

1 [www.facecopenhagen.com](http://www.facecopenhagen.com)

# 9 TRIN

## ANSIGTSMASSAGE

### GØR DET SELV

**Charlotte Laulund**

[www.ditansigt.dk](http://www.ditansigt.dk)

# Ansigtssmassage – Gør det selv – 9 trin

## INTRODUKTION:

- 2 minutter med FaceMassage hver morgen og hver aften
- 5 grams tryk – test trykket på en bagevægt
- Tag dig god tid - ingen hastværk
- Start med dine daglige rutiner og gennemfør dem med ny viden
- Step 1 og 2 er obligatoriske; de resterende steps kan du variere, som det passer dig bedst. Men husk, at det giver et bedre resultat at gøre en lille smule hver eneste dag end at gøre for meget en gang imellem . Ligesom med dine tænder skal det være lige tilpas

## RESULTAT:

Den øjeblikkelige effekt af FaceMassage skal være en følelse af velvære. Denne følelse og lysten til at arbejde med din egen fysiologi samt en nysgerrighed over for dine ansigtsvaner er vigtige faktorer. Dit ansigt er et utroligt avanceret og intelligent kommunikationssystem, og når du begynder at arbejde med det på den her måde, kan man sige, at du opdaterer din software, specielt hvis du også arbejder lidt med FaceYoga, altså træningen af ansigtets muskler.

Nogle ser fysiske resultater allerede den første måned, men for langt de fleste vil der nok gå et par år. Gør det til en god vane at arbejde med dit ansigt.

**Ansigtssmassage** er interessant, fordi du arbejder med din egen fysiologi. Massagen glatter og opstrammer huden i ansigtet. Desuden mindsker ansigtssmassage poser under øjnene, små misfarvninger i huden og giver dit ansigt en bedre glød.

Det optimale for dig er at få en ansigtssmassage på en klinik en gang om måneden og samtidig selv massere dit ansigt derhjemme hver eneste dag. Det vil pleje ansigtets fascier, stimulere blodcirkulationen og dræne væskeophobninger fra ansigtet. Men pas på! Ansigtssmassage er noget, du nemt kan blive afhængig af. Det er vigtigt, at du giver dig god tid. Tag hellere fat for blidt end for hårdt. Et du i tvivl, så brug den blide massage. Mange lægger umiddelbart alt for hårdt ud, de fleste med en iver efter at nå et godt resultat hurtigt. Men, hvis du vil arbejde med dit ansigt, er det altafgørende, at du sætter tid af til det. Du kan godt regne med, at det kan tage år før, du ser de store resultater, men til gengæld får du et langtidsholdbart resultat, når du giver dit ansigt opmærksomhed og tid hver eneste dag.



# ANSIGTSMASSAGE – 9 TRIN

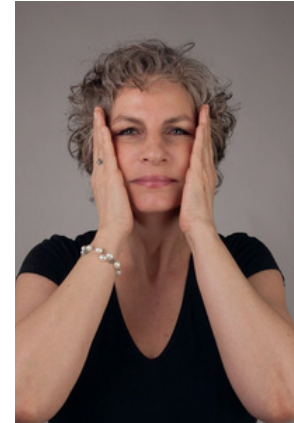
## TRIN 1

Flade hænder  
Obligatorisk

### FLAD HÅND

#### BRUG BEGGE HÆNDER

Brug 5-10 grams tryk.  
Hvis du trykker hårdere, så husk at spænde i dine ansigtsmuskler.  
Brug flade hænder eller små svampe.  
Op/Ned.  
Indefra og ud.  
Husk halsen.



## TRIN 2

Flade hænder  
Obligatorisk

### FINGERBØRSTNING

#### BRUG BEGGE HÆNDER

Brug 5 grams tryk og børst din superficiele fascie med fingerspidserne.  
Start fra midten og børst ud mod ørerne.  
Mærk strukturen.  
Måske kan du høre en svag knitren.  
Fjernelse af makeup, med små bevægelser.  
Pas på ikke at strække ansigtshuden.  
Er du i tvivl, så gør det blødere.



## TRIN 3

Små niv  
Nem at gennemføre

### NIV GANSKE LET I HUDEN MED TOMMEL- OG PEGEFINGER

#### BRUG BEGGE HÆNDER

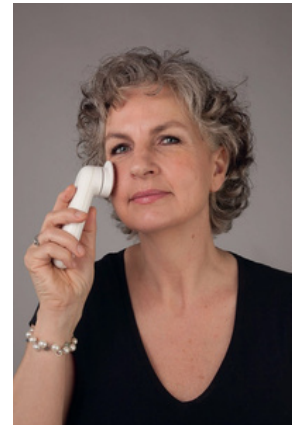
Start med panden og bevæg dig ned over ansigtet.  
Løft huden blidt.  
Ingen blå mærker.



**TRIN 4**  
Ansigtsbørste  
Nem at  
gennemføre

**ELEKTRONISK ANSIGTSBØRSTE**

Morgen: Face brush 2 minutter.  
Aften: Face brush 2 minutter.  
Hvis du bruger massagehovedet til din face brush - så husk at bruge olie.  
Start med hage, næse og pande (30 sek.).  
Derefter 30 sek. på hver side af ansigtet,  
og til sidst 30 sek. på halsen.

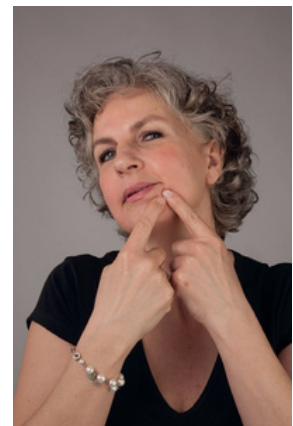


**TRIN 5**  
Udfordrende  
områder.  
Kræver lidt  
erfaring

**UDFORDRENDE OMRÅDER**

**BRUG BEGGE HÆNDER**

Gå direkte til det område, du føler, er det mest udfordrende i dit ansigt.  
Bitte små cirkelbevægelser.  
Zig-zag bevægelser.

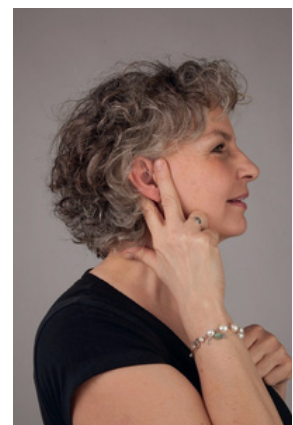


**TRIN 6**  
Ørerne  
Nem at  
gennemføre

**ØRERNE**

**BRUG BEGGE HÆNDER**

Her må du godt trykke med 50 grams tryk.  
Stryg fingrene hårdt op og ned 60 gange.  
Husk det skal føles rart.  
Selve øret.  
Bagved øret.  
Foran øret.



## TRIN 7

Tapping  
Nem at  
gennemføre

### TAPPING

#### BRUG BEGGE HÆNDER

Forestil dig, at det regner på dit ansigt.  
Der, hvor huden er tynd, tapper du blidt.  
Der, hvor huden er tykkere, bruger du en anelse  
mere tryk.  
Gennemføres kun, hvis det giver omgående velvære.



## STRIN 8

Musklerne  
Nem at  
gennemføre

### MUSKLERNE

#### BRUG BEGGE HÆNDER

T indinger ne.  
Kæberne.  
Panden.  
Her må det godt kunne mærkes, da du arbejder i  
dybden.



## TRIN 9

Håndklæde

### HÅNDKLÆDE

#### BRUG BEGGE HÆNDER OG ET HÅNDKLÆDE

5-10 grams tryk.  
Først panden og den midterste del af ansigtet.  
Husk næsen.  
Begge sider af ansigtet.  
Ører ne.  
Hals en .  
Ikke for hårdt, ikke for blødt.

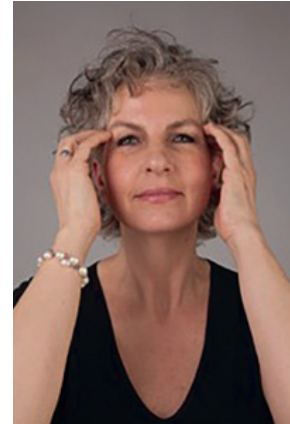


## Mere, du kan gøre

### HOVEDBUNDSMASSAGE OG BRUG AF PLASTER

- Shampoo
- Olie
- Håndklæde

Det er også velgørende at massere hovedbunden. Der er mange, som har glæde af at sætte plaster (englehud) på deres rynker. Nogle sover med plasteret på, andre sætter det på for at finde ud af, hvornår de rynker f.eks. panden. Sæt 3-4 plastre på kryds og tværs over de udfordrende områder. Prøv dig frem.



## Tilbehør

### TILBEHØR, SOM DU FÅR BRUG FOR

- Makeup-fjerner
- Ansigtssvamp
- Ansigtssvampe
- Ansigtsbørste (Face brush)
- Ansigtsolie eks. hybenkerneolie
- Cremer til ansigtet
- Skintonic



## HUDENS ANATOMI

