

MARINE CLERMONT

# AUTOMASAŻE KOBIDO

*Gładka i odżywiona twarz*

50 zabiegów pielęgnacyjnych i technik do stosowania w domu



MARINE CLERMONT

# AUTOMASAŻE KOBIDO

*Gładka i odżywiona twarz*

50 zabiegów pielęgnacyjnych i technik  
do stosowania w domu





## SPIS TREŚCI

*Przedmowa* 4

*Wprowadzenie* 6

Cztery powody, by zacząć stosować kobido 6

Czym jest kobido? 8

Rozpocznij swój codzienny automasaż 10

Opanuj techniki automasażu 16

Zestawienie stosowanych technik 26

### *Część 1* MASAŻE DLA **POPRAWY KRAŻENIA** 29

Mięśnie twarzy przyczyną zmarszczek mimicznych 30

Zdrowe nawyki żywieniowe 36

Masaż poprawiający krążenie: naciski statyczne i ruchy ślizgowe z naciskiem 42

Masaż relaksujący: rysowanie linii 48

Kontur oczu 50

Masaż skóry głowy 56



*Część 2*  
**MASAŻE  
UJĘDRNIAJĄCE SKÓRĘ 59**

Dostosuj zabiegi  
do indywidualnych potrzeb,  
aby złagodzić skutki starzenia **60**

Propozycje porannych  
lub wieczornych  
zabiegów pielęgnacyjnych **66**

Masaż ujędrniający **72**

Masaże i ćwiczenia  
poprawiające owal twarzy **76**

Masaż stymulujący: delikatny  
masaż uniesionymi dłońmi  
(muskanie) i oklepywanie **78**

Masaż kości policzkowych **80**

Dół twarzy **86**

*Część 3*  
**MASAŻE  
WSPIERAJĄCE  
WALKĘ ZE  
STARZENIEM SIĘ 91**

Starzenie się jako naturalny  
i nieuchronny proces **92**

Chroń się przed działaniem  
czynników zewnętrznych **100**

Masaż przeciwstarzeniowy:  
na zmarszczki  
i wiotczenie skóry **110**

Czoło **112**

Usta i broda **120**

Szyja **124**



Zafascynowana szeroko rozumianą pielęgnacją i terapeutycznymi zaletami masażu, który stosowałam jako fizjoterapeutka w rehabilitacji pourazowej, dla utrzymania zdrowia lub po prostu dobrego samopoczucia, stopniowo zaczęłam interesować się metodami masażu skupiającymi się konkretnie na zachowaniu piękna twarzy. Począwszy od 2015 roku, przyswoiłam i włączyłam do mojej pielęgnacji elementy kobido, tradycyjnej japońskiej sztuki masażu o międzynarodowej renomie, służącej wyłącznie upiększaniu twarzy. Ponieważ w moim paryskim gabinecie mogłam dać możliwość skorzystania z niej tysiącom kobiet dbających o dobry stan skóry twarzy, przez te wszystkie lata wciąż doskonaliłam swoje umiejętności w tym zakresie.

Pomysł książki narodził się w wyniku refleksji nad dwiema sprawami, które mniej więcej w tym samym czasie stały się istotne. Ponieważ miałam świadomość tego, że z powodu ograniczeń czasowych mogłam przyjąć ściśle określoną liczbę osób, w wolnych chwilach zastanawiałam się nad najlepszym sposobem szerszego rozpowszechnienia mojej wiedzy.

Jednocześnie duża część moich klientów pragnęła mieć możliwość kontynuowania wykonywanych przeze mnie zabiegów u siebie w domu, dzięki technikom automasażu, które mogliby samodzielnie wprowadzić do swoich codziennych zabiegów pielęgnacyjnych.

Dlatego zaczęłam zastanawiać się nad książką, która skupiałaby się na technikach masażu, ale jednocześnie podejmowałaby temat innych sposobów pozwalających przez długi czas utrzymać skórę w jak najlepszej kondycji. Wymagało to zastosowania pojęć z dziedziny anatomii i fizjologii komórki, ale także elementów takich jak rola odżywiania, snu i środowiska, tych wszystkich czynników, na które możemy w różnym stopniu oddziaływać.



Na zakończenie pragnę dodać, że nie ustanawiam hierarchii między masażem a automasażem – wolę widzieć te dwie praktyki jako niezależne od siebie, ale również (a może przede wszystkim) uzupełniające się, ponieważ dbanie o twarz nie może ograniczać się do okazjonalnej wizyty w gabinecie kosmetycznym czy instytucie urody. Mimo korzyści wynikających z tych wizyt prawdziwym kluczem do zachowania piękna twarzy są nasze codzienne, systematyczne działania, wspomagane wiedzą, która pozwala na dokonywanie najlepszych wyborów, oraz jeśli to tylko możliwe – preferowanie naturalnych i delikatnych rozwiązań.

Wszystkim, którzy zdecydowali się kupić tę książkę, przekazuję serdeczne podziękowania. Życzę dużo przyjemności ze stosowania zawartych w niej rad.



# CZTERY POWODY, BY ZACZAĆ STOSOWAĆ KOBIDO

Kobido, które stosuję już od kilkunastu lat, moim zdaniem jest najbardziej kompleksowym masażem przeciwstarzeniowym, jaki istnieje. Ma on na celu poprawę krążenia w tkankach, ujędrnienie skóry oraz rozluźnienie mięśni przy jednoczesnym zachowaniu poziomu ich napięcia.

# 1

## *Tajemna wiedza przodków*

Kobido, dosłownie „starożytna droga do piękna”, jest tradycyjną sztuką japońską, której początki sięgają XV wieku. Tradycja ta kultywowana jest w Japonii przez Dom Kobido, który obejmując ją swoim patronatem, stale czuwa nad zachowaniem jej oryginalnej filozofii, przywiązując taką samą wagę do sfer energii i duchowości, jak do estetyki oraz piękna.





## Ponadczasowa uniwersalność piękna



Kryteria piękna twarzy różnią się w poszczególnych epokach i kulturach, ale zawsze można odnaleźć kilka wspólnych archetypów estetycznych, takich jak symetria twarzy, jej kształt, wyraz, uzębienie, nieskazitelność skóry, brak zmarszczek i plam. Obecnie piękno jest całkowicie wyidealizowane: przedstawiane na retuszowanych zdjęciach kolorowych pism i reklam, nie ma już prawie nic wspólnego z naszą rzeczywistą naturą.



## Pielegnuj swoje piękno

Zbyt często zapominamy, że piękno jest przede wszystkim czymś subiektywnym i że sposób jego postrzegania jest dla każdego kwestią indywidualną. Dlatego należy je pielęgnować, tak jak młodość i zdrowie, na wszystkich poziomach. Piękna skóra to przede wszystkim taka, o którą dbamy zarówno od wewnątrz, jak i na zewnątrz. Bez regularnej pielęgnacji więdnie, wysycha i zostaje naznaczona plamami oraz zmarszczkami, tak jak liście pozostawionej bez opieki rośliny, która w końcu usycha.



## Korzyści płynące z masażu

Masaż odpręża, koi, przynosi ulgę i pomaga w odnowie tkanek. Stymuluje ochronę immunologiczną, pobudza krążenie krwi i limfy, a także wpływa kojąco na system nerwowy. To niezbędny sprzymierzeniec dobrego starzenia się, a jego wpływ okazuje się szczególnie istotny dla twarzy, która ze względu na bogatą sieć naczyniową i nerwową jest wyjątkowo wrażliwą i czułą częścią naszego ciała.









# CZYM JEST KOBIDO?

Ta technika masażu twarzy, przekazywana od 26 pokoleń przez mistrza uczniowi, w bardzo ścisłym kręgu, wywodzi się bezpośrednio z chińskiej i japońskiej koncepcji piękna, opierających się przede wszystkim na zachowaniu zdrowia i dążeniu do długowieczności. To dzięki temu dziedzictwu i jego wyjątkowym osiągnięciom zbudowano reputację kobido na Zachodzie.

## Zasady medycyny chińskiej

Masaż ten opiera się na dwóch zasadach tradycyjnej medycyny chińskiej: qi oraz yin i yang.

 **Qi (Chiny) lub ki (Japonia)** jest życiową energią przebiegającą przez wszechświat i łączącą ze sobą osoby i rzeczy. Krąży ona wewnątrz ciała i koncentruje się w „centrum energetycznym”. Celem kobido jest przywrócenie równowagi ki lub qi obejmującej duchowe, emocjonalne i psychologiczne aspekty jednostki.

 **Yin (żeńska zasada interakcji w kolorze czarnym) i yang (męska zasada interakcji, w kolorze białym)** pozwalają wyczuć potencjalny brak równowagi, aby skutecznie sobie z nim poradzić i osiągnąć harmonię między tymi dwoma wymiarami.

### warto WIEDZIEĆ

Techniki kobido są naprawdę jedyne w swoim rodzaju. Opanowanie ich wymaga nauki u mistrzów tej sztuki oraz uprawiania jej przez wiele lat.

## *Kobido, optymalny stan zdrowia*

Kobido poprawia krążenie w tkankach, ujędrnia skórę i odpręża mięśnie przy jednoczesnym zachowaniu ich napięcia. Ale ma również na celu lekką stymulację keiraku (meridianów) i tsubos (punktów akupunktury): jest to faza „energetyzacji” bezpośrednio związana z fizycznym i psychicznym stanem zdrowia. Tak pojęte piękno jest wynikiem optymalnego stanu zdrowia odzwierciedlającego wewnętrzną równowagę ciała.





# ROZPOCZNIJ SWÓJ CODZIENNY AUTOMASAŻ

Ściśle rzecz biorąc, nie ma czegoś takiego, jak techniki automasażu kobido. Niemniej gesty, które wykorzystywałam w mojej pracy, zainspirowały mnie do stworzenia różnych programów i metod masażu na własny użytek. Te techniki, po połączeniu ze sobą, dają setki rodzajów ćwiczeń, z którymi zapoznasz się w tej części książki.

## *Używaj dobrego kremu*

Najlepiej stosuj kosmetyki naturalne, bio i dobrej jakości, ponieważ składniki chemiczne (zapachowe, rozpuszczające, barwiące, konserwujące itp.) zawarte w innych produktach mogą powodować podrażnienia skóry. Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem automasażu twoja twarz była czysta i nawilżona odpowiednio dobranym kremem! Powinien on zawierać:

- 🌿 **składniki tłuste** (niezbędne tłuszczowe), takie jak oleje i maśta roślinne, które nawilżają zewnętrzną warstwę skóry,
- 🌿 **składniki wodniste** (rozpuszczalne w wodzie), takie jak sama woda, kwas hialuronowy i aloe vera, które zatrzymują wodę i sprzyjają nawilżeniu.





*moje*  
**WSKAZÓWKI**

Połączenie faz wodnistej i tłustej tworzy emulsję pozwalającą na jej optymalne przenikanie i wchłanianie. W codziennej pielęgnacji używaj kremów właściwych dla twojego rodzaju skóry i nakładaj je w ilości dostosowanej do własnych potrzeb (zob. s. 65).

*Łącz kremy z innymi  
substancjami, aby osiągnąć  
lepszą skuteczność*

Kiedy już wybierzesz swój idealny krem, możesz go łączyć w trakcie automasażu z wodą termalną lub kwiatową w sprayu albo z kilkoma kroplami oleju roślinnego. Mieszając te produkty z nałożonym na twarz kremem, otrzymasz płynniejszą konsystencję, która pozwoli na dłuższy czas masażu bez konieczności dodawania nadmiernej ilości produktów przeznaczonych do pielęgnacji skóry.

*warto*  
**WIEDZIEĆ**

Na ogół odradza się używanie czystego oleju roślinnego, który sam nie jest zdolny, by przeniknąć przez skórę. Poza tym pozostawia na jej powierzchni tłustą powłokę ograniczającą manewrowanie palcami (uniemożliwiająca prawidłowe uchwycenie łożyska skórniego), a przy częstym stosowaniu może spowodować zatkanie porów.



## Masaż kobido krok po kroku

Na początku ściągnij włosy do tyłu za pomocą opaski lub gumki. Zanim dotkniesz twarzy, nie zapomnij o umyciu rąk i wyczyszczeniu paznokci. Pamiętaj też, że długie paznokcie mogłyby utrudnić stosowanie niektórych technik.

Proponowana przeze mnie metoda wykorzystuje różne sekwencje auto-masażu, które możesz włączyć do codziennej czy cotygodniowej praktyki pielęgnacyjnej lub do konkretnego zabiegu ukierunkowanego na dany obszar twarzy. Zawsze przestrzegaj kolejności działań, by sprawdzić, jak reaguje na nie twoja skóra.



## Wytrwałość w działaniu

Jest to regularna praktyka, która zapewni ci trwałe korzyści z automasażu. Pełny, trwający 30 minut masaż odpowiada w skali aktywności jednym zajęciom gimnastycznym. Właśnie tak – twoja skóra będzie intensywnie pracowała i będzie potrzebowała czasu na regenerację. Dlatego zmieniaj długość automasaży, by nie doprowadzić do jej „wyczerpania”. Moje rady:

- 🌿 Idealnym rozwiązaniem jest poświęcanie 5–10 minut dziennie na zabieg, na przykład rano i/lub wieczorem.
- 🌿 Możesz zaplanować dłuższe sesje (20 do 30 minut) 1 do 3 razy w tygodniu, co pozwoli ci zastosować wszystkie sekwencje masażu.

## Przeciwwskazania

Jeśli chodzi o pozostałe kwestie, takie jak wybór technik, ich intensywność i długość sekwencji, mogą się one różnić i można je dostosowywać do poszczególnych rodzajów skóry, nawet bardzo wrażliwych.

Ponieważ masaż twarzy jest masażem „powierzchniowym” (dotyczy jedynie skóry i tkanek położonych tuż pod nią), nie ma tu konkretnych przeciwwskazań, z wyjątkiem poniższych:

- poważne choroby skóry (egzema, półpasiec, opryszczka),
- infekcje,
- faza postępująca niektórych chorób (chłoniak lub rak limfatyczny),
- rak skóry.

*Uwaga:* nawet jeśli automasaż ułatwia pozbycie się trądziku różowatego, odradzam go osobom z nasilonym trądzikiem (czerwone i bolesne wypryski).



## *Crtery zasady zapewniające udany automasaż*

### **-1-**

W celu prawidłowego stosowania technik masażu ćwicz ruchy przed lustrem, przynajmniej na początku, do momentu ich całkowitego opanowania.

### **-2-**

Zamknij na chwilę oczy, aby poczuć ruch, napięcie mięśniowe, obszary przylegania i wrażliwość skóry. Dzięki temu odpowiednio dostosujesz ruchy. Stopniowo będzie ci to przychodzić coraz naturalniej i będzie łatwiejsze do wykonania.

### **-3-**

Kiedy już doskonale opanujesz techniki, będziesz mieć możliwość stosowania ich w pozycji leżącej, co ograniczy tworzenie się fałdów skórnych oraz ułatwi i poprawi skuteczność ruchów podnoszących.

### **-4-**

W pozycji stojącej często przed rozpoczęciem masażu konieczne jest naciągnięcie jedną ręką skóry, żeby nie tworzyły się na niej zmarszczki.

## *Dostosuj automasaż do twoich indywidualnych potrzeb*

W zależności od potrzeb i oczekiwanych efektów ruchy masujące będą się zmieniały i uwzględniały następujące elementy:

- 🌿 nacisk, którego siła zmienia się w zależności od oporu stawianego przez tkanki,
- 🌿 szybkość – dużą przy ruchach mających na celu stymulację i mniejszą w obszarach wymagających rozluźnienia i uelastycznienia oraz w miejscach zrostów,
- 🌿 powierzchnię kontaktu, która zmienia się w zależności od miejsca i pożądanego efektu. Używane będą więc różne części dłoni: płaska powierzchnia dłoni (wewnętrzna lub grzbietowa), palce (czubek, opuszcza, boczna krawędź palca wskazującego, płaskie paliczki z lekko zaciśniętą pięścią),
- 🌿 rytm – szybki przy ruchach mających na celu pobudzenie tkanek i powolny, jeśli chcesz uzyskać efekt relaksacji,
- 🌿 kierunek ruchu, który musi odpowiadać określonym liniom masażu.







# OPANUJ TECHNIKI AUTOMASAŻU

Ta część książki wymienia i omawia poszczególne techniki masażu. Są one przedstawione poprzez różne, omówione poniżej specyficzne sekwencje (masaże poprawiające krążenie, masaże ukierunkowane, codzienne zabiegi pielęgnacyjne). Można je stosować pojedynczo lub łączyć ze sobą.

## *Przed rozpoczęciem automasażu*

Zastosowanie każdej techniki będzie miało natychmiastowe miejscowe skutki dla skóry. Ruchy nie mogą być mechaniczne. Powinny być świadome. Dłoń, która w pewnym sensie jest przedłużeniem mózgu, powinna uzależniać swój dotyk i chwyt od rodzaju tkanek i wrażeń, jakie może tym wywołać.

## *Ruchy delikatne (muśnięcia) i ruchy ślizgowe z naciskiem z uniesionymi dłońmi*

Delikatny masaż (muśnięcia) działa odprężająco i jednocześnie stymuluje wrażliwość skóry. Ciepło, które wydziela się w trakcie zabiegu, powoduje rozszerzanie się naczyń włosowatych (rozszerza żyły i tętnice) oraz pobudza krążenie powierzchniowe.

### **RUCHY DELIKATNE I RUCHY ŚLIZGOWE Z NACISKIEM Z UNIESIONYMI DŁOŃMI**

Narzędzie masażu	Szybkość	Nacisk
strona grzbietowa dłoni, wewnętrzna strona palców lub opuszki palców	duża	lekki
Tkanka	Obszary twarzy	Główne działanie
skórna	wszystkie	pobudzające krążenie, ujędrniające



# Odkryj masaż japoński – najnowszy trend w pielęgnacji twarzy!

Często mówi się, że **skóra odzwierciedla stan naszego zdrowia**, ponieważ ujawnia nasze nawyki, zarówno dobre, jak i złe. Ten mały poradnik sprawi, że zachowasz promienną i zdrową skórę w świetnej kondycji!

Dzięki tej książce odkryjesz **innowacyjne zabiegi pielęgnacyjne inspirowane kobido**, tradycyjną sztuką japońską służącą wyłącznie upiększaniu twarzy. Poradnik ten oferuje automasaże dostosowane do różnych obszarów twarzy i pozwala osiągnąć liczne pozytywne efekty w postaci: **walki ze starzeniem, poprawy krążenia czy ujędrnienia skóry**. Przedstawione techniki są proste i dostępne dla każdego. Dzięki wielu radom i wskazówkom możesz zastosować odpowiedni masaż, aby twoja skóra była dotleniona, gładka i ukojona. Połączenie codziennych zabiegów pielęgnacyjnych z korzystnie działającym automasażem sprawi, że szybko nabierzesz wprawy!

Moje małe  
codzienne  
automasaże  
Kobido  
.....

## Znajdziesz tu:

- proste i dobroczynne automasaże przeznaczone specjalnie dla twarzy,
- rutynowe zabiegi pielęgnacyjne do stosowania codziennie w zależności od potrzeb i chęci,
- rozwiązania dostępne dla każdego, kto chce zachować promienną, jędrną i zdrową twarz.

**Twoja nowa praktyka, by zachować długo młodą i piękną skórę!**



Odwiedź nas na stronie  
[www.purana.com.pl](http://www.purana.com.pl)

