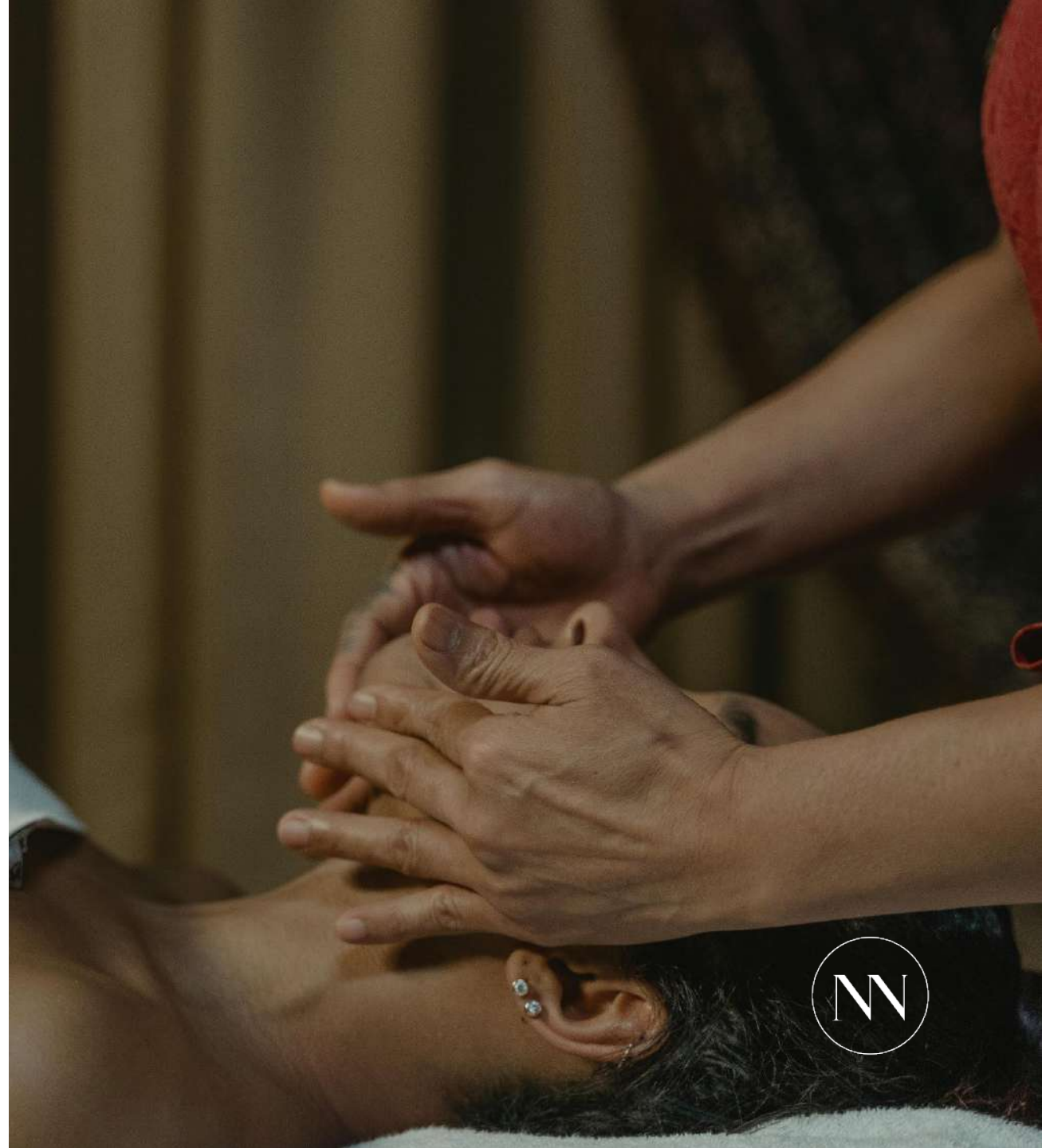
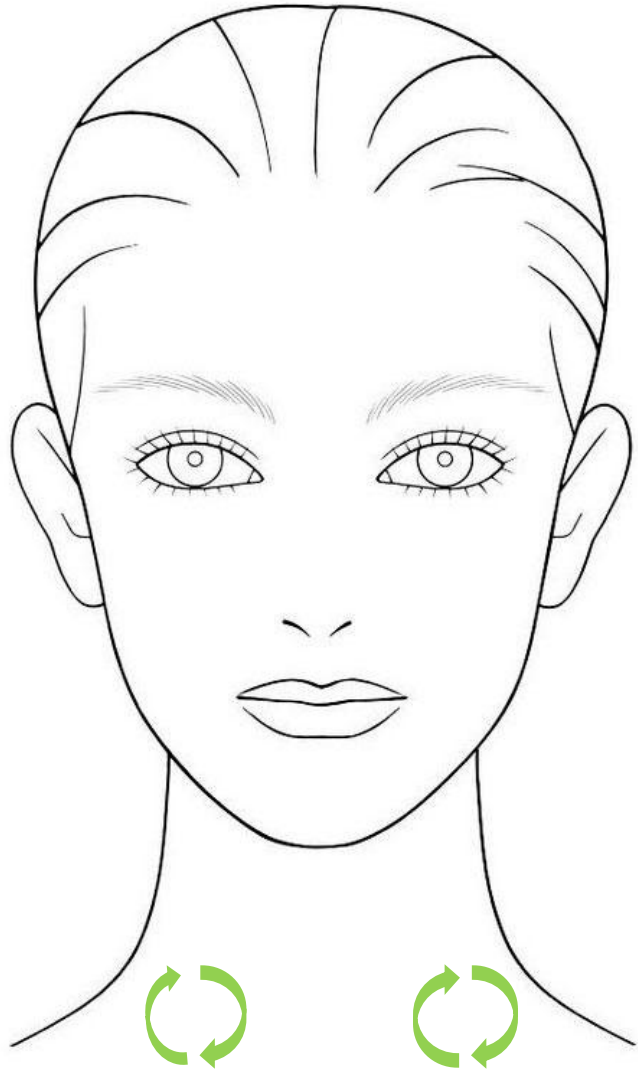


NANNIC
SKINCARE BY SCIENCE

MANUELE MASSAGE



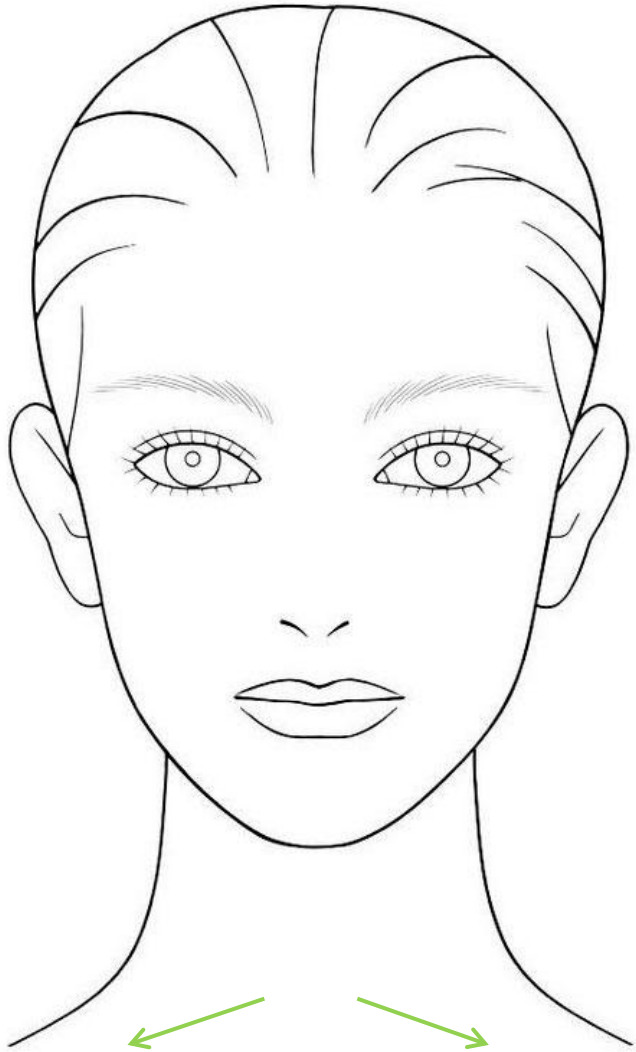


Deel 1: manuele lymfemassage gelaat

Openzetten van de terminus boven
het hart, onder het sleutelbeen.

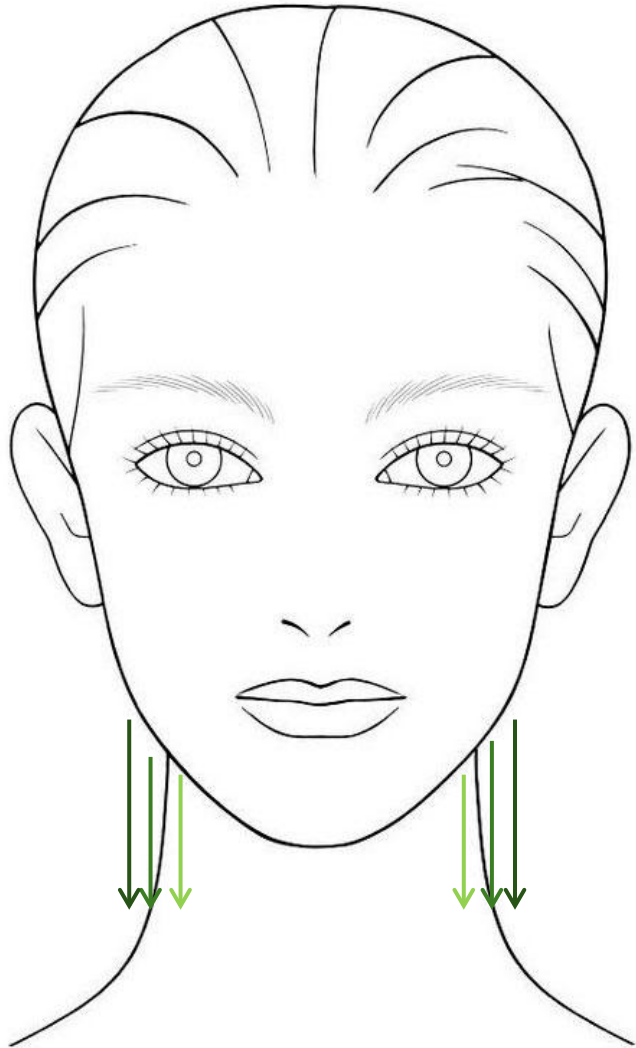
Maak zachte, cirkelende
bewegingen zonder druk. Zorg wel
dat de huid goed mee beweegt
zodat de lymfecapillairen mee
bewegen en zo het lymfesysteem
activeren.





Palperen onder het sleutelbeen.
Duw zachtjes, met lichte druk, net
onder het sleutelbeen op het zacht
weefsel. Ga het sleutelbeen al
pompnd af en werk van binnen
naar buiten.

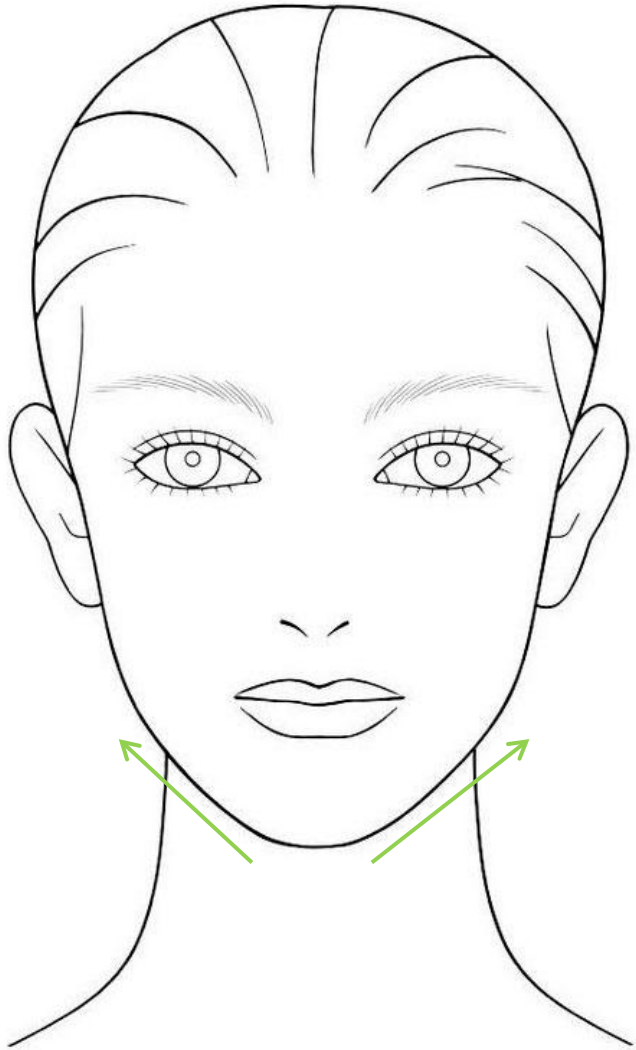




Vrijmaken van de hals.

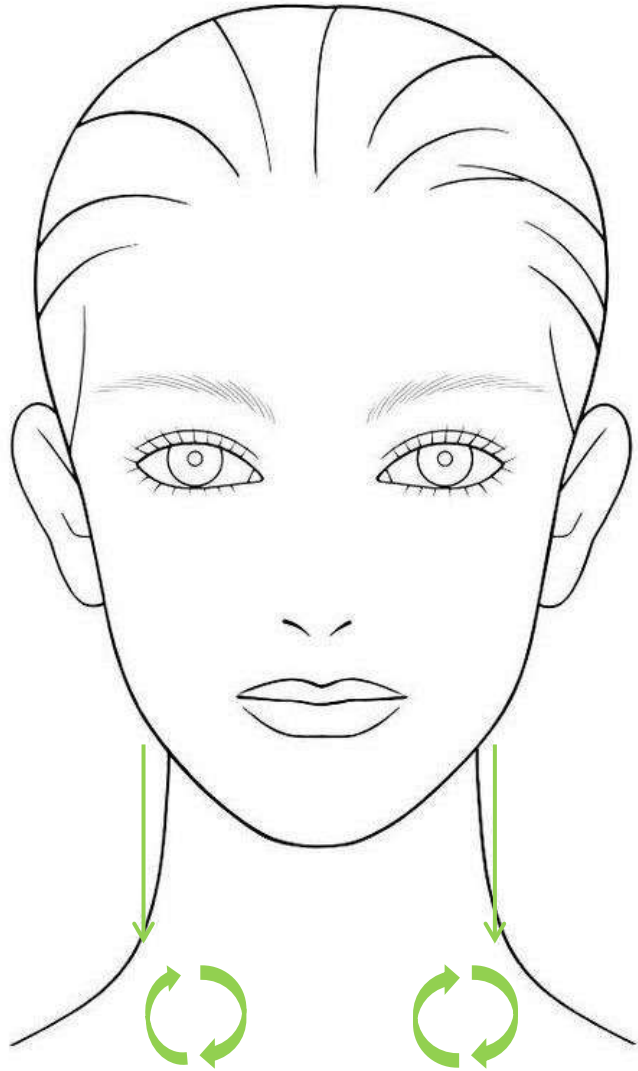
We werken hier op 3 verschillende banen naast elkaar. We beginnen eerst op de lichtgroene baan en starten net achter het oor, we werken al cirkelend/pompend zacht naar beneden zonder echte druk. Zorg ook hier dat telkens de huid wel mooi meebeweegt en ga zo verder tot aan het sleutelbeen. De donkerdere groene baan licht er net naast, die doen we als 2^{de} en de donkerste start net achteraan onder de rand van het achterhoofd, we gaan steeds recht naar beneden tot we ook hier het sleutelbeen bereiken.





Palperen net achter/onder de kaaklijn om alle lymfeklieren te stimuleren. Duw zachtjes, net zoals aan het sleutelbeen, achter de kaaklijn op het zacht weefsel. Werk van de kin zo heel de kaaklijn af tot achter het oor in pompende beweging.

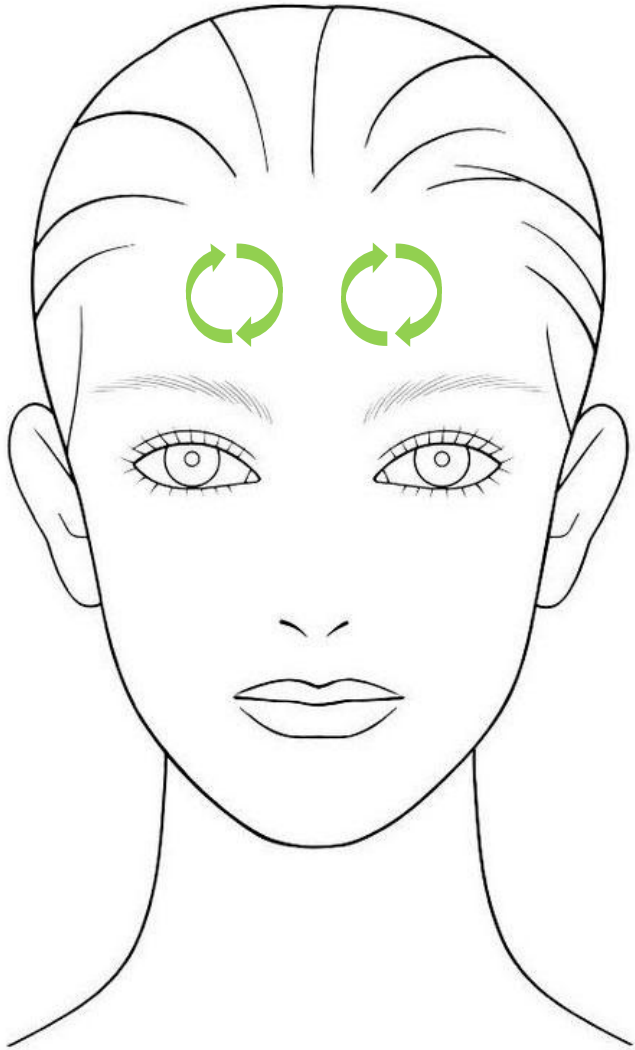




Nu de hele hals/decolleté zone is gestimuleerd gaan we deze zone afvoeren richting de terminus boven het hart, om zo de doorgaan vrij te maken voor alles wat we hierna in het gelaat gaan losmaken.

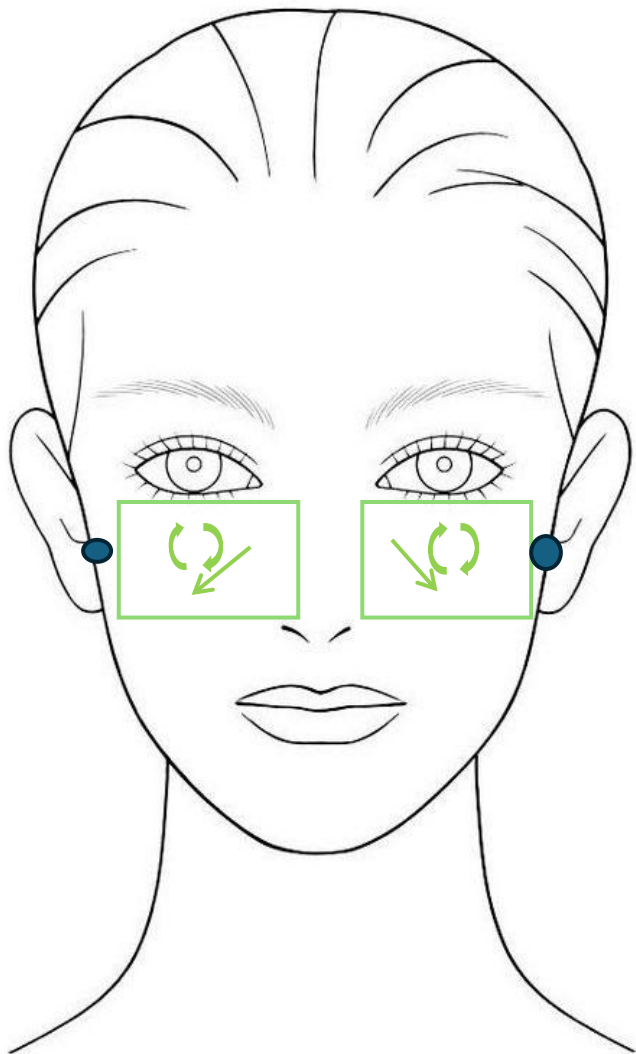
We gaan terug pompende/cirkelende bewegingen maken, startend achter het oor en eindigend aan het sleutelbeen. Om vervolgens te draaien op de terminus.





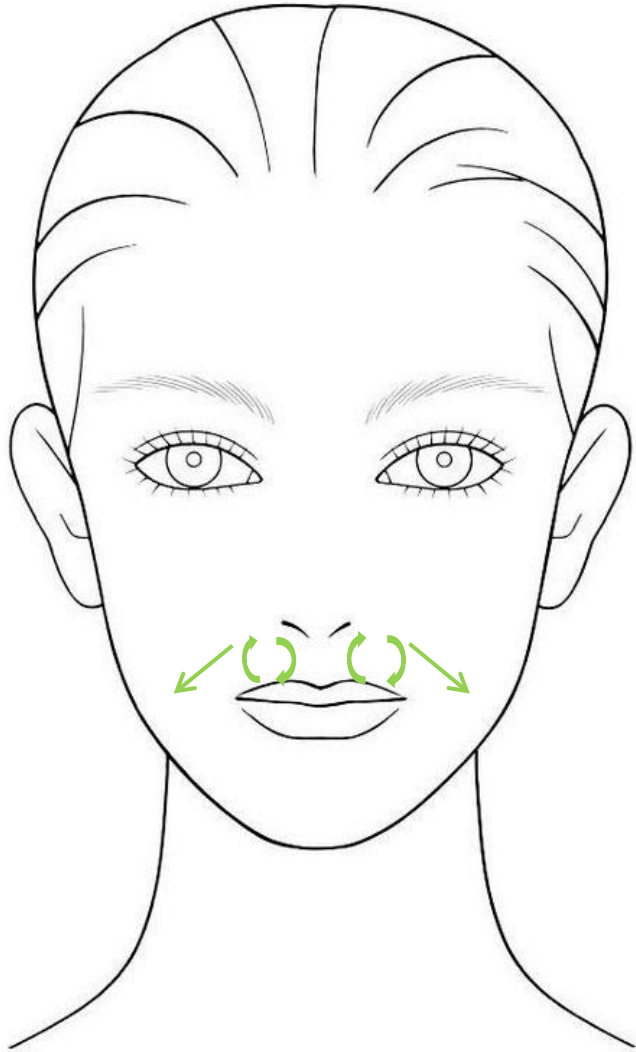
We gaan verder met het stimuleren van de lymfe en het afvoeren van afvalstoffen op het voorhoofd. Hier werken we ook al cirkelend/pompend van in het midden van het voorhoofd tot aan het oor.





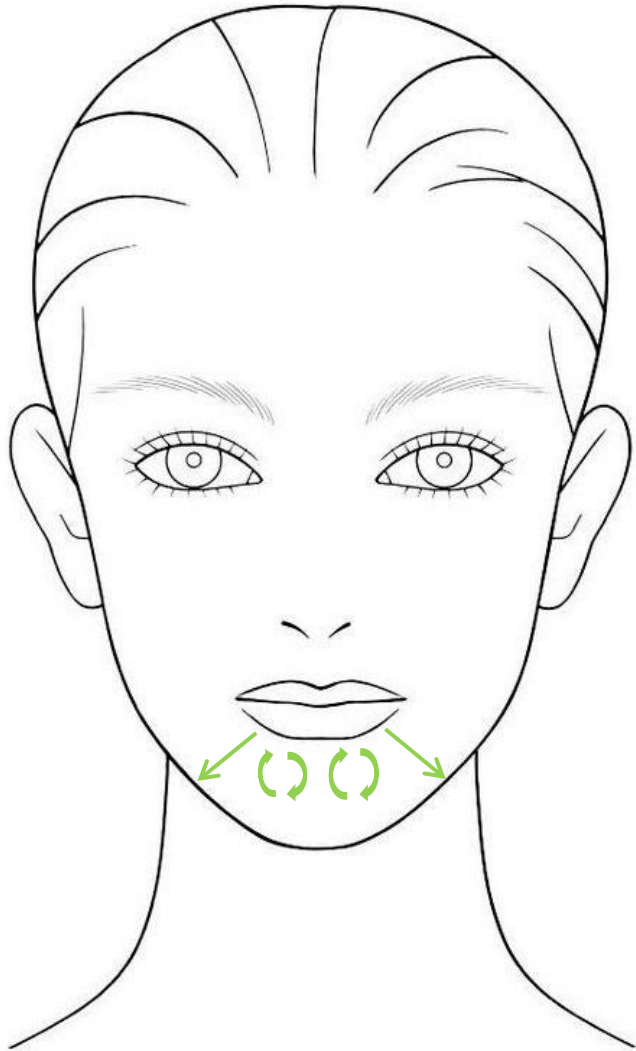
Vocht afvoeren onder het oog.

Hier ook cirkelende/pompende bewegingen maken. Maak de cirkels hier niet te groot maar werk heel gericht van onder het oog naar het punt voor het oor. Ga zo heel de zone in het vierkant af om het vocht goed naar het lymfevat af te voeren.



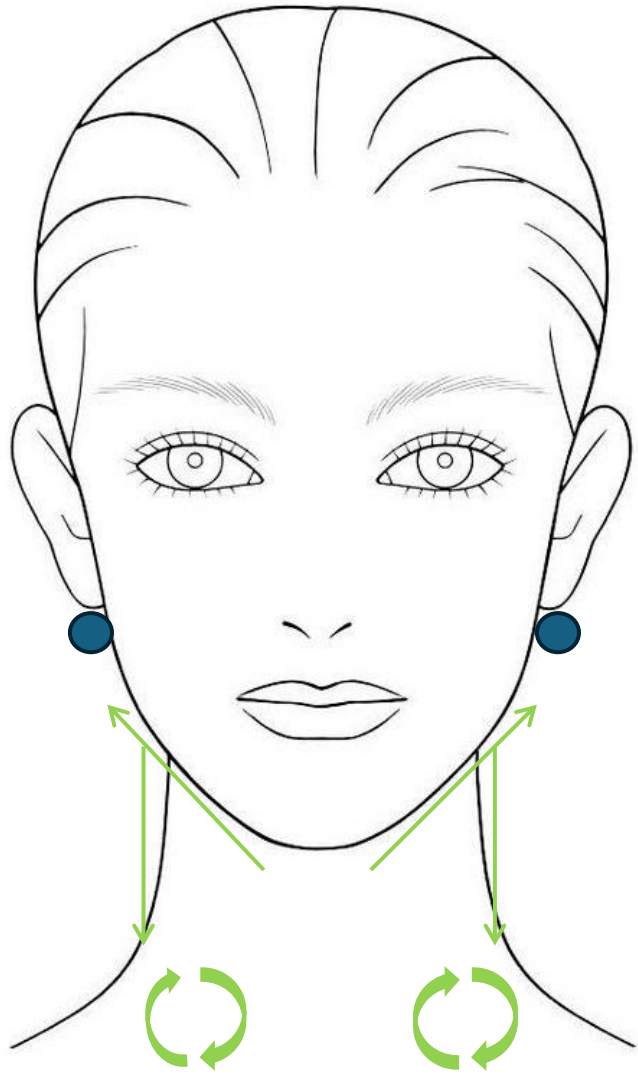
Hier gaan we exact verder zoals hierboven. Al doen we nu de zone startend aan de neusvleugel en werken we richting de kaaklijn, neem zeker ook de bovenlip mee.





Met 2 vlakke handen,
cirkelende/pompende beweging op
de onderkaak/kin naar beneden
richting het hart.

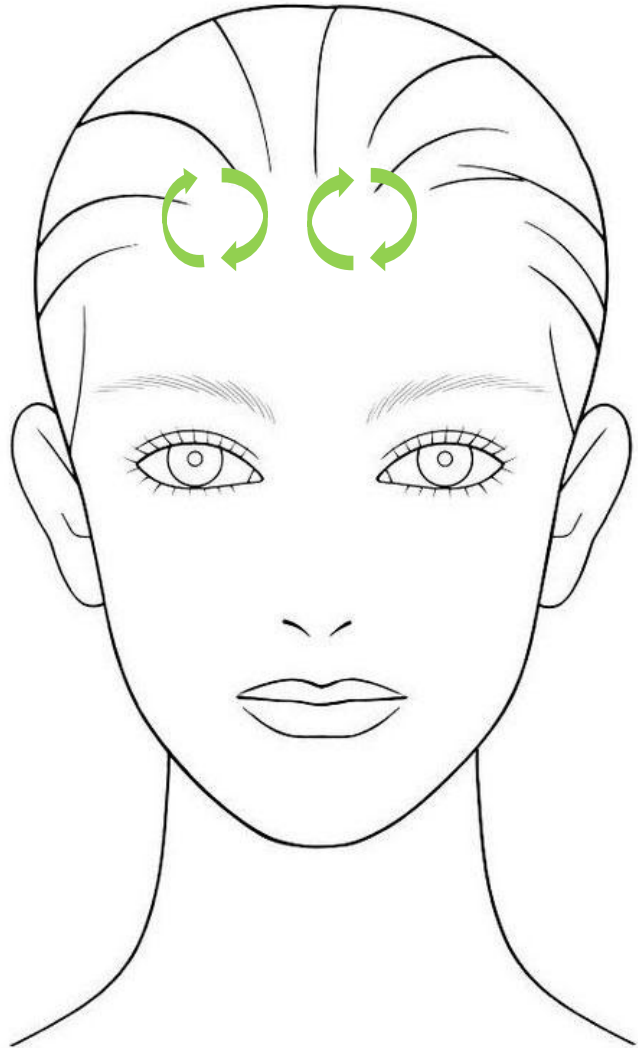




Voer nu alles, dat we hebben vrijgemaakt in het gelaat, af.

Startende met zachte, cirkelende bewegingen van aan de kin richting het punt achter het oor. Van achter het oor, langs de hals naar het sleutelbeen. Om dan te eindigen met grotere cirkelende bewegingen op de terminus boven het hart.





Deel 2: Bindweefselmassage gelaat

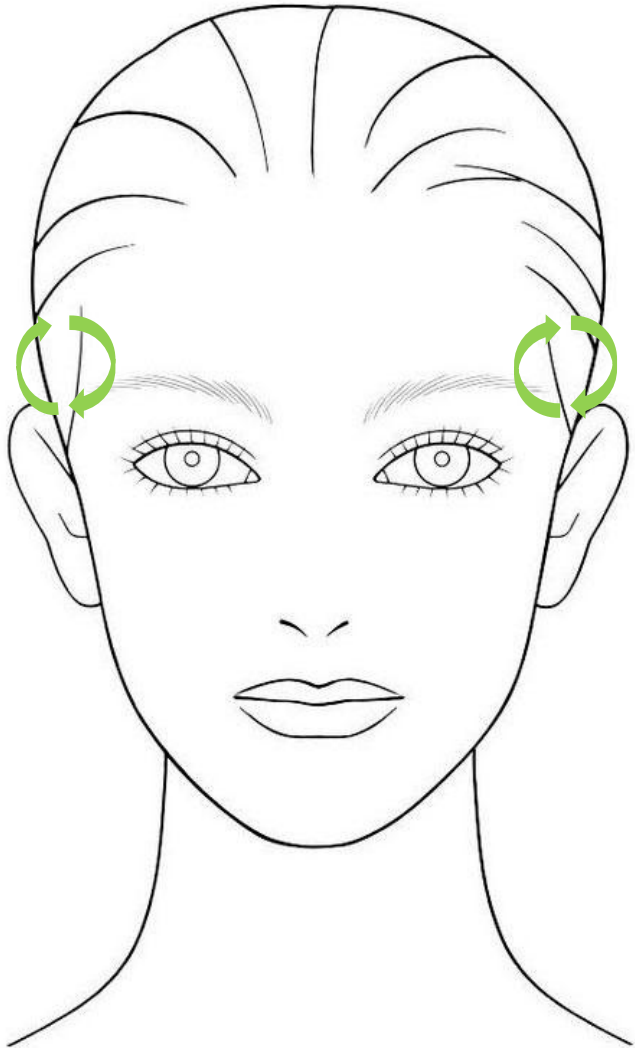
De juiste druk = vingertoppen plaatsen op de zone en duwen tot het wit onder onze nagel verschijnt.

Maak cirkelende bewegingen net onder de haarlijn, op het bovenste gedeelte van het voorhoofd. Als de huid zacht rood wordt dan stoppen we en voelen we of er op dit punt pulsatie is.

LET OP!

Is de huid rood en voelen we nog geen pulsatie: Volgende x op verder werken en noteren in klantenfiche. Op dit moment toch verder werken naar betere pulsatie zou het bindweefsel beschadigen. Dit geldt ook bij alle volgende stappen!



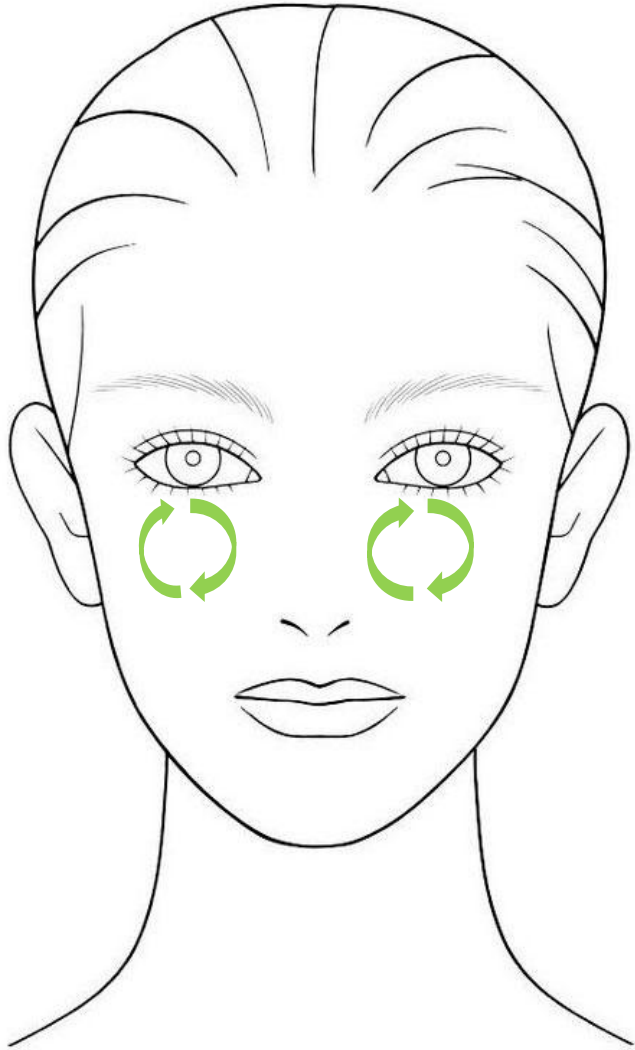


Voer dezelfde cirkelende bewegingen uit in het zacht putje aan de slapen.

Met druk naar beneden en zonder druk naar boven, tot ook hier de zone weer zacht rood wordt.

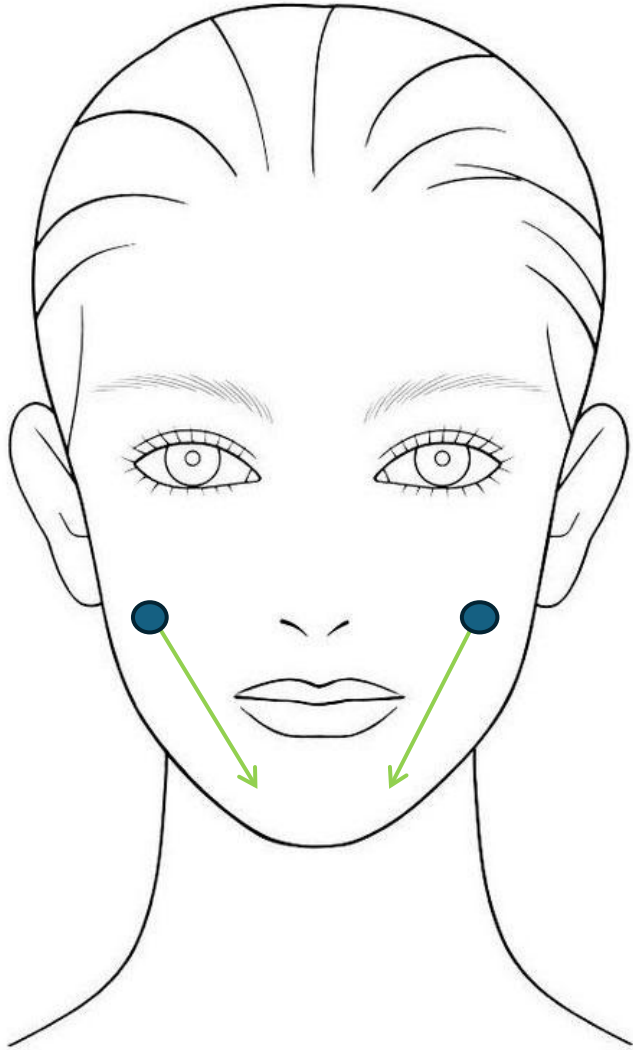
We voelen terug of er pulsatie is. Het voelen van **pulsatie** is een **goed teken**, d.w.z. dat alles goed is losgemaakt en de bloeddorstroming weer optimaal is = soepel bindweefsel = vrije stroom voor de lymfe.





Ook onder de ogen voeren we dezelfde beweging uit. Met druk ga je langs en onder het jukbeen, zonder druk kom je langs het jukbeen en over het jukbeen terug naar boven. Steeds voelen of er pulsatie is.

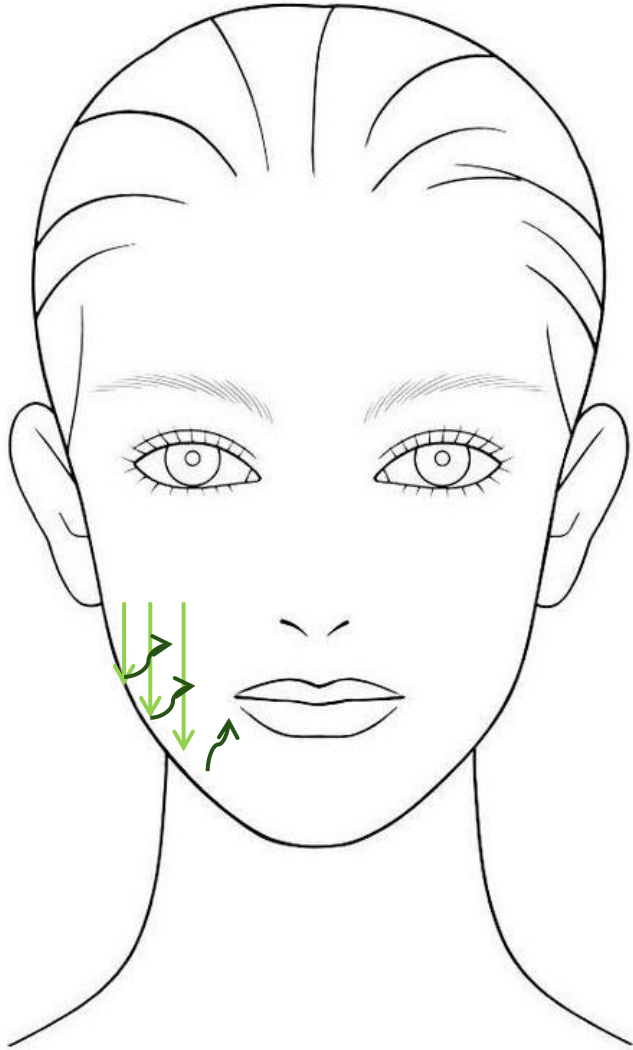




Start bij deze beweging in het putje net onder het kaakgewricht. Glij met stevige druk, langs het onderste tandvlees tot aan de kin. Hier zit steeds veel spanning!

Het aanvoelen van pulsatie doen we steeds aan het begin punt van de beweging. In dit geval: het putje onder het kaakgewricht.

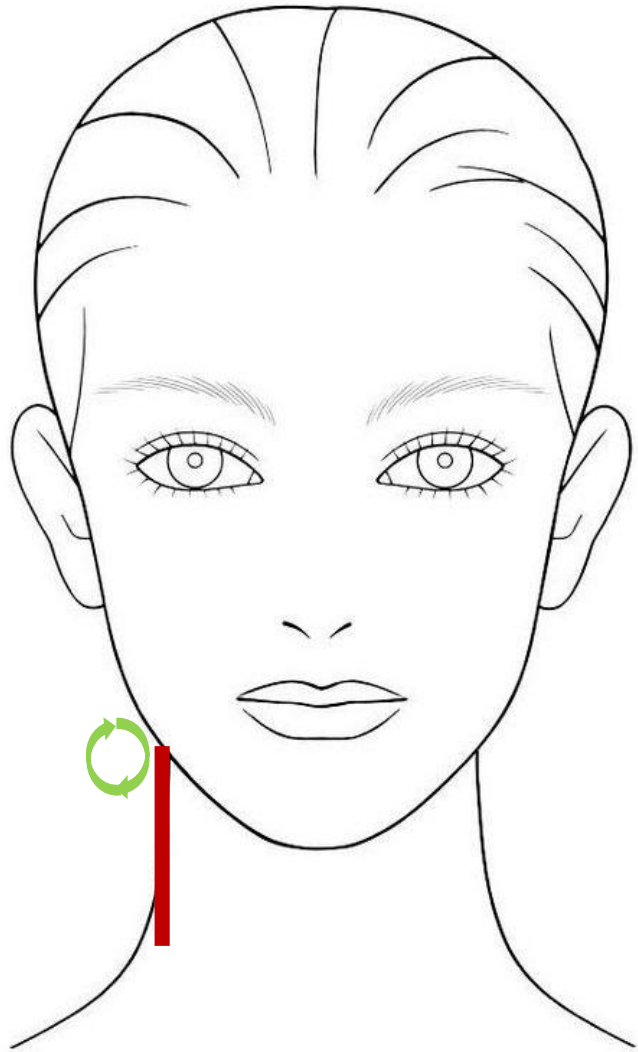




Draai het hoofd naar links en laat rusten op het linker oor.

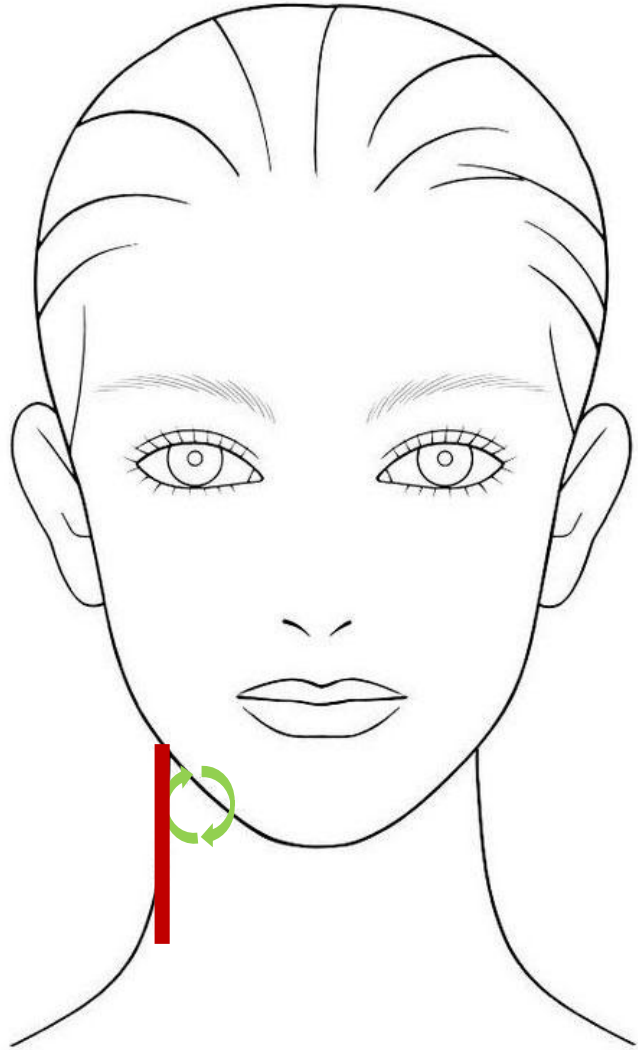
Plaats duim en wijsvinger onder het jukbeen en maak knedende bewegingen richten de kaaklijn waarbij de duim de huid steeds omhoog lift. Ga zo de hele zone af tussen neusvleugel en oor.

Nadien rollen we met onze duimen de huid helemaal op van aan de kaaklijn tot aan het jukbeen, al liftend. Ook hier gaan we heel de zone af tot de huid zacht rood ziet en we kunnen voelen of er pulsatie is.



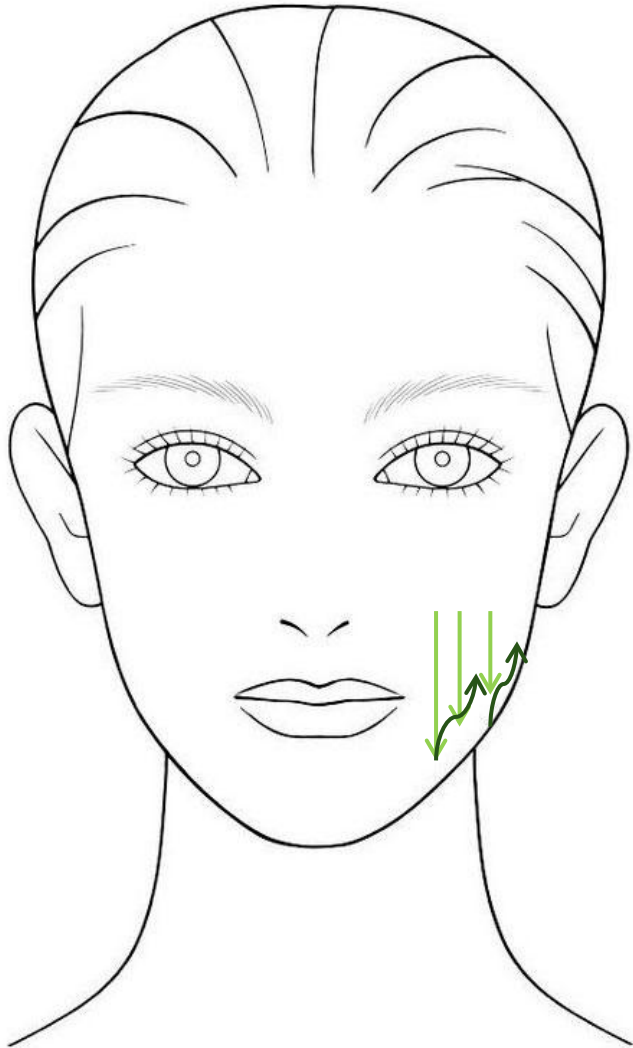
Laat het hoofd nog steeds rusten op het linker oor. Je voelt en ziet dat de Borstbeen-Sleutelbeen-Tepelspier naar boven komt bij het draaien van het hoofd.

We starten aan deze zijde **rechts** van de spier en voelen daar een klein putje, net onder de rand van het achterhoofd. Maak hier cirkelende bewegingen met druk naar beneden en zonder druk naar boven. Dit is vaak een zeer gevoelige plaats.



Laat het hoofd nog steeds rusten op het linker oor. Je voelt dat de Borstbeen-Sleutelbeen-Tepelspier zichtbaar naar boven komt bij het draaien van het hoofd.

We starten nu **links** van de spier en voelen daar een putje, net onder de kaaklijn. Maak hier cirkelende bewegingen met druk naar beneden en zonder druk naar boven.

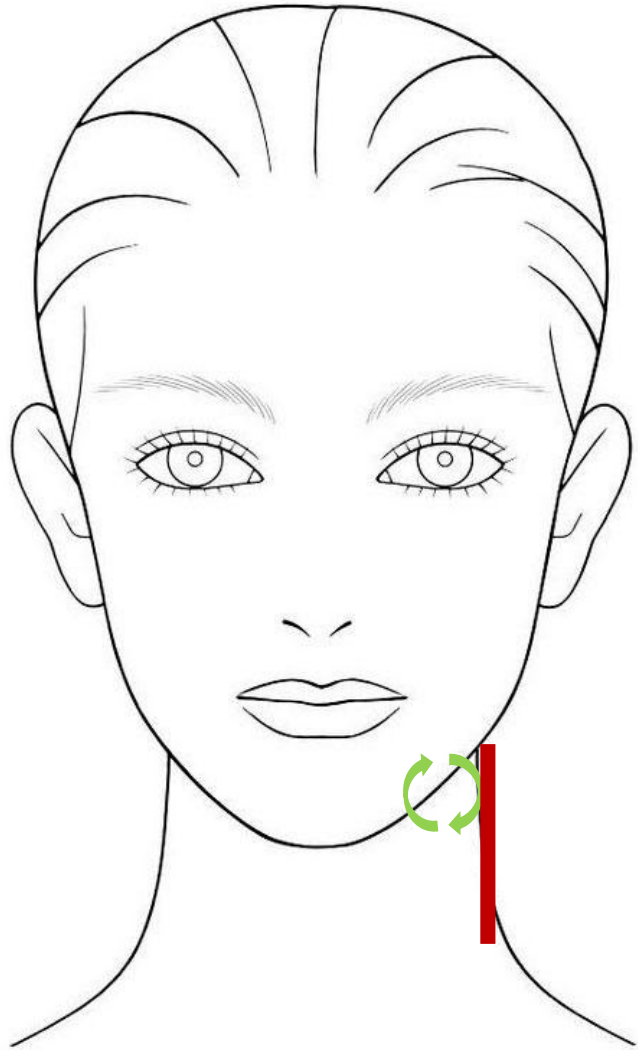


Draai het hoofd naar rechts en laat rusten op het rechter oor.

Doe hetzelfde aan deze kant van het gelaat.

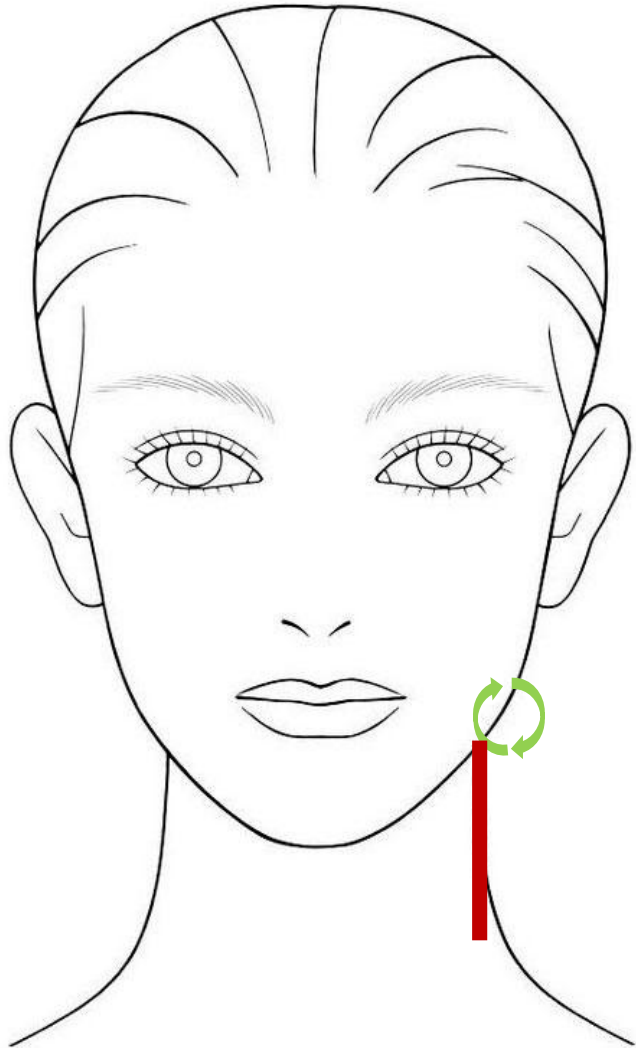
Plaats duim en wijsvinger onder het jukbeen en maak knedende bewegingen richten de kaaklijn waarbij de duim de huid steeds omhoog lift. Ga zo de hele zone af tussen neusvleugel en oor.

Nadien rollen we met onze duimen de huid helemaal op van aan de kaaklijn tot aan het jukbeen, al liftend. Ook hier gaan we heel de zone af tot de huid zacht rood ziet en we kunnen voelen of er pulsatie is.



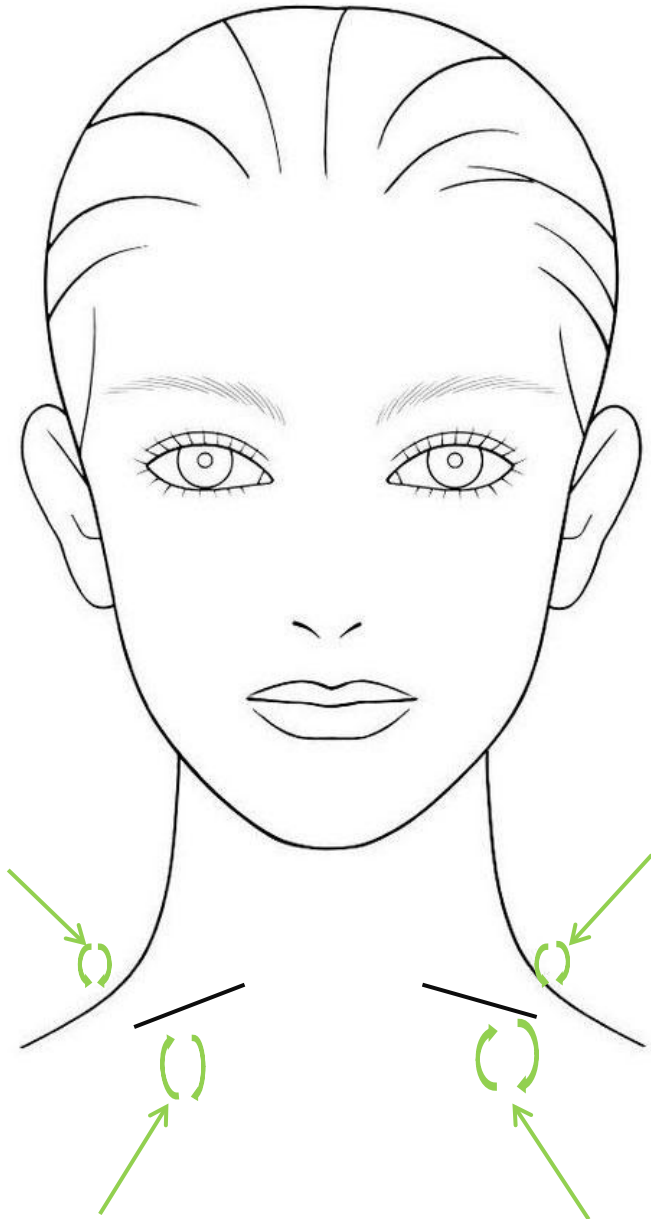
Laat het hoofd nog steeds rusten op het rechter oor. Je voelt dat de Borstbeen-Sleutelbeen-Tepelspier hier ook zichtbaar naar boven komt bij het draaien van het hoofd.

We starten aan deze zijde ook **rechts** van de spier en voelen daar een putje, net onder de kaaklijn. Maak hier cirkelende bewegingen met druk naar beneden en zonder druk naar boven.



Laat het hoofd nog steeds rusten op het rechter oor. Je voelt dat de Borstbeen-Sleutelbeen-Tepelspier zichtbaar naar boven komt bij het draaien van het hoofd.

We starten nu **links** van de spier en voelen daar een klein putje, net onder de rand van het achterhoofd. Maak hier cirkelende bewegingen met druk naar beneden en zonder druk naar boven. Dit is vaak een zeer gevoelige plaats.



Draai het hoofd van de klant terug met het aangezicht naar boven.

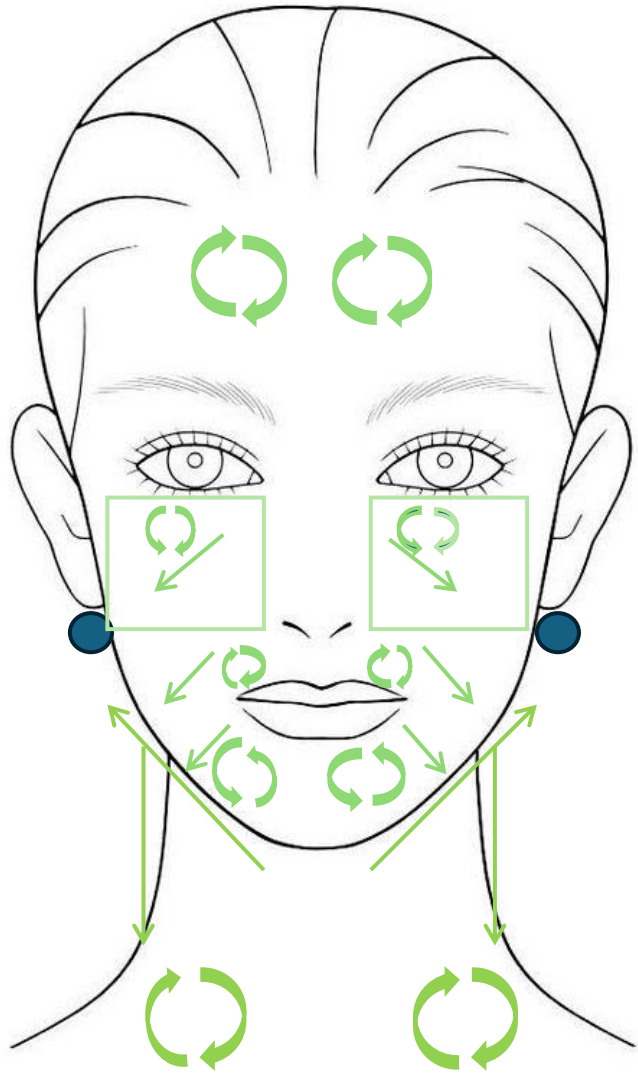
Plaats je duim achteraan op de monnikskapspier en je wijsvinger, ringvinger en middelvinger net onder het sleutelbeen op het zacht weefsel.

Maak hier stevige, draaiende bewegingen naar beneden. Ook met je duim!

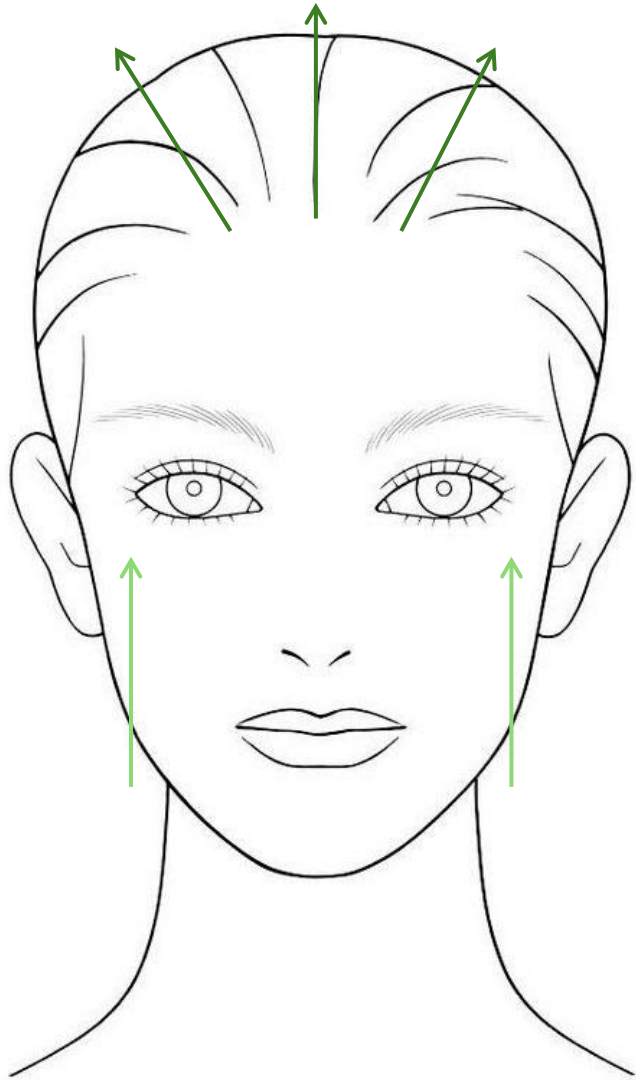
Dit kan heel gevoelig zijn.

Er zit vaak veel spanning op de monnikskapspier.





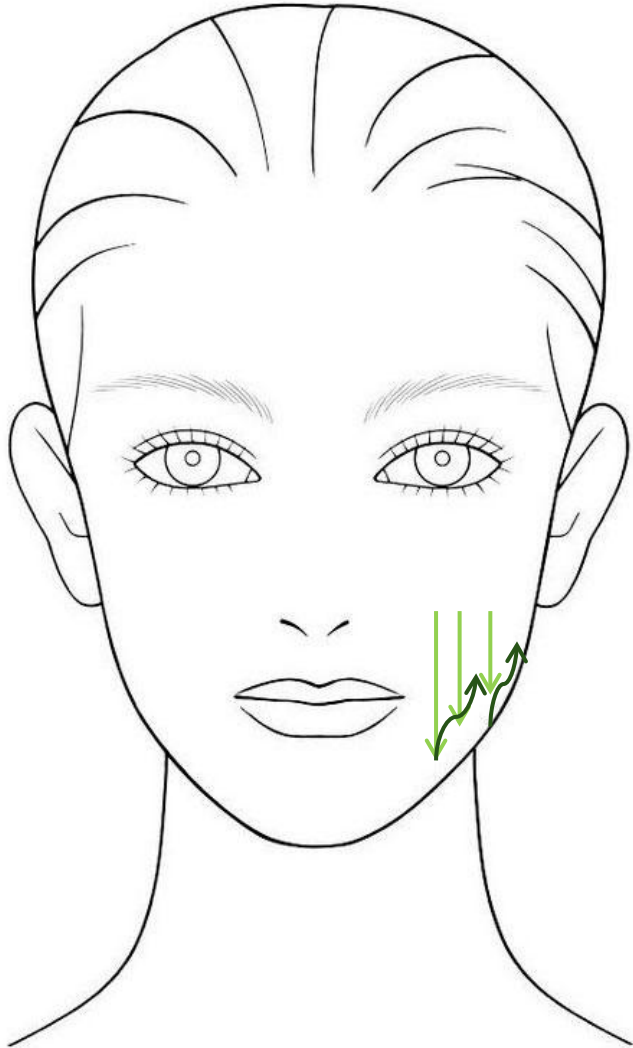
Voer nu alles nog eens 1x af volgens de manuele lymfedrainage. Startend aan het voorhoofd. Naar beneden onder het oog tot voor het oor, langs de neusvleugel tot aan de mondhoeken naar de kaaklijn, van aan de mondhoeken/kin ook tot aan de kaaklijn. Van de kin, langs de kaaklijn, tot achter het oor. Van achter het oor tot aan het sleutelbeen en afsluiten al draaiend op de terminus.



Om de massage af te sluiten stretch ik 3x de nek door mijn vingertoppen op de rand van het achterhoofd te plaatsen en 3x zachtjes het hoofd naar je toe te trekken/stretchen. Laat de 3^{de} x je handen zachtjes door de haren, tot over de haarpunten, glijden en laat het contact met de klant zachtjes los.

Neem het product af met een warm compres en ga verder met je verzorging.





Niet onbelangrijk!

Zijn er diepte rimpels/
verklevingen op een specifieke plek
dat je graag mee wil loswerken,
voeg dan de techniek van pagina 18
toe. Ga al knedend en rollend lokaal
loswerken over de rimpel heen.

Voeg bij voorkeur Striae toe.

