

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

GÜZELLİK VE SAÇ BAKIM HİZMETLERİ

**DEKOLTE VE YÜZ MASAJI
815SBG007**

Ankara, 2011

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- **PARA İLE SATILMAZ.**

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	ii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ - 1	3
1. YÜZ VE DEKOLTE TEMİZLEME MASAJI	3
1.1. Tanımı	3
1.2. Masaj	3
1.2.1. Klasik Masaj Hareketleri	3
1.2.2. Masajın Genel Amaçları	4
1.2.3. Masaj Uygulamasını Etkileyen Etkenler	4
1.3. Kan Dolaşımı	5
1.4. Lenf Dolaşımı	5
1.5. Kemikler	6
1.5.1. Kafatası Kemikleri	8
1.5.2. Yüz Kemikleri	8
1.6. Sinirler	9
1.7. Kaslar	10
1.7.1. Boyun ve Baş Kasları	11
1.7.2. Mimik Çizgileri	15
1.7.3. Başlıca Yüz Kasları	16
UYGULAMA FAALİYETİ	18
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	30
ÖĞRENME FAALİYETİ - 2	32
2. BAKIM MASAJI	32
UYGULAMA FAALİYETİ	33
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	46
MODÜL DEĞERLENDİRME	47
CEVAP ANAHTARLARI	48
KAYNAKÇA	49

AÇIKLAMALAR

KOD	815SBG007
ALAN	Güzellik ve Saç Bakımı Hizmetleri
DAL/MESLEK	Alan Ortak
MODÜLÜN ADI	Dekolte ve Yüz Masajı
MODÜLÜN TANIMI	Yüz ve dekolte temizleme ve bakım masajı ile ilgili bilgilerinin verildiği öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/24
ÖN KOŞUL	Klasik Masaj Teknikleri, Cilt Analizi, Cilt Bakımı Kozmetikleri modüllerini başarı ile tamamlamak.
YETERLİK	Dekolte ve yüze masajı uygulamak.
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Gerekli araç gereç ve ortam sağlandığında yüze ve dekolteye, klasik masaj tekniklerini kullanarak masaj uygulayabileceksiniz. Amaçlar <ol style="list-style-type: none">1. Dekolte ve yüze temizleme masajını uygulayabileceksiniz.2. Dekolte ve yüze bakım masajını uygulayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Atölye Donanım: Cilt bakım ürünleri, havlu, kâğıt havlu, masaj ürünleri
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen modül sonunda ölçme aracı (çoktan seçmeli test, doğru-yanlış vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek sizi değerlendirecektir.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Yüz vücuttan çok önce yaşlanır. Yüz kasları sıkıntıya, duygulara, gerilmeye, olumsuz tepki gösterir. Yüz buruşturmaya, kaş çatmaya, kaş kaldırmaya alışması kolaydır ve zamanla bu durum kırışıklıkları ortaya çıkarır. Bu nedenle kırışıklıkların ve sarkmaların geciktirilmesi için yüzün özenli bakımı gerekmektedir.

Yüz bakımı temizleme ile başlar. Cilt doğru analiz edilerek uygun temizleme kozmetiğiyle cilt üzerindeki sebum, ölü deri hücreleri ve ter gibi derinin fizyolojik artıklarının giderilmesi, cilt üzerine yapışmış çevresel kirliliklerinin uzaklaştırılması ve cildin makyajdan arındırılmasıdır.

Profesyonel cilt bakımı için uygun kozmetiklerinin seçimin yanı sıra, uygulama için iyi masaj bilgisi gerekmektedir. Bu nedenle yüzdeki kasların yönlerini, sinir uçlarını, kan ve lenf dolaşımını, masaj hareketlerini bilerek elleri iyi kullanma becerisi kazanılmalıdır.

Öğrenme faaliyetinin birinci kısmında yüz ve dekolte temizleme masajını, ikinci kısmında yüz ve dekolte bakım masajını ele aldık.

Hazırlanan öğrenim faaliyetleri sonunda cilt bakımı için gerekli olan yüz ve dekolte temizleme masajı ile bakım masajını uygulayacak düzeye geleceksiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Yüze ve dekolteye temizleme masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Cilt bakımı salonlarına giderek temizleme masajının nasıl yapıldığını ve masaj uygulamasında dikkat edilecek noktaları sorarak gözlemleyiniz. Öğrendiklerinizi sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

1. YÜZ VE DEKOLTE TEMİZLEME MASAJI

1.1. Tanımı

Cilt bakımının birinci adımı cildin temizlenmesidir. Burada amaç, cilt üzerinde birikmiş sebum, sebumun oksidasyonu sonucu oluşan yapılar, ölü deri hücreleri, ter gibi derinin fizyolojik atıklarının giderilmesi, mikroorganizma ve cilt üzerine yapışmış çevresel kirliliklerin uzaklaştırılması ve cildin makyaj artıklarından arındırılmasıdır.

Cildi temizlerken cilt temizleme kozmetiklerinin yanı sıra uygulanacak doğru masaj teknikleri kan dolaşımını hızlandırır. Cilde hapis olmuş sebumu ve ciltte birikmiş ölü hücreleri yumuşatıp ciltten uzaklaştırmayı kolaylaştırarak ciltte daha derin temizleme sağlar. Cilt temizleme masajında klasik masaj teknikleri kullanılır. Bu teknikler aşağıda kısaca anlatılmıştır.

1.2. Masaj

1.2.1. Klasik Masaj Hareketleri

- **Öfloraj:** Deri tabakasına paralel olarak hafifçe yapılan sıvazlama hareketleridir. Sakinleştirmeyi ve gerilimi azaltmayı sağlar. Bu nedenle bu hareket türü masaj başlangıcında yapılır. Baskı arttığında üst damarlar uyarılır.
- **Friksiyon:** Küçük dairesel hareketlerle bastırarak ovmadır. Bağ dokusunun gevşemesine yardımcı olmasının yanında, kan dolaşımını artırır ve erken kırışık oluşumuna karşı önleyici etki yapar. Ama bu işlem yapılırken cilt çok fazla itilmemelidir, yoksa bağ dokusuna zarar verilerek tam aksi bir sonuç elde edilebilir.

- **Petrisaj:** Bir çeşit yoğurma hareketidir. Cilt ve kaslar kaldırılır ve birbirine karşı itilir. Bu derinlemesine etki sayesinde madde alış verişi canlandırılır ve tonu düzeltilir. Çift çene, şişkin yanak ense ve omuzlarda yapılması yararlıdır.
- **Perküsyon:** Vurma hareketidir. Parmak uçları cilde dikey olarak tutulup hafif trampet çalma hareketleri yapılır, böylece cilt sinirleri uyarılır.
- **Vibrasyon:** Titreme etkisi oluşturan ani hareketlerdir. Kaslarda gevşemeyi sağlayarak ağrıyı azaltır ve sinir uçlarını uyararak dinlenmeyi çabuklaştırır.
- **Presyon:** Baskı hareketlerini içerir. Dolaşımı artırır ve dokuların beslenmesini çabuklaştırarak artık maddelerin uzaklaşmasını sağlayabilir.

1.2.2. Masajın Genel Amaçları

- Kan dolaşımının hızlandırılması ile hücre ve dokulara daha çok kan gitmesi
- Madde alış veriş artıklarının (toksin) daha çabuk atılması cildin bağ dokusu Elastikiyetinin artırılması ya da devam ettirilmesi
- Cilt kaslarının gerilmesi ve kırışıkların önlenmesi
- Sakinleştirme ve gerilimin azaltılması
- Yağ bezlerinin uyarılması

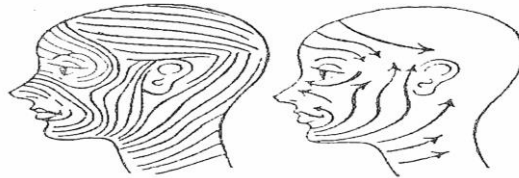
1.2.3. Masaj Uygulamasını Etkileyen Etkenler

- Yüz masaj çizgilerinin yönü
- Yüz kaslarının yönü
- İskelet yapısının durumu
- Uyarı (basınç) farklılıkları,
- Hareketin ritmi ve hızı
- Masajın süresi

1.2.3.4. Masajın Etki Ettiği Alanlar

Uygulanan masaj hareketleri kan dolaşımı, lenf dolaşımı, sinir sistemi, kemikler ve kaslar üzerine etki eder. Masaj tekniğinde ustalaşmak için cilt bakım uzmanı anatomi ve fizyoloji bilgisine ve çeşitli hareketlerde belirli ustalığa sahip olmak zorundadır.

Başımızda bulunan kemikleri, kasları, sinir sistemini, kan ve lenf dolaşım sistemini çok iyi tanımamız gerekir. Aşağıda bu sistemler anlatılmıştır.



Şekil 1.1: Masaj yönleri

1.3. Kan Dolaşımı

Vücudu bir ağ şeklinde saran kan damarları sayesinde vücudun en ufak hücreleri arasına kadar yayılıp onlara besin taşıyan kan, yaşamımız için çok önemli bir maddedir. Kanın içinde iki türlü yuvarlakçık görürüz. Bunlar ‐alyuvarlar‐ ve ‐akyuvarlar‐dır.

Alyuvarların içinde ‐hemoglobin‐ (kan yuvarlağı) denilen bir madde vardır. Bu madde sayesinde alyuvarlar havadaki oksijen gazını alır. Kan vücudu dolaşırken hayat için çok gerekli olan bu gazı bütün hücrelere ulaştırır. Kan akciğere gelir, solunum sayesinde zehirli gazlar dışarı atılır, onun yerine havadan yeniden oksijen alır. Akyuvarlar içeri girmiş mikroplara karşı vücudu koruyan ordulardır. Kanın başlıca işlevleri şu şekilde sıralanır:

- Vücut dokularına O₂ taşır.
- Vücut dokularından CO₂ taşır.
- Vücut dışına atılacak maddeleri taşır.
- Sindirilmiş gıdaları taşır.
- Hormonları taşır.
- Isıyı taşır.

1.4. Lenf Dolaşımı

Vücudumuz için kan gibi önemli bir sıvı da ‐lenf‐ (akkan)tir. Bunlar renksiz, berrak bir sıvıdır. Lenf kendine özgü damarlar içinde dolaşır ve kendisine özgü bir sistem meydana getirir. Lenf damarları kılcallardan başlayarak lenf düğümlerinden geçer ve oradan toplardamarlara açılır.

Lenf damarları vücudun her tarafına yayılmıştır ve aralarında ağlar meydana getirir. Lenf damarlarının çapı kan kılcal damarlarından daha geniş ve saydamdır. Kanın taşıyamadığı büyük molekülleri rahatlıkla taşır ve damarlardaki lenf dışarıdan rahatlıkla görülebilir. İnsan akkanında %4–7 protein bulunur. Organizmanın hücreleri kan ve akkan tarafından beslenir.

Lenf düğümleri mercimek büyüklüğünden zeytin büyüklüğüne kadar değişik boyda olur. Sayıları bütün vücutta 400–600 arasında değişir. Lenf düğümleri lenfosit denilen kan hücrelerini yapar ve kana verir. Akkan taşıyan damarlar, bu düğümlere girer ve çıkar. Akkanın taşıdığı mikroplar lenf düğümlerinde tutularak yok edilir. Vücudumuzun mikroplara karşı bekçiliğini yapar. Örneğin, ayaktan alınan bir mikrop hemen kasık düğümlerinde ya da elden alınan bir mikrop koltukaltı düğümlerinde tutulur. Lenf düğümleri bu mikropları yok ederken şişer.

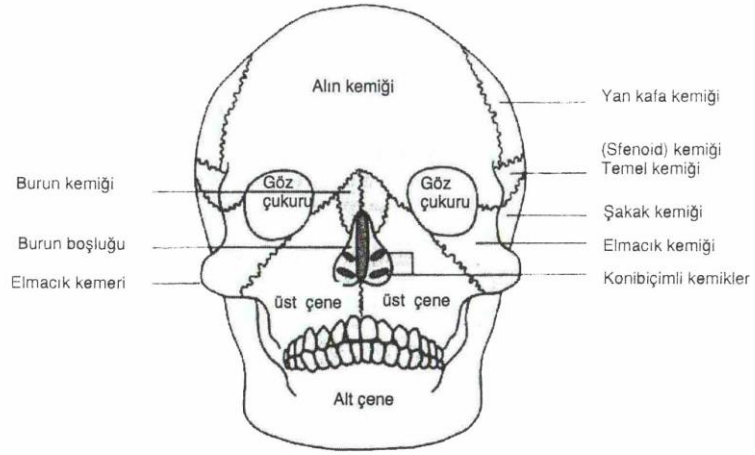
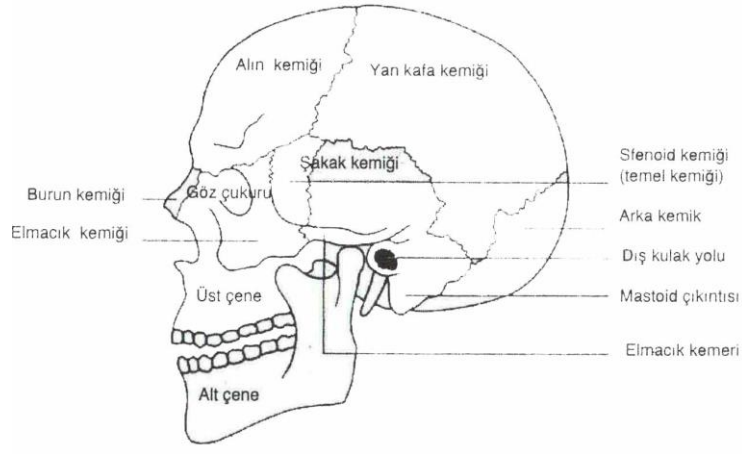
1.5. Kemikler

Kemik dokusunun bir kısmı organik, bir kısmı inorganik olan maddelerden meydana gelmiştir. Kemikler organik tuzların fazla bulunmasıyla sert bir yapıdadır. % 95 Kolojen liflerden oluşur. Bunlar kemiğe sağlamlık ve esneklik verir.

Kemikler kemik zarıyla çevrilidir. Kemik zarı, kan damarları ve sinirler açısından zengindir. Bunların uzantıları kemik içine kadar girerek kemik iliğini oluşturur. Kemik iliği, yağ, kan, sinir bakımından zengin olup kemik hücrelerinin beslenmesini ve yeniden oluşmasını sağlayarak kan yuvarlarının yapımında da önemli iş görür. Yetişkin bir insanda 206 kemik bulunur. Şekil ve boyut yönünden 6 tip kemik vardır.

- **Uzun kemikler:** Uzunluğu genişliğinden büyük olan kemiklerdir. Özellikle kol ve bacaklarda bulunur. Ön kol, kol kemiği, uyruk kemiği, bacak ve parmak kemiği uzun kemiklerdir.
- **Kısa kemikler:** Kabaca uzun, geniş, kalınlığı birbirine eşit, el ve ayak bileğinde bulunan kemiklerdir.
- **Yassı kemikler:** Yaprak gibi yassı görümlü olan kemiklerdir. Kafatası kemikleri, kaburgalar, kürek kemikleri yassı kemiklerdir.
- **Düzensiz kemikler:** Belli bir şekli yoktur. Üzerinde bulunan çıkıntılar ile kaslara yapımsa yeri teşkil ederlerken sağlam eklemler oluşturur. Omuzlar, kuyruk sokumu kemiği, üst çene ve alt çene kemikleri düzensiz kemiklerdir.
- **Sesamoid kemikler:** Bazı kas girişleri ve kasları kemiklere bağlayan veya kasların kemiklere bağlandığı yerde bulunur. Bu kemikler kas girişinin, eklemleri aşarak belli bir açıyla kemiklere yapışmasını sağlar. Diz ekleminde bulunan patella en büyük sesamoid kemiktir.
- **Aksesuar kemikler:** Gelişimi esnasında kaynaşmayan kemik bölümleridir. İlave kemikler şeklinde ortaya çıkar. Özellikle ayakta bulunan kemikler bu kemiklerdendir.

Kemiklere kozmetik etki yapılamaz. Vücudu doğru tutma, çok hareket etme ve sağlıklı yaşam biçimi, destek ve hareket mekanizmasının işlevini sürdürür.



Şekil 1.2: Kafatasının yandan ve önden görünüşü

1.5.1. Kafatası Kemikleri

Kafatası 22 kemikten oluşur. Kafatası kemikleri ve yüz kemikleri olmak üzere ikiye ayrılır. Kafatası 8 kemikten oluşan koruyucu bir kutudur. Yüz 14 kemikten oluşur. Kafatasının tek oynak kemiği alt çene kemiğidir. Diğer bütün kemikler testere ucuna benzeyen girinti çıkıntılarla birbirine sıkıca kenetlenmişlerdir.

- **Alın kemiği:** Alın ve kafatasının ön üst kısmını oluşturur.
- **Yan kafa kemikleri:** Kafatasının üstünde, orta çizgide birleşen, kafatasının üst ve yan kısımlarını oluşturan, bir çift kemiktir.
- **Arka kemik:** Kafatasının temel arka kemiğini oluşturur. Omuriliğin geçtiği geniş bir açıklığı vardır.
- **Şakak kemiği:** Kafatasının alt kenarları oluşturur, kulak boşlukları vardır. Her bir şakak kemiği kendini takip eden, çene kemiği ile birleştiği yerde çıkıntılıdır, çift kemiktir. Bu bölgeler kulakların alt ön kısmında, yüzün her iki tarafında hissedilen elmacık kemiklerini oluşturur.
- **Temel Kemik:** Kafatası temelinin bir bölümünü oluşturur. Kafatasının yanlarını oluşturan kanat uçları ile yarasa şeklinde kemiklerdir. Alın kemiği ile şakak kemiği arasındadır.
- **Kalbur kemiği:** Kafatasını oluşturan küçük, düzensiz bir şekli bulunan kemik, burnun üst kısmı ile göz çukurlarının iç duvarını oluşturur. Bu kemik şekilde gösterilmemiştir.

1.5.2. Yüz Kemikleri

Yüzde 14 adet kemik bulunur. Ancak sadece bunların 7 tanesi yüz şeklini belirler.

- **Bir çift küçük burun kemiği:** Burnun kemerini oluşturur. Burnun geri kalan kısmı kemikten daha esnek ve daha yumuşak olan kıkırdaktan oluşur. Kıkırdak burnun alt kısmının şeklini belirler.
- **Bir çift elmacık kemiği:** Yanak kemiklerini oluşturur. Elmacık kemikleri yüzün her iki yanında yanak kemiklerini elmacık kemiklerine bağlar. Yanak kemiklerinin üst çene kemiği üzerinde çıkıntı oluşturduğu hissedilebilir.
- **Bir çift üst çene kemiği:** Ağzın çatısıdır ve üst dişlerin bulunduğu üst çeneyi oluşturur.
- **Alt çene kemiği:** Bulunduğu alt çeneyi oluşturur ve alt dişleri şakak kemiği ile birleştirerek konuşma ve çiğnemeyi sağlayan hareket edebilir bir eklem yapar.

1.6. Sinirler

Sinir hücreleri, uzantılarıyla duyu organları ve merkezi sinir sistemi (beyin ve omurilik) ile kaslar arasındaki bağlantıyı oluşturan uyarı iletkenleridir. Mekanik, termik, kimyasal, elektrik gibi uyarıcılar (basınç, tat, sıcak, soğuk vb.) duyu sinirleri tarafından duyu organlarından alınıp beyindeki ve omurilikteki sinir sistemine gönderilir. Hareket sinirler (motorik sinirler), beyin ve omurilikten çıkan emirleri kaslara götürür ve kasların kasılmasını sağlar. Tepki hareketleri sırasında uyarının duyu sinirlerinden hareket sinirlerine aktarılması omurilikte olur ve böylece uyarı alımı ile tepki arasındaki zaman kısalmır. Örneğin, sıcak bir şeye dokunulduğunda elin geri çekilmesi böyle bir harekettir.

Hareket sinirleri ve duyu sinirleri merkezi sinir sistemini oluşturur. Büyük ölçüde iradeye bağımlı olan bitkisel sinir sistemi, iç organların işlevlerine,(solunum, sindirim, dolaşım vb.) kumanda eder.

Yüzün duyu sinirleri üçüz sinirdir. Bu sinir dallarından her biri, yüzün belli alanlarından sorumludur. Çıkış notaları kafatası iskeletinde kolayca görülmektedir, Hareket siniri (şakak siniri) daha çok motorik işlevi vardır ve yüz kasları ile ilgilidir. Hareket siniri bozulduğunda ya da yaralandığında (çoğunlukla tek taraflı) yüz gevşemesi olur.

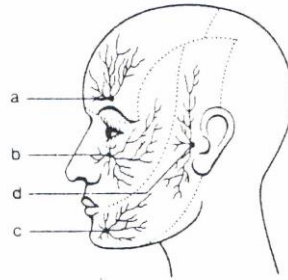
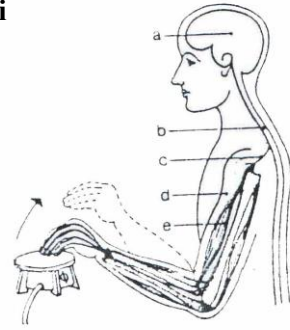
Kozmetik önlemlerin ve maddelerin amacı, çoğunlukla sinir sistemine etki ederek vücudun belli işlevlerini (özellikle derinin) artırma ve azaltmaktır.

➤ Sinir sisteminin ve kaslarının birlikte işlevi

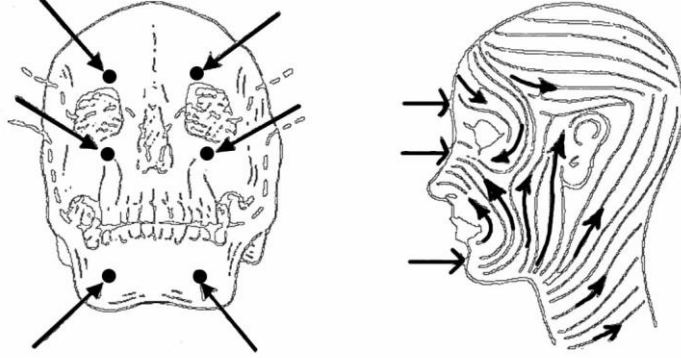
- Beyin
- Omurilik
- Duyu Siniri
- Hareket Siniri
- Kaslar

➤ Yüz sinirleri

- Aın siniri
- Gözaltı siniri
- Çene siniri
- Hareket siniri



Şekil 1.3: Sinir sistemi kasları ve yüz sinirleri



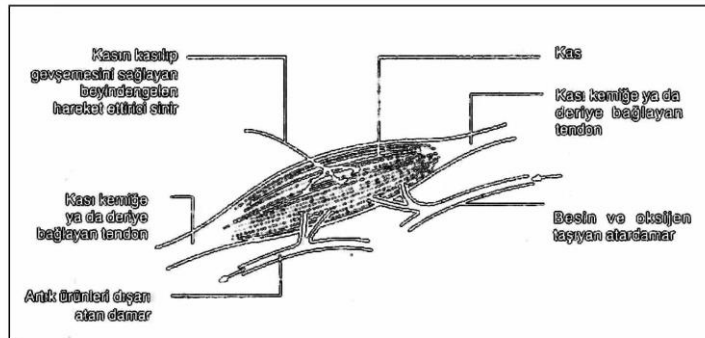
Şekil 1.4: Sinir noktaları ve masaj yönleri

1.7. Kaslar

Kaslar hareketi sağlar. Uzun, kasılabilir hücrelerden, kas liflerinden oluşur. Hareketi yalnızca kasılarak oluşturabilir. Kasın gerilmesi için gerekli uyarıcıyı ince uçları ile kas liflerine uzanan motorik sinirlerden alır.

Kasların çalışması için gerekli enerji, kasta besin maddelerinin yakılmasıyla ortaya çıkar. Kas uzun süre yorucu olarak zorlandığında madde alışverişi artıklarını biriktirerek "kas tutulması" olur. Yüz kasları derinin içine kadar işleyerek yüz hareketlerine ve mimik hareketlerine olanak verirler. Ağız çevresinde yuvarlak ağız kası bulunur, ağızın sivrilme ve gerilme hareketlerine olanak verir. Ağız açısının değiştirilmesini elmacık kemiği kası sağlar. Üçgen kaslar alt çenede ağız açısını aşağı doğru çeker ve böylece yüze hüzünlü bir ifade verir. Gözün kısılması hareketini göz halka kası yapar. Alın kası, alnın enine çizgilerini oluşturur.

Kozmetik bakımının uzmanca yapılabilmesi, özellikle yüz masajı için mimik kaslarının ve yönlerinin bilinmesi şarttır.



Şekil 1.5: Kasa kan ve duyu iletimi

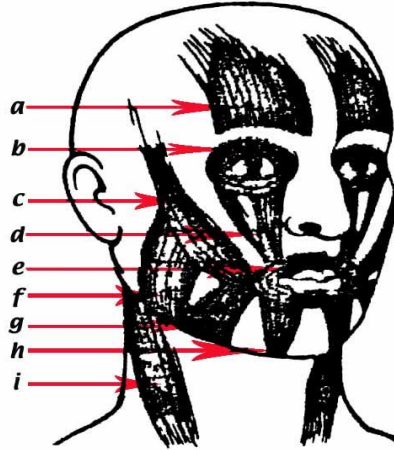
1.7.1. Boyun ve Baş Kasları

Yüz kemikleri kas bağ dokusu tabakaları tarafından kaplanmıştır. Altında yağ tabakası bulunan deri ile birlikte yüzün dış hatlarını oluşturur. Bu kaslar, bir lif dokusu kılıfı içinde birbirine paralel liflerden oluşmuştur. Lif dokusu kılıfı kasların uçlarına doğru daralarak kası kemiğe ya da deriye bağlayan tendonlardan oluşur.

Kaslar uzunlamasına hareket eder, çeker ancak hiçbir zaman itmez. Kas liflerini hareketi, deri ya da kemiğin hareketi ile sonuçlanır. Örneğin, kasların çiğneme hareketi sırasında alt çene aşağı, yukarı hareket eder, kaş çatıldığı zaman alındaki üst kasların hareketi nedeni ile deri kırışır. Kasların hareketi, beyinden hareket ettirici duyuyla taşınan duyu sinirlerine bağlıdır.

Kas hareketleri için enerji sağlamak amacı ile glikoz ve oksijene ihtiyaç vardır ve bunlar atar damar yolu ile kaslara iletilir. Kasların her zaman yeterli miktarda kan ve duyu teminine ihtiyacı vardır. Baş ve boyun kasları üç ana grupta toplanır: Çiğneme kasları, hareket ettirici kaslar, mimik kasları

- Alın kası
- Yuvarlak göz kası
- Elmacık kası
- Üst Dudak kası
- Yuvarlak ağız kası
- Çiğneme kası
- Üçgen kas
- Alt dudak kası
- Baş çevirten kası



Şekil 1.6: Yüzün en önemleri kasları

1.7.1.1. Çiğneme Kasları

Alt çene kemiğinin hareketini sağlayan yanak kası ve şakak kası başlıca çiğneme kaslarıdır. Yanak kasları yüzün her iki tarafında, elmacık kemiklerinden alt çeneye kadar uzanır. Kasların kasılması ile alt çene yukarı kalkar ve dişler kenetlenir. Şakak kasları yelpaze şeklindedir ve yüzün her iki yanında şakak kemiklerinden alt çeneye kadar uzanır. Şakak kaslarının kasılması çeneyi yukarı çeker, öne doğru çıkmış ise geriye çeker, çenenin bir yandan diğer yandan çiğneme hareketleri şeklinde oynamasını sağlar.

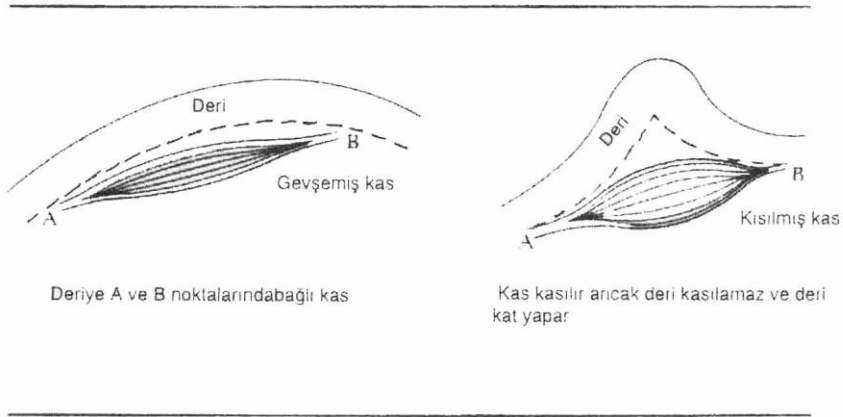
1.7.1.2. Hareket Ettirici Kaslar

Göğüs kası ve trapez kası başı hareket ettiren kaslardır. Göğüs kasları göğüsten şakak kemiğinin bir bölümü olan mastoid çıkıntısına kadar uzanır, kulakların hemen arkasında yer alır. Boynun her iki yanından geçer, kasıldıkları zaman baş selam verme durumunda olduğu gibi aşağı doğru hareket eder. Bir teki kullanıldığında baş, kasılan kasın aksi yönünde yana doğru döner. Trapez kasları düz, geniş kaslardır.

Kafatasını arkasındaki alt kafa kemiğinden omuz başlarına kadar uzanır ve boynun arka tarafını kaplar. Her ikisi de aynı anda kullanıldığında baş geriye doğru yatar. Yalnızca birinin kasılması, kasılan kasın aksi yönünde yana doğru çevirir. Bu kaslar aynı zamanda omuzları yukarı doğru kaldırmak için kullanılır.

1.7.1.3. Mimik Kasları

Mimik kaslarında adı geçen pek çok kas her iki tarafta da yüz derisine bağlıdır(Kafatası kemiklerine değil.). Kasın deride çekilmesi gamze ya da çökme oluşturur. Mimik kasları gerildiğinde kaslar kasılabildiği için ancak deri kasılamadığı için deri ya kırışır ya da kat kat hâle gelir.



Şekil 1.7: Kasların kasılmasına bağlı olarak derideki kırışma

Mimik kasları

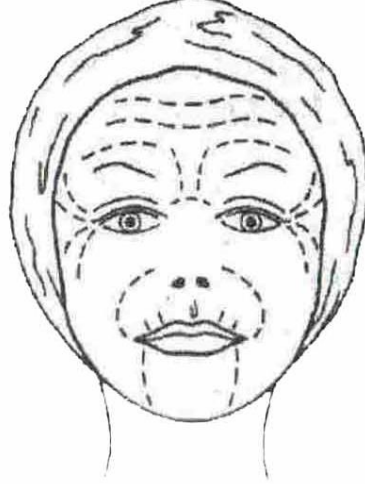
Grup	Kasın Adı	Yeri	Fonksiyonu
Dudak ve Yanak kasları	Ağız çevre kası	Ağız çevresindeki dairesel kas	Ağzı kapatır, konuşurken ve ıslık çalarken kullanılır.
	Ağız kenar kası	Ağız kenarlarımdan yayılır.	Gülümsemeye neden olur.
	Yanak duvarı kası	Yanakların iç kısımların bulunur.	Çiğneme sırasında yiyeceği dişler arasında tutar. Üfleme durumunda olduğu gibi yanakları şişirir.
	Üst dudak kası	Üst dudaktan yayılır.	Üst dudağı kaldırır.
	Elmacık kası	Üst dudaktan yayılır.	Üst dudağı kaldırır.
	Dudak kenar kası	Üst dudaktan yayılır.	Ağzın kenarını yukarıya doğru kaldırır.
	Alt dudağı aşağı çeken kas	Alt dudaktan yayılır.	Alt dudağı aşağı doğru çeker.
	Ağız kenarlarını aşağı çeken kas	Alt dudaktan yayılır.	Ağız kenarlarını aşağı doğru çeker.
	Çene ucu kası	Alt dudaktan yayılır.	Alt dudağı dışarı döndürür.
Alın kasları oluşturur	Alın kası	Kafatasının üst kısmına bağlıdır.	Alında yatay çizgiler oluşturur.
	Kaş kasları	Kaşlar altındaki küçük kaslar	Baş derisini oynatır. Alında dikey çizgiler (Kaş çatmada olduğu gibi).

Göz bölgesi Kasları	Göz çevresi kasları	Göz çevresindeki dairesel kas	Göz kapaklarını kapatır.
	Göz kapağı kasları	Göz kapaklarında bulunur.	Göz kapaklarını açar.
Kulak kasları	Kulak ve işitme kasları	Kulakların arkasındaki kas grupları	Kulakları hafifçe hareket ettirir.
Burun kasları	Piramit kaslar	Burnun önünde bulunur.	Burnu kırıştırır.
	Burun kanadı Kasları	Burun deliklerinin iki yanında bulunur.	Burun deliklerini açar.
Boyun kasları	Boyun kası	Boyun derisi altında bulunur.	Ani korku ya da çok sinirli Görünümde kullanılır.

Tablo 1.1: Mimik kasları

1.7.2. Mimik Çizgileri

Gençlikte kasların gevşemeleri sırasında derideki katlanma yok olur. İleri yaşlarda derinin enekliliğini kaybetmesi ya da aynı kasların sürekli kasılması sırasında kaslar gevşediğinde deri ilk hâline dönemez ve çizgiler kalıcı hâle gelir. Mimiklerden kaynaklanan çizgiler ve bu çizgilere sebep olan kaslar, tabloda gösterilmiştir.



Şekil 1.8: Mimik çizgileri

Mimik çizgileri

Mimik Çizgisi (Yüz ifade Çizgisi)	Nedeni	İlgili Kas
Göz kenarlarında oluşan kırışıklıklar (gülme çizgileri)	Parlak güneş ışığında sigara içerken ya da gülerken Kaşları kaldırmak	Göz çevresi kası
Alındaki yatay çizgiler	Şaşkınlık ya da hayret Sırasında kaşları yukarı kaldırmak	Göz çevresi kası
Alın ortasında boyuna çizgiler	Kaş çatmak	Kaş kası
Burun kemerindeki çizgiler	Burnu kırıştırmak	Piramit kaslar
Burun kenarından ağız kenarına Parantez şeklinde inen çizgiler	Gülümsemek	Ağız kenar kası
Ağız kenarından çeneye inen çizgiler	Yüzü buruşturarak mimik Yapmak	Ağız kenarlarını aşağı çeken kas
Üst dudaktaki dikey çizgiler	Dudakları büzmek ya da germek, sigara içmek Damakla uyum sağlamayan takma diş	Ağız çevre kası

Tablo 1.2: Mimik çizgileri

1.7.3. Başlıca Yüz Kasları

- **Kaş kasları:** Burnun üzerinden alına doğru çıkar. Gözün 2/3 yüksekliğinde sona erer.
- **Alın kasları:** Gözevi merkezinden, saçların başladığı bölgeye kadar uzanır.
- **Gözevi kası:** Gözü kaşların altına kadar çevreler.
- **Burun kası:** Burun kanatlarında başlayıp göz evini iç kısmında sona erer.
- **Yüzeysel kaslar:** Dudak ucu çevresinden başlar, burun kasına, oradan da gözevinin iç kısmına ulaşır.

-
- **Küçük elmacık kası:** Alt dudak çevresinden kulağa kadar uzanır.
 - **Büyük elmacık kası:** Alt dudak çevresinden kulağa kadar uzanır.
 - **Güldürücü kaslar:** Büyük elmacık kasından başlayarak alt çene kemiğine kadar uzanır.
 - **Multiform kası:** Burun deliklerini dudağa bağlayan çukur kısmına destek olur.
 - **Ağız ve çene kası:** Çene ucundan başlar, dudakları çevreleyerek burun deliklerine ulaşır.
 - **Çene kas:** Çene ortasındaki şiş kısımda bulunur.
 - **Büyük boyun kası:** Boynun her yanında alt çeneden köprücük kemiğine kadar uzanır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Dekolte ve yüze temizleme masajını uygulayabileceksiniz.

İşlem Basamakları

- Ortamı hazırlayınız.
- Kişisel hijyeninizi yapınız.
- Araç gereçlerin hijyenini yapınız.
- Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.
- Bakım yatağına çarşaf seriniz.
- Bakım yatağına örtü örtünüz.
- Baş havlusunun uzun kenarı dışarıya gelecek şekilde kıvrınız.
- Bakım yatağının baş tarafına baş havlusunu koyunuz.
- Müşteriyi bakım yatağına yatırınız.
- Müşterinin dekoltesini açınız.

Müşterinin takılarını çıkartarak dikkatli saklamaya özen gösteriniz.

- Müşterinin üstünü dekolteden ayaklara kadar koruyucu örtüyle örtünüz.
- Baş havlusuyla saçı toplayınız.

Saçların hepsini havlunun içine toplamaya özen gösteriniz.



Şekil.1.9: Havlu sarma



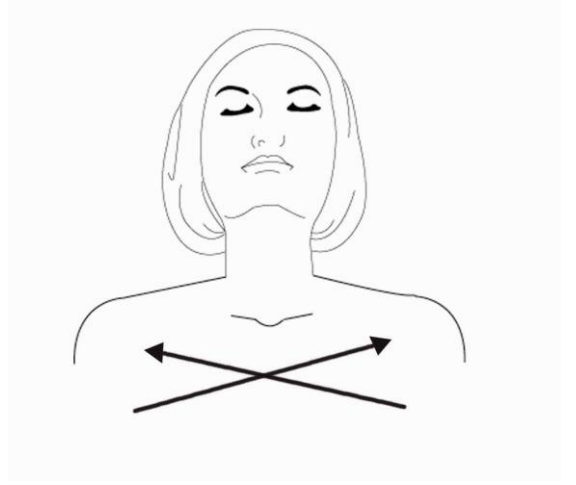
Şekil 1.10: Havlu sarmanın son hali

- Cildi teşhis ediniz.
- Cilt tipine uygun temizleme ürününü seçiniz.
- Bir parça pamuğun üstüne göz temizleme ürünü koyunuz.
- Göz kapağını kas yönünde siliniz.
- Kirpileri, dipten uca siliniz.
- Gözaltını kas yönünde siliniz.
- Dudak makyajını kas yönünde siliniz.
- Temizleme ürününü ıspatula (yassı çubuk) yardımıyla alarak avuç içine koyunuz.
- Elleri birbirine sürerek ürünü avuç içinde dağıtınız.

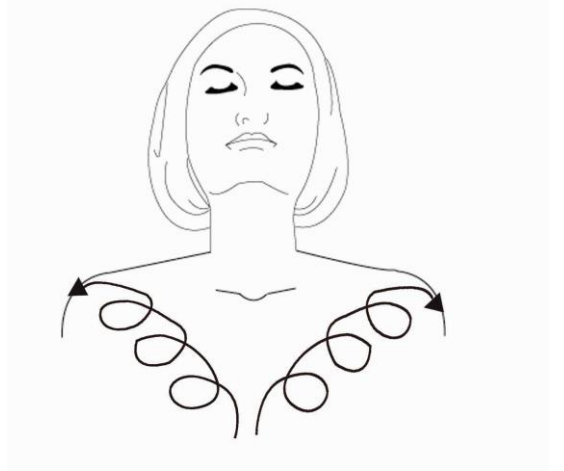
Ellerinizi birbirine sürterek ısıtmaya dikkat ediniz.

Temizleme masajı uygulayınız.

- Sağ eli sol göğsün üstüne koyarak çapraz bir şekilde omuz başına kadar sıvazlayınız. Sol eli sağ göğsün üstüne koyarak çapraz bir şekilde omuz başına kadar sıvazlayınız. Bu hareketi eller değişmeli olarak üç kez tekrarlayınız.
- İki el ile omuz başlarını ovarak omuzların altından enseye doğru sıvazlama yapınız, iki el ile dönüşümlü olarak enseyi sıvazlayınız.
- İki elinizi göğsün ortasına koyarak omuz başlarına doğru friksiyon yapınız. Bu hareketi üç kez tekrarlayınız.
- İki el ile omuzları ovarak sıvazlamayla omuzların altından enseye gelerek omuz kaslarını ovunuz. Bu hareketi üç kez tekrarlayınız.



Şekil 1.11: Dekoltede çapraz sıvazlama

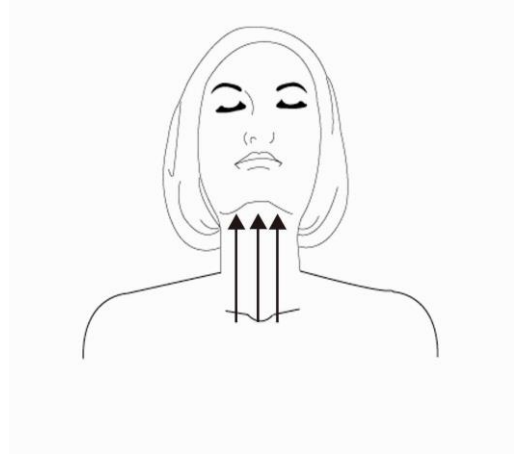


Şekil 1.12: Dekoltede friksiyon

Ellerin deriden temasını kesmemeye özen gösteriniz.

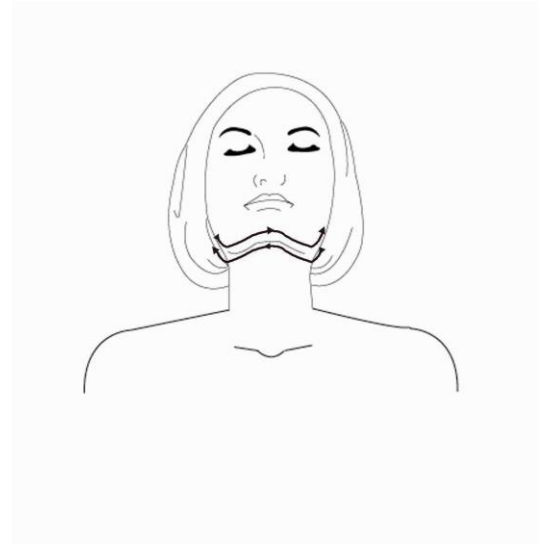
Geçiş hareketlerinde basınç uygulamamaya özen gösteriniz.

- Avuç içlerini kullanarak bir el diğerini takip edecek şekilde boyundan çeneye doğru sıvazlama yapınız. Bu hareketi üç kez tekrarlayınız.



Şekil 1.13: Boyunda sıvazlama

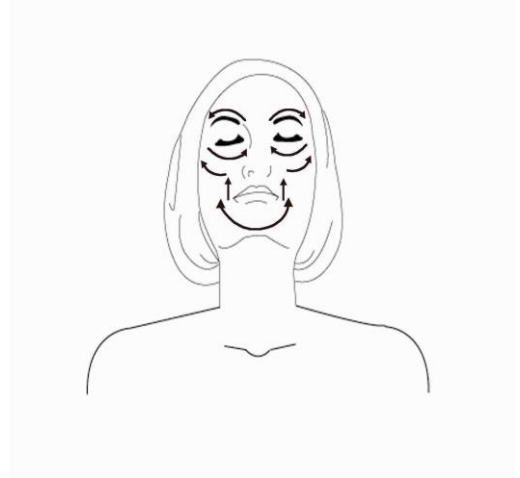
- Sağ el ile sol çeneyi kavrayınız ve sağ çeneye doğru sıvazlayınız.
- Sol el ile sağ çeneye kavrayınız ve sol çeneye doğru sıvazlayınız. Bu hareketi eller değişmeli olarak üç kez tekrarlayınız.



Şekil 1.14: Çenede sıvazlama

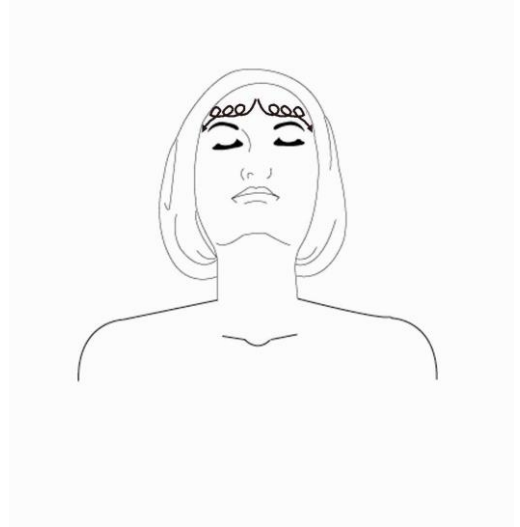
Masaj hareketlerinizi aşağıdan yukarıya doğru uygulamaya özen gösteriniz.

- Ellerinizi çenede kenetleyiniz.
- İşaret parmaklarınız dudak kenarı hizasına gelecek şekilde sıvazlayınız.
- İşaret parmaklarınızı gözaltına doğru açınız.
- Diğer parmaklarınızı işaret parmağınızın yanına getirerek şakaklara kadar sıvazlayınız.
- şakaklardan gözaltını sıvazlayarak orta parmaklarınızı kullanarak göz pınarından, kaş başlama noktasına geçiniz.
- Tüm parmakları birleştirerek şakaklara kadar sıvazlayınız.
- şakaklardan basınç uygulamadan sıvazlayarak çeneye geçiniz. Ellerinizi çenede kenetleyiniz.
- Tüm hareketleri üç kez tekrarlayınız.



şekil 1.15: Büyük yüz masajı

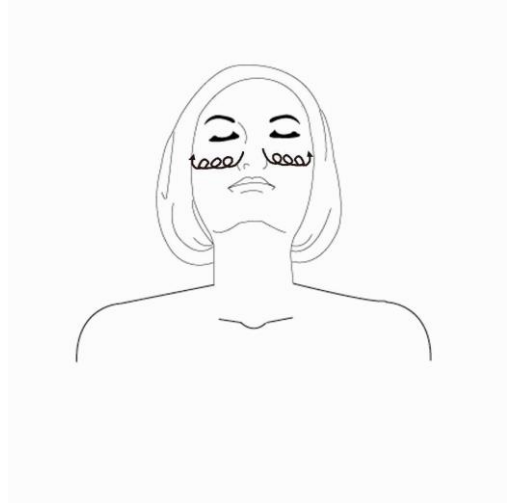
- İki elinizin parmak uçlarını alnın ortasına koyarak şakaklara doğru friksiyon yapınız. Tüm alna friksiyon uygulayınız.



şekil 1.16: Alında friksiyon

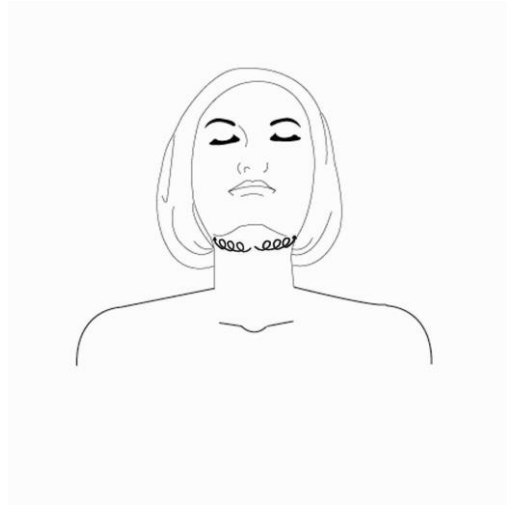
Masaj hareketlerinizde ellerinizin esnek olmasına özen gösteriniz.

- Önce sağ eli kaldırarak burun kenarına koyunuz.
- Sonra sol elinizi kaldırarak burun kenarına koyunuz.
- Burun kanatlarından parmak uçlarımız ile şakaklara doğru friksiyon uygulayınız.
- Bütün hareketleri üç kez tekrarlayınız.



Şekil 1.17: Burundan şakaklara friksiyon

- Önce sağ eli kaldırarak çenenin ortasına koyunuz.
- Sonra sol elinizi kaldırarak çenenin ortasına koyunuz.
- Çene ortasından, parmak uçlarımız ile kulak arkasına doğru friksiyon uygulayınız.
- Bütün hareketleri üç kez tekrarlayınız.



Şekil 1.18: Çeneden kulak arkasına friksiyon

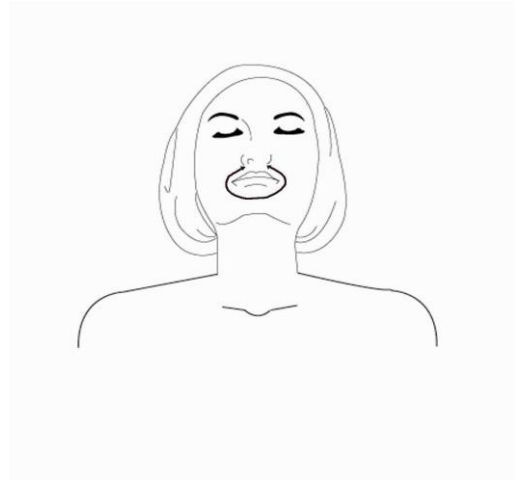
- İki eli çenenin ortasına koyunuz. Orta parmaklar ile çeneye gel-git hareketi yapınız.
- Gülme çizgisini takip ederek sıvazlayınız.
- Burun kanatlarından göz pınarlarına kadar friksiyon yapınız.
- Burun üstünde orta ve işaret parmakları ile burun üzerinde gel-git hareketi yapınız ve başlangıç noktasına atlayınız.
- Bütün hareketleri üç kez tekrarlayınız.



Şekil 1.19: Ağız çevresinden burun kanatlarına friksiyon

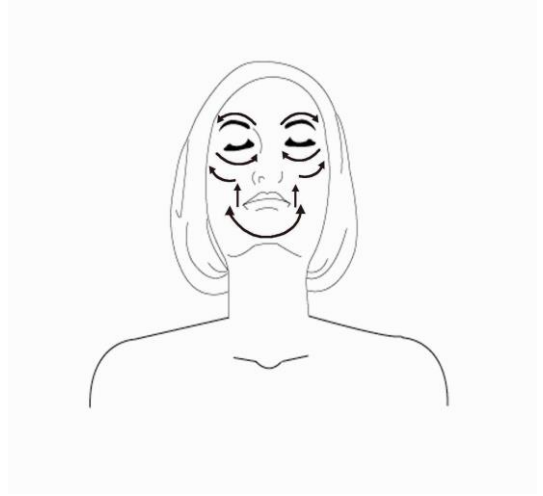
Burun kanatlarına yoğun masaj uygulamaya özen gösteriniz.

- İki eli çene altına koyunuz.
- Başparmaklarınızı dudak altından, dudak üstüne doğru sıvazlayınız.
- Başparmaklarınızı birleştirerek alt dudağa zıplayınız.
- Bütün hareketleri üç kez tekrarlayınız.



Şekil 1.20: Ağız çevresini sıvazlama

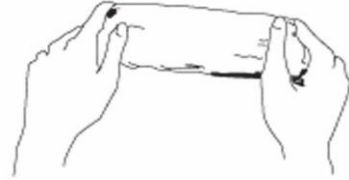
- Ellerinizi çenede kenetleyiniz.
- İşaret parmaklarınızı dudak kenarı hizasına gelecek şekilde sıvazlayınız.
- İşaret parmaklarınızı gözaltına doğru açınız.
- Diğer parmaklarınızı işaret parmağınızın yanına getirerek şakaklara kadar sıvazlayınız.
- Şakaklardan gözaltını sıvazlayarak orta parmaklarınızı kullanarak göz pınarından kaş başlangıç noktasına geçiniz.
- Tüm parmakları birleştirerek şakaklara kadar sıvazlayınız.
- Şakaklardan basınç uygulamadan sıvazlayarak çeneye geçiniz. Ellerinizi çenede kenetleyiniz. Tüm hareketleri üç kez tekrarlayınız.



Şekil 1.21: Büyük yüz masajı

Pamukları hazırlayınız.

- Yassı pamuklar hazırlayınız.
- Pamukları ıslatınız.
- Avuç içinde pamukları katlayınız.
- Pamukları iki el arasında sıkıştırarak suyunu sıkınız



Şekil 1.22: Yassı pamuk hazırlama

- Nemli pamukları iki eşit parçaya ayırınız.
- Pamukları iki elinizin işaret ve yüzük parmağına sarınız.



Şekil 1.23: Islak pamukların suyunu sıkma

Temizleme ürününü yüzden silme

- Boynu aşağıdan yukarı hareketlerle siliniz.



Şekil 1.24: Boyun silme

- Çene ortasından kulak arkasına doğru çene altını siliniz.



Şekil 1.25: Çene altı silme

Kirlenen pamukları sık değiştirmeye özen gösteriniz.

- Yanakları çeneden şakaklara doğru siliniz.



Şekil 1.26: Yanak silme

- Çene üstünü yukarı doğru siliniz.



Şekil 1.27: Çene üstü silme

- Dudak üstünü yanlardan burun kanatlarına çıkarak siliniz.



- Burun kanatlarını dairesel hareketlerle siliniz.

Şekil 1.28: Dudak üstü silme

Burun kanatlarını iyice siliniz.

- Alın kaş üstünden saç dibine doğru siliniz.
- Cildi uygun cilt sıkıştırıcıyla kas yönünde siliniz.



Şekil 1.29: Alın silme

Temizleyiciyi yüzden iyice arındırmaya özen gösteriniz.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
➤ Ortamı hazırladınız mı?		
➤ Kişisel hijyeninizi yaptınız mı?		
➤ Araç gereçlerin hijyenini yaptınız mı?		
➤ Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştirdiniz mi?		
➤ Bakım yatağına çarşaf serdiniz mi?		
➤ Bakım yatağına örtü örttünüz mü?		
➤ Baş havlusunun uzun kenarı dışarıya gelecek şekilde kıvırdınız mı?		
➤ Bakım yatağının baş tarafına baş havlusunu koydunuz mu?		
➤ Müşteriyi bakım yatağına yatırdınız mı?		
➤ Müşterinin dekoltesini açtınız mı?		
➤ Müşterinin üstünü dekolteden ayaklara kadar koruyucu örtüyle örttünüz mü?		
➤ Baş havlusuyla saç topladınız mı?		
➤ Cildi teşhis ettiniz mi?		
➤ Cilt tipine uygun temizleme ürününü seçtiniz mi?		
➤ Temizleme ürününü spatula (yassı çubuk) yardımıyla alarak avuç içine koydunuz mu?		
➤ Eleri birbirine sürerek ürünü avuç içinde dağıttınız mı?		
➤ Dekoltede çapraz sıvazlama uyguladınız mı?		
➤ Dekoltede friksiyon uyguladınız mı?		
➤ Çenede sıvazlama uyguladınız mı?		
➤ Büyük yüz masajı uyguladınız mı?		
➤ Alında friksiyon uyguladınız mı?		
➤ Burundan şakaklara friksiyon uyguladınız mı?		
➤ Çeneden kulak arkasına friksiyon uyguladınız mı?		
➤ Ağız çevresinden burun kanatlarına friksiyon uyguladınız mı?		
➤ Ağız çevresine sıvazlama uyguladınız mı?		
➤ Büyük yüz masajı uyguladınız mı?		
➤ Yassı pamuklar hazırladınız mı?		
➤ Pamukları ıslatarak avuç içinde pamukları katladınız mı?		
➤ Pamukları iki el arasında sıkıştırarak suyunu sıktınız mı?		
➤ Nemli pamukları iki eşit parçaya ayırdınız mı?		
➤ Pamukları iki elinizin işaret ve yüzük parmağına sardınız mı?		
➤ Boynu aşağıdan yukarı hareketlerle sildiniz mi?		

➤ Çene ortasından kulak arkasına doğru çene altını sildiniz mi?		
➤ Yanakları çeneden şakaklara doğru sildiniz mi?		
➤ Çene üstünü yukarı doğru sildiniz mi?		
➤ Dudak üstünü yanlardan burun kanatlarına çıkarak sildiniz mi?		
➤ Burun kanatlarını dairesel hareketlerle sildiniz mi?		
➤ Alnı kaş üstünden saç dibine doğru sildiniz mi?		
➤ Bir parça pamuğun üstüne göz temizleme ürünü koydunuz mu?		
➤ Göz kapağını kas yönünde sildiniz mi?		
➤ Kirpileri, dipten uca sildiniz mi?		
➤ Gözaltını kas yönünde sildiniz mi?		
➤ Dudak makyajını sildiniz mi?		
➤ Cildi uygun cilt sıkıştırıcıyla kas yönünde sildiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Masajın genel amacı aşağıdakilerden hangisi değildir?
A) Kan dolaşımını hızlandırmak
B) Vücuttaki toksinleri atmak
C) Yağ bezlerini uyarmak
D) Kırıksıklıkları önlemek
E) Kemikleri yumuşatmak
2. Masaj uygulamasına etkileyen etkenler aşağıdakilerden hangisi değildir?
A) Yüz masaj çizgilerinin yönü
B) Yüz kaslarını yönü
C) Ten rengi
D) Basınç farkı
E) Masaj suresi
3. Kanın işlevi aşağıdakilerden hangisi değildir?
A) Dokulara O₂ taşır.
B) Dokulardan CO₂ taşır.
C) Hormonları taşır.
D) Toksinleri taşır.
E) Üre taşır.
4. Lenf'in en önemli işlevi aşağıdakilerden hangisidir?
A) Vücudu mikroplara karşı korur.
B) O₂ taşır.
C) CO₂ taşır.
D) Yağ taşır.
E) Toksin taşır.
5. Aşağıdakilerden hangisi yüz kemiklerinden değildir?
A) Bir çift küçük burun kemiği
B) Bir çift elmacık kemiği
C) Bir çift üst çene kemiği
D) Kalbur kemiği
E) Alt çene kemiği

6. Aşağıdakilerden hangisi başlıca yüz kasları içinde değildir?
- A) Kaş kasları
 - B) Alın kası
 - C) Kol kası
 - D) Burun kası
 - E) Çene kası

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ - 2

AMAÇ

Yüze ve dekolteye bakım masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Cilt bakımı salonlarına giderek cilt bakım uzmanından bakım masajının nasıl yapıldığını gözlemleyiniz.
- Masaj uygulamasında dikkat edilecek noktaları sorarak gözlemleyiniz ve masaj hareketlerini çiziniz. Öğrendiklerinizi sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

2. BAKIM MASAJI

Bakım masajı, yüz kaslarını çalıştırmak, kasları kuvvetlendirmek ve kan, lenf dolaşımını hızlandırmak amacıyla yapılan özel hareketlerdir. Cilt bakım uzmanları müşterilerine, ciltlerini genç ve kaslarını dinç tutmaları amacıyla masaj yaparlar.

Yüz masajında masaj hareketleri ve bu hareketlerin yönü mimik kaslarının yönüne göre ayarlanmalıdır. Yanlış yönde yapılan masaj amacına ulaşamadığı gibi kırışik oluşumunu da artırır. Yüz kaslarının durumları sakin durumlarında da sürekli küçük sinir uyarıları ile gerilme (gergin) durumunda olur. Bu kas gerilimi (tonus) yaşlanma ya da yorulma ile gevşer. Yıllar geçtikçe yüz şekli görünümünü değiştirir. Yüz kaslarının sürekli aynı hareketleri tekrarlamasının sebep olduğu yüz derisindeki mimik çizgilerinin yavaş yavaş artması, cildin yaşlanmaya başladığını gösteren ilk belirtilerdir. Yüz masajları ve kozmetikler, yüz sinirleri ile dokularını canlandırabilirler. Böylece doğal bir kas gerilmesinin korunmasını sağlar. Böylece yüzde oluşabilecek kırışiklikler geciktirilerek cilt parlak, pürüzsüz bir görünüm kazanır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Dekolte ve yüze bakım masajını uygulayınız.

İşlem Basamakları

- Ortamı hazırlayınız.
- Kişisel hijyeninizi yapınız.
- Araç gereçlerin hijyenini yapınız.
- Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.
- Bakım yatağına çarşaf seriniz.
- Bakım yatağına örtü örtünüz.
- Baş havlusunun uzun kenarı dışarıya gelecek şekilde kıvrınız.
- Bakım yatağının baş tarafına baş havlusunu koyunuz.
- Müşteriyi bakım yatağına yatırınız.
- Müşterinin dekoltesini açınız.

Müşterinin takılarını çıkartarak dikkatli saklamaya özen gösteriniz.

- Müşterinin üstünü dekolteden ayaklara kadar koruyucu örtüyle örtünüz.
- Baş havlusuyla saçı toplayınız.

Saçların hepsini havlunun içine toplamaya özen gösteriniz.



Şekil 2.1: Havlu sarma



Şekil 2.2: Havlu sarmanın son hâli

Saçların hepsini havlunun içine toplamaya özen gösteriniz.

- Cildi teşhis ediniz.
- Cilt tipine uygun bakım ürününü seçiniz.
- Bakım ürününü ıspatula (yassı çubuk) yardımıyla alarak avuç içine koyunuz.

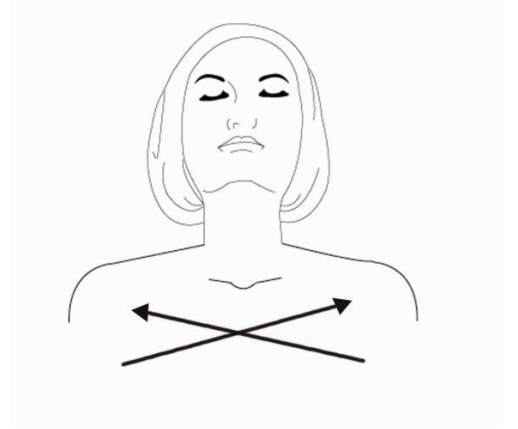
Yeteri kadar ürün kullanmaya özen gösteriniz.

- Elleri birbirine sürerek ürünü avuç içinde dağıtınız.

Ellerinizi birbirine sürerek ısıtmaya dikkat ediniz.

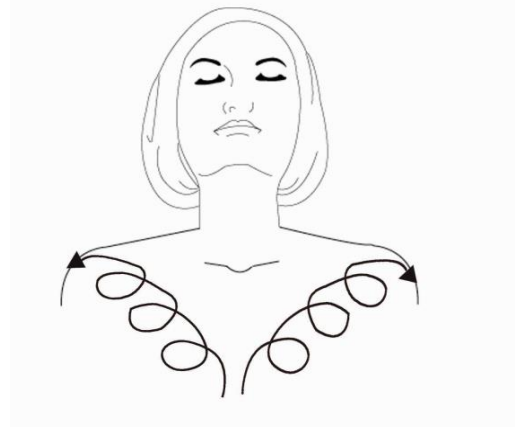
Bakim masajı uygulayınız.

- Sağ eli sol göğüsün üstüne koyarak çapraz bir şekilde omuz başına kadar sıvazlayınız. Sol eli sağ göğüsün üstüne koyarak çapraz bir şekilde omuz başına kadar sıvazlayınız. Bu hareketi eller değişmeli olarak üç kez tekrarlayınız.
- İki el ile omuz başlarını ovarak omuzlar altından enseye doğru sıvazlama yapınız. İki el ile dönüşümlü olarak enseyi sıvazlayınız. Tüm hareketi üç kez tekrarlayınız.



Şekil 2.3: Dekoltede çapraz sıvazlama

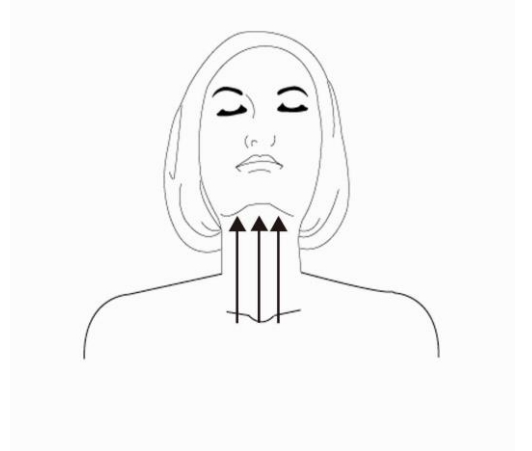
- İki elinizi göğüsün ortasına koyarak omuz başlarına doğru friksiyon yapınız. Bu hareketi üç kez tekrarlayınız.
- İki el ile omuzları ovarak omuzlar altından sıvazlama ile enseye gelerek omuz kaslarını ovunuz. Bu hareketi üç kez tekrarlayınız.



Şekil 2.4: Dekoltede friksiyon

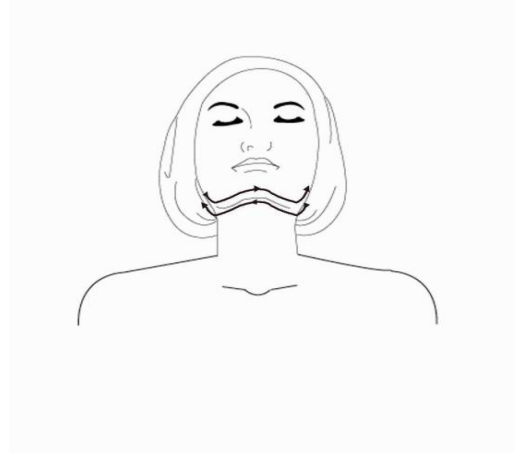
- Avuç içlerini kullanarak bir el diğerini takip edecek şekilde boyundan çeneye doğru sıvazlama yapınız.

Ellerinizin masaj yapılan bölgenin şeklini almasına özen gösteriniz.



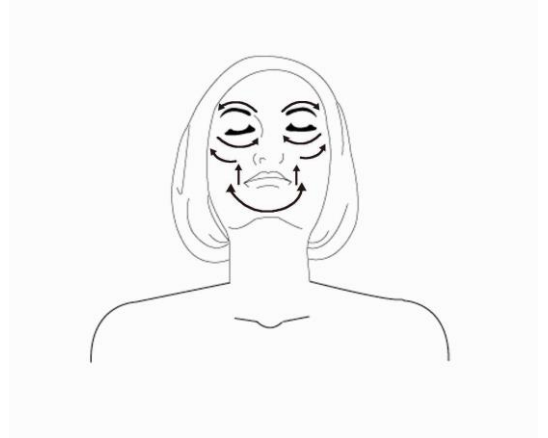
Şekil 2.5: Boyunda sıvazlama

- Sağ el ile sol çenei kavrayınız ve sağ çeneye doğru sıvazlayınız.
- Sol el ile sağ çenei kavrayınız ve sol çeneye doğru sıvazlayınız. Bu hareketi eller değişmeli olarak üç kez tekrarlayınız.



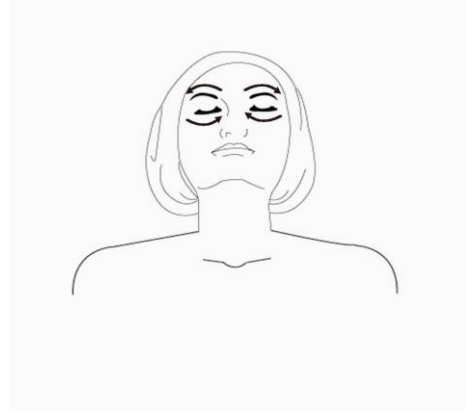
Şekil 2.6: Çenede sıvazlama

- Ellerinizi çenede kenetleyiniz.
- İşaret parmaklarınız dudak kenarı hizasına gelecek şekilde sıvazlayınız.
- İşaret parmaklarınızı gözaltına doğru açınız.
- Diğer parmaklarınızı işaret parmağınızın yanına getirerek şakaklara kadar sıvazlayınız.
- Şakaklardan gözaltını sıvazlayarak orta parmaklarınızı kullanarak göz pınarından kaş başlangıç noktasına geliniz.
- Tüm parmakları birleştirerek şakaklara kadar sıvazlayınız.
- Şakaklardan basınç uygulamadan sıvazlayarak çeneye geçiniz. Ellerinizi çenede kenetleyiniz.
- Tüm hareketleri üç kez tekrarlayınız.



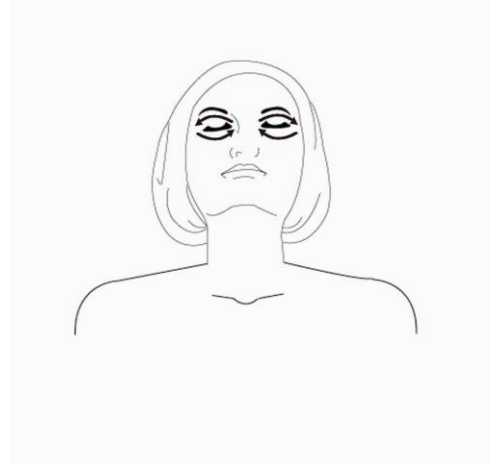
Şekil 2.7: Büyük yüz masajı

- İki elinizi kaşın ortasına koyarak kaş üzerinden kaş sonuna doğru sıvazlayınız ve gözaltından göz pınarına sıvazlayarak geliniz.
- Göz pınarına yüzük parmağı yardımıyla hafif bir basınç uygulayarak kaş başlangıç noktasına geliniz. Tüm hareketleri üç kez tekrarlayınız.



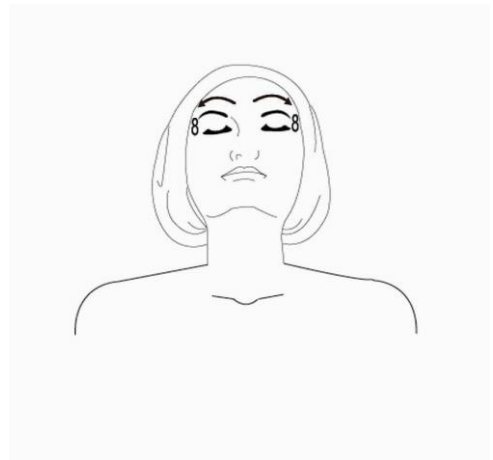
Şekil 2.8: Büyük göz masajı

- İki elin yüzük parmağını göz pınarlarına koyarak kaş altından göz kenarına basınç yapmadan sıvazlayınız.
- Göz kenarından göz pınarına doğru sıvazlayarak geliniz. Bütün hareketleri üç kez tekrarlayınız.



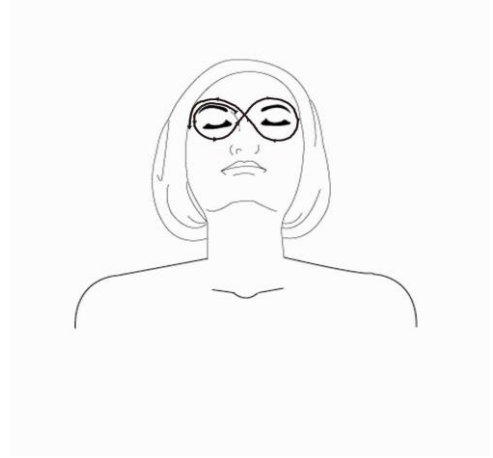
Şekil 2.9: Küçük göz masajı

- İki elinizi alın ortasına koyarak şakaklara doğru sıvazlayınız.
- Şakaklarda küçük sekizler çiziniz. Bütün hareketleri üç kez tekrarlayınız.



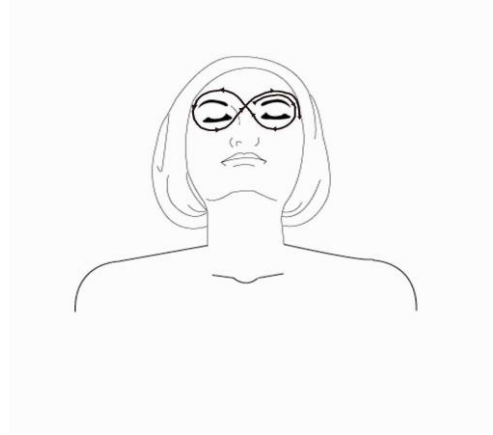
Şekil 2.10: Şakaklarda küçük sekiz

- Sol eli sağ şakağa koyunuz. Sağ eli iki kaşın ortasına koyarak kaş üzerinden şakağa doğru sıvazlayınız.
- Şakaktan göz pınarına doğru sıvazlayarak sağ kaşın üzerinden sağ şakağa geçiniz.



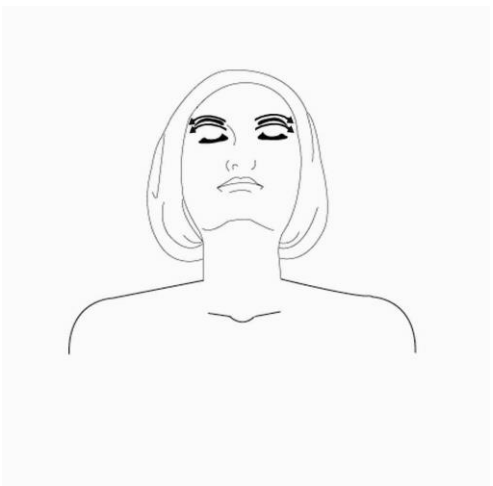
Şekil 2.11: Gözlerde büyük sekiz

- Şakaktan göz pınarına doğru sıvazlayarak sol kaşın üzerinden sol şakağa geçiniz. Tüm hareketi diğer el ile tekrarlayınız (Şekil.12). Tüm hareketi elleri değiştirerek üç kez tekrarlayınız.



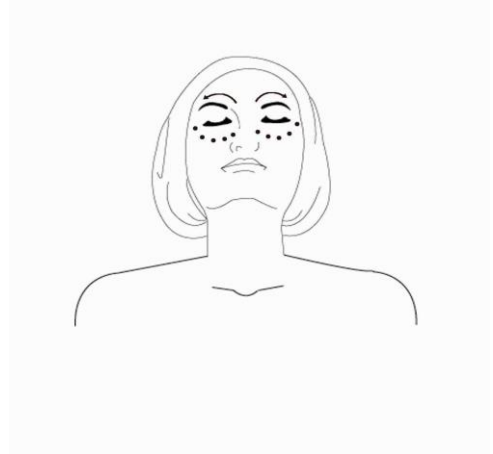
Şekil 2.12: Gözlerde büyük sekiz

- İki elin işaret ve orta parmağını kullanarak, kaşları parmaklarınızın arasına alarak kaş bitimine doğru sıvazlayınız.
- Gözaltlarına parmaklar birbirini takip edecek şekilde hafif vuruşlar yapınız. Bütün hareketleri üç kez tekrarlayınız.



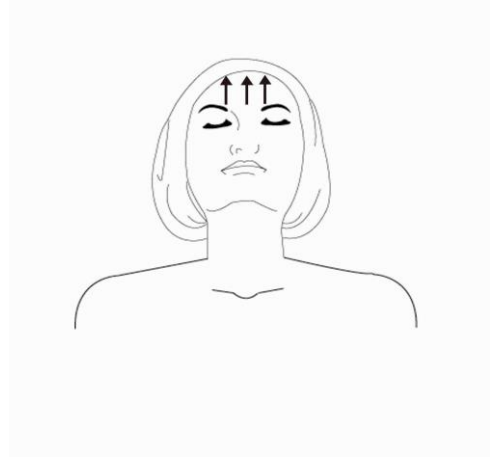
Şekil 2.13: Kaşları sıvazlama

- Yüzük parmaklarınızı göz kenarlarına koyunuz. Hafif bir baskıyla birlikte titreterek iki saniye kadar bekleyiniz.
- Aynı hareketi göz pınarına doğru belirli hareketlerle uygulayınız.
- Göz pınarına hafif bir baskı uygulayarak kaş üzerinden şakaklara doğru parmaklarınızı birleştirerek sıvazlayınız. Tüm hareketleri üç kez tekrarlayınız.



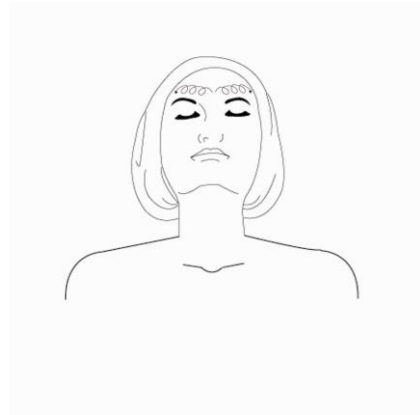
Şekil 2.14: Gözaltı bağ dokusu masajı

- Tek elinizi kaş ortasına koyarak saç dibine doğru sıvazlayınız. Bütün alnı eller birbirini takip edecek şekilde sıvazlayınız. Tüm hareketi üç kez tekrarlayınız.



Şekil 2.15: Alında sıvazlama

- İki elinizin parmak uçlarını alnın ortasına koyarak şakaklara doğru friksiyon yapınız. Bütün alna friksiyon uygulayınız. Tüm hareketi üç kez tekrarlayınız.



Şekil 2.16: Alında friksiyon

- Sol eli sol şakağa koyunuz. Sağ eli sol şakağa koyarak sağ eli sağ şakağa doğru sıvazlayınız. Sağ el sağ şakakta dururken sol el ile sol şakağa doğru aynı hareketi tekrarlayınız. Tüm hareketleri üç kez tekrarlayınız.



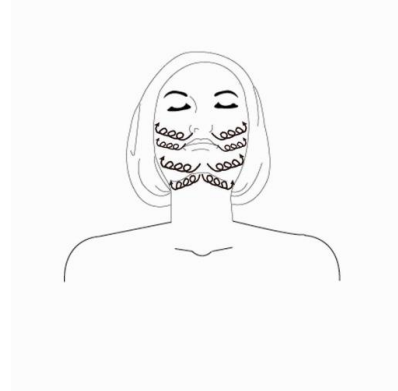
Ş
Şekil 2.17: Alında yatay sıvazlama

- Önce sağ eli kaldırarak burun kenarına koyunuz.
- Sonra sol elinizi kaldırarak burun kenarına koyunuz.
- Burun kanatlarından parmak uçlarınız ile şakaklara doğru friksiyon uygulayınız.
- Bütün hareketleri üç kez tekrarlayınız.



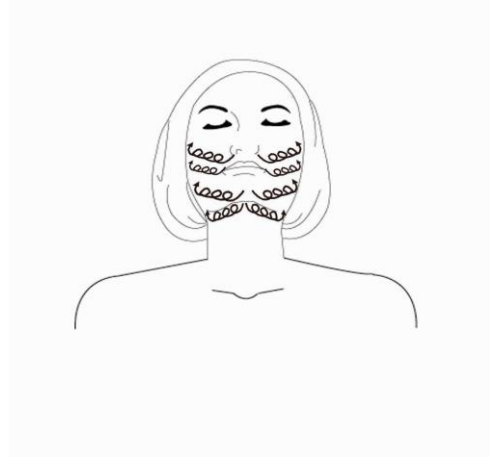
Şekil 2.18: Bu rundan şakaklara friksiyon

- Önce sağ eli kaldırarak dudak kenarına koyunuz.
- Sonra sol elinizi kaldırarak dudak kenarına koyunuz.
- Dudak kenarından parmak uçlarınız ile kulak ortasına doğru friksiyon uygulayınız.
- Bütün hareketleri üç kez tekrarlayınız.



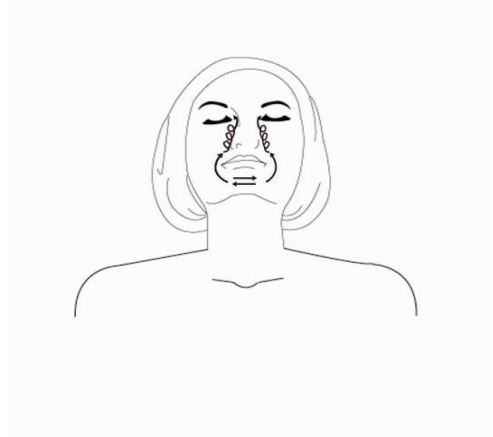
Şekil 2.19: Dudaktan kulak ortasına friksiyon

- Önce sağ eli kaldırarak çenenin ortasına koyunuz.
- Sonra sol elinizi kaldırarak çenenin ortasına koyunuz.
- Çene ortasından parmak uçlarınız ile kulak arkasına doğru friksiyon uygulayınız.
- Bütün hareketleri üç kez tekrarlayınız.



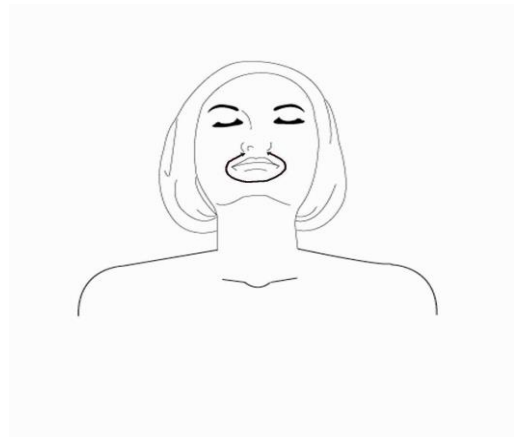
Şekil 2.20: Çeneden kulak arkasına friksiyon

- İki elin orta parmağını çenenin ortasına yatay koyarak gel-git yapınız. Gülme çizgisini takip ederek burun kanatlarına kadar sıvazlayınız.
- Burun kanatlarından göz pınarlarına kadar friksiyon uygulayınız. Tüm hareketi üç kez tekrarlayınız.



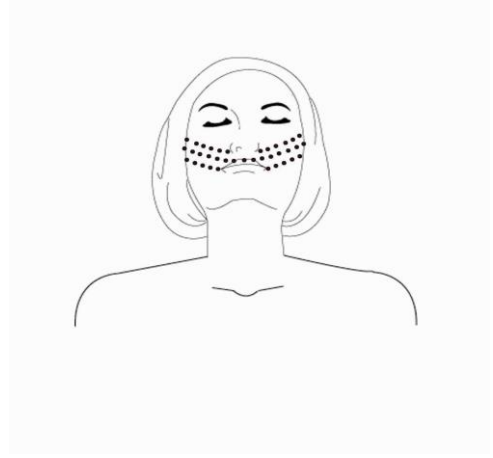
Şekil 2.21: Ağız çevresi ve burun kanatlarına friksiyon

- İki eli çene altına koyunuz.
- Başparmaklarınızı dudak altından, dudak üstüne doğru sıvazlayınız.
- Başparmaklarınızı birleştirerek alt dudağa zıplayınız.
- Tüm hareketi üç kez tekrarlayınız.



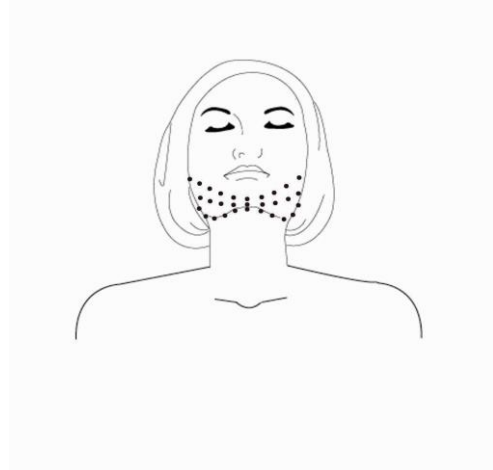
Şekil 2.22: Ağız çevresini sıvazlama

- Orta parmaklarınızı dudak kenarına yerleştiriniz. Hafif bir baskıyla birlikte titreterek 2 saniye kadar bekleyiniz.
- Aynı hareketi kulak ortasına doğru belirli aralıklarla uygulayınız.
- Orta parmaklarınızı dudak üstüne yerleştiriniz. Aynı hareketi kulak üstüne doğru belirli aralıklarla uygulayınız.
- Parmaklarınızı burun kenarına yerleştiriniz. Aynı hareketi şakaklara doğru belirli aralıklarla uygulayınız.



Şekil 2.23: Yanaklarda bağ dokusu masajı

- Orta parmaklarınızı çene altına yerleştiriniz. Hafif bir baskıyla birlikte titreterek 2 saniye kadar bekleyiniz. Aynı hareketi kulak arkasına doğru belirli aralıklarla uygulayınız.
- Orta parmaklarınızı çene ortasına yerleştiriniz. Aynı hareketi kulak memesine doğru belirli aralıklarla uygulayınız.
- Parmaklarınızı dudak altına yerleştiriniz. Aynı hareketi kulak ortasına doğru belirli aralıklarla uygulayınız.



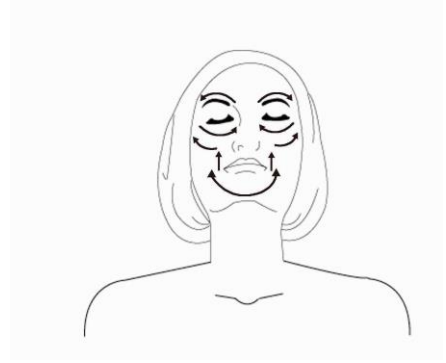
Şekil 2.24: Çenede bağ dokusu masajı

- Bütün yüze parmak uçlarını kullanarak ritmik bir şekilde hafif vuruşlar uygulayınız. Bütün yüze kas yönünde aynı hareketi uygulayınız.



Şekil 2.25: Yağmur damlaları

- Ellerinizi çenede kenetleyiniz.
- İşaret parmaklarınız dudak kenarı hizasına gelecek şekilde sıvazlayınız.
- İşaret parmaklarınızı gözüne doğru açınız.
- Diğer parmaklarınızı işaret parmağınızın yanına getirerek şakaklara kadar sıvazlayınız.
- Şakaklardan gözüne sıvazlayarak göz pınarından orta parmaklarınızı kullanarak kaş başlangıç noktasına geçiniz.
- Tüm parmakları birleştirerek şakaklara kadar sıvazlayınız.



Şekil 2.26: Büyük yüz masajı

- Şakaklardan basınç uygulamadan sıvazlayarak çeneye geçiniz. Ellerinizi çenede kenetleyiniz.
- Tüm hareketleri üç kez tekrarlayınız.



Şekil 2.27: Yüz germe

- Baş parmaklarınızı alın ortasını hizalarak, saç dinine koyunuz.
- Parmaklarınızı açarak tüm yüzü kavrayınız.
- Parmaklarınızla yüzü geriniz.

- Ellerin avuç içlerini kullanarak sağ eli çeneye, sol eli alına çapraz şekilde koyunuz.
- Üç saniye süre ile basınç uygulayınız.
- Ellerinizi yüzden hafif bir kuvvetle çekiniz.
- Aynı hareketi yanaklara uygulayınız.



**Ş
Ş
e
Şekil 2.28: Yüze basınç uygulamak**

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
➤ Ortamı hazırladınız mı?		
➤ Kişisel hijyeninizi yaptınız mı?		
➤ Araç gereçlerin hijyenini yaptınız mı?		
➤ Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştirdiniz mi?		
➤ Bakım yatağına çarşaf serdiniz mi?		
➤ Bakım yatağına örtü örttünüz mü?		
➤ Baş havlusunun uzun kenarı dışarıya gelecek şekilde kıvrıdınız mı?		
➤ Bakım yatağının baş tarafına baş havlusunu koydunuz mu?		
➤ Müşteriyi bakım yatağına yatırdınız mı?		
➤ Müşterinin dekoltesini açtınız mı?		
➤ Müşterinin üstünü dekolteден ayaklara kadar koruyucu örtüyle örtünüz mü?		
➤ Baş havlusuyla saçı topladınız mı?		
➤ Cildi teşhis ettiniz mi?		
➤ Cilt tipine uygun bakım ürününü seçtiniz mi?		
➤ Bakım ürününü spatula (yassı çubuk) yardımıyla alarak avuç içine koydunuz mu?		
➤ Eleri birbirine sürerek ürünü avuç içinde dağıttınız mı?		
➤ Dekoltede çapraz sıvazlama uyguladınız mı?		
➤ Dekoltede friksiyon uyguladınız mı?		
➤ Çenede sıvazlama uyguladınız mı?		
➤ Büyük yüz masajı uyguladınız mı?		
➤ Büyük göz masajı uyguladınız mı?		
➤ Küçük göz masajı uyguladınız mı?		
➤ Şakaklarda küçük sekiz uyguladınız mı?		
➤ Gözlerde büyük sekiz uyguladınız mı?		
➤ Kaşlara sıvazlama uyguladınız mı?		
➤ Gözaltı bağ dokusu masajı uyguladınız mı?		
➤ Alında sıvazlama uyguladınız mı?		
➤ Alında friksiyon uyguladınız mı?		
➤ Alında yatay sıvazlama uyguladınız mı?		
➤ Burundan şakaklara friksiyon uyguladınız mı?		
➤ Dudaktan kulak ortasına friksiyon uyguladınız mı?		
➤ Çeneden kulak arkasına friksiyon uyguladınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıda verilen cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. Bakım masajı, yüz çalıştırmak, kasları ve kan, dolaşımını hızlandırmak amacıyla yapılan özel hareketlerdir.
2. Bu kas gerilimi (tonus) ya daile gevşer.
3. Bakım masajında göz pınarından kaş başlangıcınaparmakla çıkılır.
4. Yüz masajında masaj hareketleri ve bu hareketlerin yönü kaslarının yönüne göre ayarlanmalıdır.
5. Yanlış yönde yapılan masaj amacına ulaşamadığı gibi oluşumunu da artırır.
6. Bakım masajı en son yüzeuygulama hareketi ile biter.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme”ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Masajın genel amacı aşağıdakilerden hangisi değildir?
A) Kan dolaşımını hızlandırmak
B) Vücuttaki toksinleri atmak
C) Yağ bezlerini uyarmak
D) Kırıksıklıkları önlemek
E) Kemikleri yumuşatmak
2. Kanın işlevi aşağıdakilerden hangisi değildir?
A) Dokulara O₂ taşır.
B) Dokulardan CO₂ taşır.
C) Hormonları taşır.
D) Toksinleri taşır.
E) Üre taşır.
3. Aşağıdakilerden hangisi başlıca yüz kasları içinde değildir?
A) Kaş kasları
B) Alın kası
C) Kol kası
D) Burun kası
E) Çene kası

Aşağıda verilen cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

4. Bakım masajı, yüz çalıştırmak, kasları ve kan,dolaşımını hızlandırmak amacıyla yapılan özel hareketlerdir.
5. Yüz masajında masaj hareketleri ve bu hareketlerin yönü kaslarının yönüne göre ayarlanmalıdır.
6. Yanlış yönde yapılan masaj amacına ulaşamadığı gibi oluşumunu da artırır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ 1'NİN CEVAP ANAHTARI

1.	E
2.	C
3.	E
4.	A
5.	D
6.	C

ÖĞRENME FAALİYETİ- 2'NİN CEVAP ANAHTARI

1. Bakım masajı, yüz **kaslarını** çalıştırmak, kasları **kuvvetlendirmek** ve kan, **lenf** dolaşımını hızlandırmak amacıyla yapılan özel hareketlerdir.
2. Bu kas gerilimi (tonus) **yaşlanma** ya da **yorulma** ile gevşer.
3. Bakım masajında göz pınarından kaş başlangıcına **orta** parmakla çıkılır.
4. Yüz masajında masaj hareketleri ve bu hareketlerin yönü **mimik** kaslarının yönüne göre ayarlanmalıdır.
5. Yanlış yönde yapılan masaj amacına ulaşamadığı gibi **kırışik** oluşumunu da artırır.
6. Bakım masajı en son yüze **basınç** uygulama hareketi ile biter.

MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1. E
2. E
3. C
4. Bakım masajı; yüz **kaslarını** çalıştırmak, kasları **kuvvetlendirmek** ve kan, **lenf** dolaşımını hızlandırmak amacıyla yapılan özel hareketlerdir.
5. Yüz masajında masaj hareketleri ve bu hareketlerin yönü **mimik** kaslarının yönüne göre ayarlanmalıdır.
6. Yanlış yönde yapılan masaj amacına ulaşamadığı gibi, **kırışik** oluşumunu da artırır.

KAYNAKÇA

- EATON Ann, Florence OPENSHEW, **Kozmetik Makyaj ve Manikür**, 2. Baskı, MEB Basımevi, İstanbul, 2000.
- KARADUMAN Fazilet, K. Emel KARADUMAN, **Güzellik Uzmanları İçin Temel Ders Kitabı, Cilt Bakımı, Makyaj Teknikleri**, Ankara.