**Точечный массаж лица**

Во все времена, мечтой каждой женщины являлось желание, как можно дольше сохранить молодость и красоту. Процессы старения неизбежны. Сначала кожа лица покрывается мимическими морщинами, а позже и возрастными. Продлить молодость и замедлить процессы старения поможет точечный массаж лица.

**Точечный массаж и его полезные свойства**

В сущности точечного массажа заключен метод воздействия на определенные точки на лице. Вследствие чего значительно увеличивается циркуляция жизненной энергии во всем организме. Причем, при проведении массажа физическое воздействие сведено к минимуму и не играет никакой роли.

Точечный массаж лица может не только омолодить кожу, но и излечить многие недуги. Дряблая и обвисшая кожа снова обретает тонус и упругость. Чтобы добить положительных результатов, не нужно много времени – достаточно 15 минут в день. Главное в точечном массаже это регулярность. Если выполнять все правильно и каждый день, то можно добиться таких результатов, с которыми не сравняться процедуры подтяжки лица и уколов ботокса.

Применяя точечный массаж лица, уже через несколько месяцев можно добиться следующих результатов:

* увеличивается кровообращение;
* нормализуется обмен веществ;
* исчезают отеки лица;
* кожа приобретает упругость;
* сокращаются морщины;
* улучшается цвет лица.

Сейчас в мире обрели широкую популярность 2 техники точечного массажа лица:

1. Акупунктура – китайская техника.
2. Шиацу – японская техника.

**Японская техника точечного массажа лица шиацу**

Техника японского точечного массажа лица достаточно проста. Её может освоить абсолютно каждый человек. Самое главное, что техника доступна для использования в домашних условиях – шиацу можно выполнять самостоятельно. Японский массаж лица имеет ряд ограничений. Не стоит применять технику на людях с:

* инфекционными заболеваниями;
* заболеваниями сердца, печени, почек, легких;
* переломами костей;
* непроходимостью кишок.

Можно выделить основные причины, благодаря которым точечный массаж лица шиацу обретает свои положительные качества.

* При надавливании происходит воздействие на скелетную мускулатуру, в которой активизируются обменные процессы, происходит избавление от молочной кислоты.
* Каждая точка на лице, на которую осуществляется давление, связана с определенным внутренним органом или системой человека. В итоге, оказывается действие не только на точку, но и на то, что с ней связано.
* Вследствие проведения массажа лица, увеличивается кровообращение, которое насыщает кожу полезными активными компонентами и забирает вредные вещества.

**Техника проведения японского точечного массажа лица шиацу**

Обычно для массажа шиацу используют большие пальцы рук. Давление на точки следует проводить только подушечками пальцев перпендикулярно поверхности кожи.

Единичное давление на конкретную точку лица составляет 3-7секунд. Исключением служат точки в области шеи, где давление на точку не должно превышать 4 секунд. Общее воздействие на одну точку составляет 1-3 минуты.

Приблизительная последовательность действий при точечном японском массаже лица шиацу может быть следующей.

1. Сначала нужно массировать точку, которая находится между бровями. Давление осуществлять следует подушечкой указательного пальца.
2. Спустившись вниз, продолжать массаж, массируя точки у крыльев носа средним или указательным пальцами каждой руки.
3. Затем массаж продолжается в точке, которая располагается в ямке под нижней губой.
4. После предыдущей точки следует переходить к точкам в височных ямках.
5. Завершить точечный массаж лица шиацу следует работой с точками, расположенными около ушной раковины.

Если ставить перед собой задачу избавиться от морщин, то действия по проведению массажа лица должны быть немного другие. Тогда массаж начинается с воздействия на точки лба – от центральной части к височной области. Затем плавными движениями пальцы следует переместить на щеки и от крыльев носа продвигаться к вискам. В самом конце следует массировать подбородок.

**Китайская техника точечного массажа лица**

Китайский точечный массаж лица является ответвлением известной терапии Китая называемой акупунктурой. В основе массажа лежит учение о точках акупунктуры, расположенных на поверхности тела человека. Всего таких точек насчитывается около 1500. При точечном массаже лица обычно задействуют не более 30-50 точек.

Активные точки имеют расплывчатую границу. У человека, который пребывает во сне, диаметр точки составляет всего 1 мм., а уже после пробуждения увеличивается до 1 см. Если в организме присутствует какое-либо заболевание, точка становится размеров в несколько сантиметров.

Проведение точеного массажа лица благоприятно влияет как на взрослых, так и на детей старше одного года. Стоит помнить, что у данного типа массажа, как и других техник имеет ряд противопоказаний. Точеный массаж лица нельзя проводить, когда у пациента присутствуют:

* доброкачественные и злокачественные опухоли, включая мастопатию, аденому простаты, фиброму матки;
* высокая температура тела;
* активная форма туберкулеза;
* язва желудка, двенадцатиперстной кишки;
* истощение;
* тяжелое расстройство функций любых органов в организме;
* заболевания крови;
* острое психическое расстройство;
* беременность;
* слишком пожилой возраст.

**Техника проведения китайского точечного массажа лица**

Точечный массаж лица в китайской технике использует два метода: успокаивающий и тонизирующий.

Успокаивающий метод проведения точечного массажа лица носит непрерывный характер воздействия подушечками пальцев на акупунктуру. Давление осуществляется с нарастанием силы и с задержкой пальцев на достигнутом уровне. Данный прием проводиться 3-4 раза. После окончания предыдущего раза стоит начинать следующий с начального уровня давления, не отрывая подушек пальцев от точки. Общее время массажа одной точки составляет 3-7 минут.

Тонизирующий метод точечного массажа характеризуется короткими и сильными надавливаниями на акупунктуру, а затем резким отдалением пальца от точки. Давление нужно осуществлять в течение 30-60 секунд.

Перед началом китайского точечного массажа следует аккуратно прощупать нужную точку подушечкой большого или среднего пальца. Не стоит переусердствовать и давить на точку слишком сильно. Нажатие должно быть легкое, сопоставимое с нажатием на глазное яблоко не вызывающее болевых ощущений. При надавливании на точку должна возникнуть небольшая ломота, которая при этом распространяется и вокруг точки.

**Подготовка кожи лица к точеному массажу**

Перед применением любой техники точечного массажа лицо необходимо подготовить. Для начала растереть кожу ладонями до того состояния, когда она начнет гореть. Это нужно для усиления циркуляции и увеличения притока крови к лицу. Затем немного помотать головой из стороны в сторону. В этом случае, движения должны быть активные и достаточно резкие. Продолжая разминку, следует свернуть губы в трубочку, после чего открыть рот максимально широко. Данное упражнение следует повторить несколько раз.

По окончанию подготовки, уже можно приступать непосредственно к точечному массажу лица. Выбирать стоит ту технику, которая больше всего подходит человеку по желаемому положительному эффекту и не имеет противопоказаний на его счет.