

## ماساژ صورت فایده ای هم دارد؟

قدیمی ترها به ماساژ صورت بیشتر اعتقاد داشتند تا امروزی ها. این طور نیست؟ ماساژ صورت و بدن در تمام فرهنگ ها و جوامع از قدیم الایام شایع بوده و حتی در برخی تمدن های قدیمی مراکز خاصی برای این کار وجود داشته است؛ مثلاً یکی از قدیمی ترین نوشته ها راجع به ماساژ درمانی در کشور چین به دست آمده که مربوط به سه قرن پیش از میلاد است. علاوه بر این در کشورهای یونان، ایران، ژاپن و هند نیز این روش قدمت زیادی دارد. این کار امروزه نیز طرفدارانی در تمام دنیا دارد که جهت کاهش روند پیری و ایجاد شادابی پوست، کاهش استرس و کاهش انقباضات عضلانی پوست انجام می شود و بیشتر افراد به ماساژ صورت علاقه مند هستند. این حالت به ویژه در اروپا بسیار شایع است، ولی در کشورهای شرقی ماساژ صورت عموماً بخشی از ماساژ بدن بوده و یک روش درمانی محسوب می شود.

### **واقعاً نیاز است که ماساژور (فرد ماساژ دهنده) در این کار تخصص داشته باشد؟**

ماساژ معمولی صورت و یا سایر اعضای بدن در منزل قابل انجام است، ولی اگر خواهان یک ماساژ اصولی و موثر هستید، بهتر است این کار توسط افراد ماهر و مجرب انجام شود. این افراد باید آموزش های لازم را در این زمینه دیده باشند. این دوره های آموزشی جهت اطلاع از وضعیت آناتومی عضلات و اسکلت بندی صورت و چگونگی توزیع عروق خونی و لنفی و اعصاب ناحیه بوده و در بعضی از کشورها گذراندن این دوره جهت کسب مدرک رسمی اجباری است. در بیشتر مراکز، ماساژ با دست رایج است، ولی در واقع دستگاه های مکانیکی خاص با ابعاد و اندازه های مختلف نیز جهت این کار طراحی شده اند که بسته به ناحیه مورد نظر می توان از آن ها استفاده کرد.

### **ماساژ روی سلامت پوست هم تاثیر دارد؟**

بهبود جریان خون و لنف پوست، با هدف بهبود قوام پوست و کشش عضلانی صورت، ریلکس شدن عضلات صورت و اطراف چشم، از بین رفتن سردرد، کاهش استرس و نگرانی از اهداف ماساژ صورت است. این مسایل در صورت ماساژ صحیح و علمی قابل دستیابی بوده و مورد قبول مکاتب مختلف هستند. لیکن در برخی از مکاتب شرقی علاوه بر مسایل فوق، تحریک نقاط خاصی از صورت نیز مطرح است که گفته می شود این نقاط دارای کارایی های خاصی در تنظیم عملکرد خود صورت و نیز برخی از اعضای دور دست بدن می باشند. همان طور که می دانید این نقاط در طب سوزنی چین باستان و یا در بعضی از متدهای عملی یوگا نیز مطرح می باشد و تحریک این نقاط با هدف تحریک و جاری شدن انرژی حیاتی بدن صورت می گیرد. البته با علوم امروزی، تفسیر و پذیرش وجود چنین نقاطی، چندان قابل پذیرش نمی باشد، ولی همچنان به عنوان یک روش درمانی تکمیلی در بسیاری از کشورها انجام می گیرد.

### **ماساژ صحیح صورت باید چگونه باشد و چه نکاتی قبل از آن رعایت شود؟**

ماساژ صورت به شکل دایره های کوچکی معمولاً از قسمت های میانی صورت شروع شده و با نظم خاصی به طرفین صورت و گردن امتداد می یابد و در همان حال نقاط خاصی از پوست که در بالا به آن ها اشاره شد، تحت فشار و تحریک موضعی قرار می گیرند. از شایع ترین این نقاط می توان نقاطی در ریشه بینی، دو طرف گوشه های دهان، جلوی گوش، گوشه های داخلی چشم، روی گیجگاه و نقطه ای بین لب فوقانی و چانه را نام برد. توجه کنید که ماساژ باید به صورت حرکت آهسته و نقطه به نقطه انگشتان انجام گرفته و این حرکت باید کاملاً ملایم و بدون فشار بوده و در ضمن نباید باعث کشیده شدن پوست شود. جهت حرکت دست باید به صورت دایره ای کوچک به سمت بالا

بوده و عضلات صورت نباید به طرف پایین کشیده یا فشرده شوند.

## قبل از انجام ماساژ چه نکاتی باید رعایت شود؟

قبل از انجام ماساژ، شستشوی دست فرد ماساژدهنده با آب و صابون ضروری است. اگر فرد لنز چشمی دارد باید در آورده شود. مصرف کرم یا روغن ماساژ نیز الزامی است.

## ماساژ در چه مواردی ممنوع است؟

گر پوست صورت شما دارای زخم باز یا بریدگی، آکنه شدید یا کورک یا هر نوع عفونت پوستی دیگر، التهاب یا اگزمای شدید است، و یا چنانچه اسکار جوشگاه جدیدی در صورت شما ایجاد شده و یا در حال شکل گیری است، نباید سراغ ماساژ بروید. در این موارد بهتر است قبل از ماساژ پوست صورت، با پزشک مشورت کنید.

## برای آکنه هم ماساژ ممنوع است؟

نه، در مورد بیماری آکنه و روزاسه روش ماساژ خاصی وجود دارد که از مرکز صورت شروع شده و با حرکت ملایم جادویی به سمت اطراف و به طرف گردن کشیده می شود که باعث بهتر شدن حرکت لنفی صورت شده و ادم و قرمزی شدید را که همواره در این بیماران وجود دارد، کاهش می دهد. از این روش به عنوان درمان مکمل بیماری روزاسه می توان استفاده کرد، ولی در کل توصیه اصلی این است که در صورت وجود سایر بیماری های پوستی در صورت، این کار را انجام نگیرد و هر نوع ماساژ پوستی توسط فرد تعلیم دیده و بدون عجله و کشش خاصی صورت پذیرد.