

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

**GÜZELLİK VE SAÇ BAKIMI
HİZMETLERİ**

DEKOLTE VE YÜZ MASAJI

ANKARA 2007

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşılabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

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
1.2.3.4. Masajın Etki Ettiği Alanlar.....	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
1.7.1.1. Çiğneme Kasları.....	11
1.7.1.2. Hareket Ettirici Kaslar.....	12
1.7.1.3. Mimik Kasları.....	12
1.7.2. Mimik Çizgileri	15
1.7.3. Başlıca Yüz Kasları	16
UYGULAMA FAALİYETİ	18
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ	28
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	30
ÖĞRENME FAALİYETİ - 2	32
2. BAKIM MASAJI.....	32
UYGULAMA FAALİYETİ	33
DEĞERLENDİRME ÖLÇEKLERİ	44
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	40/32
ÖN KOŞUL	Ön hazırlık, klasik masaj teknikleri, saç ve cilt analizi modüllerini başarıyla bitirmek.
YETERLİK	Yüz ve dekolte masajı yapmak.
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. Yüze ve dekolteye temizleme masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.2. Yüze ve dekolteye bakım masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Cilt temizleme ve bakım kozmetikleri
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	<ul style="list-style-type: none">➤ Her öğrenme faaliyeti sonunda verilen çoktan seçmeli, boşluk doldurma soruları ve uygulama faaliyetleri ile kendinizi değerlendirebileceksiniz.➤ Yaptığınız uygulamaların sonunda performans testi ile kendinizi değerlendirebileceksiniz. Modül sonunda ise kazandığınız bilgi ve becerileri ölçmek amacıyla öğretmeniniz tarafından hazırlanacak ölçme araçları ile değerlendirileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Yüz vücuttan çok önce yaşlanır. Yüz kasları sıkıntıya, duygulara, gerilmeye, olumsuz tepki gösterir. Yüz buruşturma, kaş çatma, kaş kaldırmaya alışması kolaydır ve zamanla bu durum kırışıklıkları ortaya çıkartır. 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 yapılmış 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

Bu faaliyetle, gerekli ortam ve araç-gereç sağlandığında 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 gerilim azalmasını sağlar. Bu nedenle bu masaj türü bir tedavi başlangıcında yapılır. Bastırma daha arttığında üst damarlar uyarılır.
- **Friksiyon:** Küçük dairesel hareketlerle bastırarak ovmadır. Bağ dokusunu 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 tonus 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 sınırları ve cilt işlevleri teşvik edilir.
- **Vibrasyon:**Titreme etkisi üreten 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.

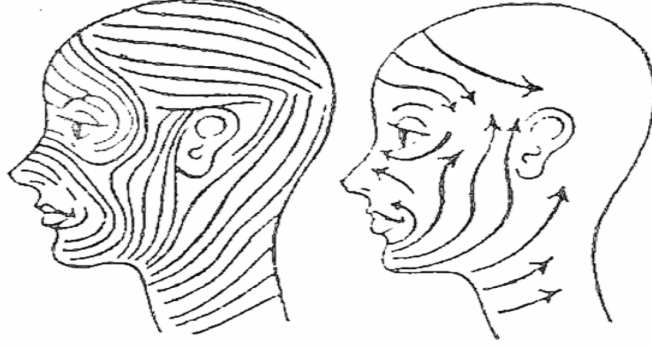
1.2.3. Masaj Uygulamasını Etkileyen Etkenler

- 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 alırlar. 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 işlevlerini sıralayacak olursak;

- 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 taşırlar 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 şişerler.

1.5. Kemikler

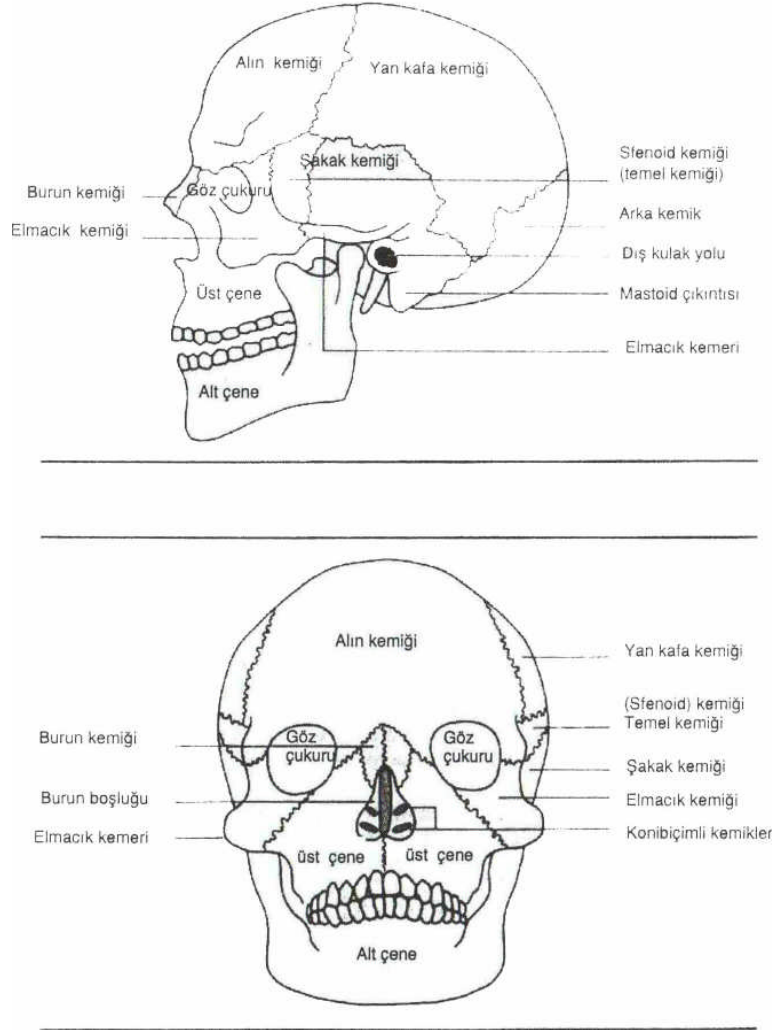
Kemik dokusunun bir kısmı organik, bir kısmı inorganik olan maddelerden meydana gelmiştir. Kemikler organik tuzların fazla bulunmasıyla sert bir yapıdadır. %95 Kolajen liflerden oluşur. Bunlar kemiğe sağlamlık ve esneklik verir.

Kemikler kemik zarıyla çevrilidir. Kemik zarı, kan damarları ve sinirler açısından zengindir. Bunların uzantıları kemik içine kadar girerek kemik iliğini oluştururlar. 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 görünümlü 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 oluştururlar. 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 sağlarlar. 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 sürdürürler.



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:** Alnı ve kafatasının ön üst kısmını oluşturur.
- **Yan Kafa Kemikleri:** Kafatasının üstünde, orta çizgide birleşen, kafatasının üst ve yan kısımlarını oluşturan, bir çift kemiklerdir.
- **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 kemiklerdir. 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:** Ağızın 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 (örn. Basınç, tat. Sıcak, soğuk) duyu sinirleri tarafından duyu organlarından alınıp, beyindeki ve omurilikteki sinir sistemine gönderilir. Hareket sinirleri (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 kısalmıştır. Örneğin sıcak bir şeye dokunulduğunda elin geri çekilmesi böyle bir harektir.

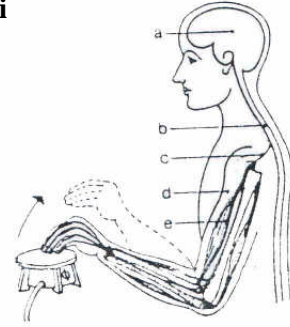
Hareket sinirleri ve duyu sinirleri merkezi sinir sistemini oluştururlar. Büyük ölçüde iradeye bağımlı olan bitkisel sinir sistemi, iç organların işlevlerine,(örn. Solunum, sindirim, dolaşım v.s.) kumanda eder.

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.

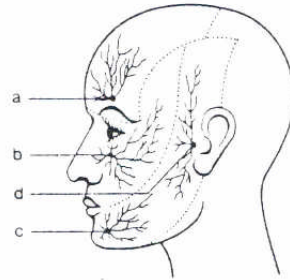
➤ Sinir Sisteminin ve Kaslarının Birlikte İşlevi

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

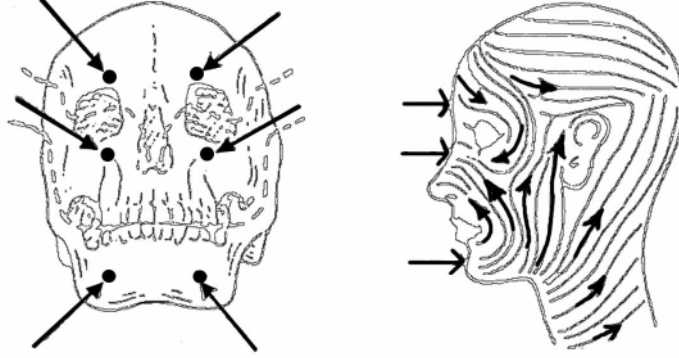


➤ Yüz Sinirleri

- Aın Siniri
- Gözaltı Siniri
- Çene Siniri
- Hareket Siniri



Şekil 1.3: Sinir sistemi kasları ve yüz sinirleri



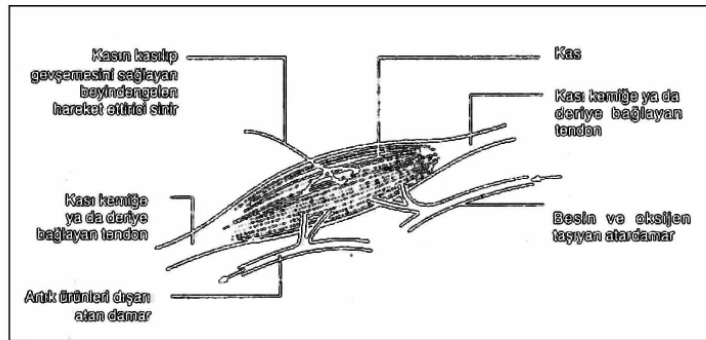
Şekil 1.4: Sinir noktaları ve masaj yönleri

1.7. Kaslar

Kaslar hareketi sağlar. Uzun, kasılabilir hücrelerden, kas liflerinden oluşurlar. Hareketi yalnızca kasılarak oluşturabilirler. 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 çekerler ve böylece yüze hüznü bir ifade verirler. Gözün kısılması hareketini göz halka kası yapar. Alın kası, alnın enine çizgilerini oluşturur.

Kozmetik bakımının uzmanca yapılabilmesi için, 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 ederler, çekerler ancak hiçbir zaman itmezler. 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 kırılır. 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 ihtiyaı 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 evirten Kası



şekil 1.6: Yüzün en önemleri kasları

1.7.1.1. Çiğneme Kasları

Alt ene 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 şekindedir 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.

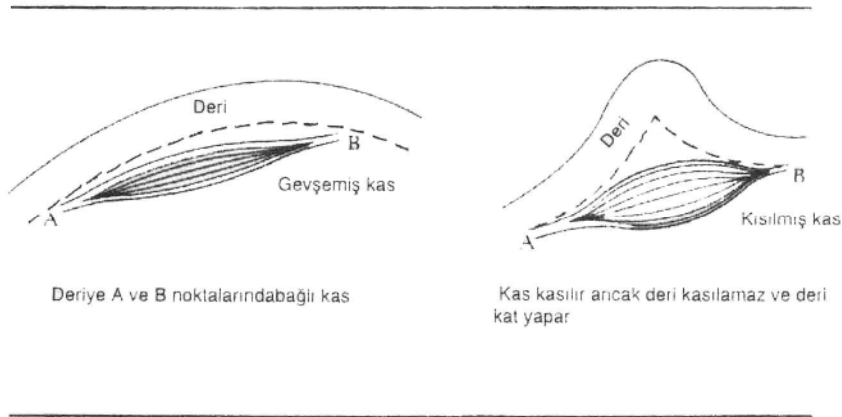
1.7.1.2. Hareket Ettirici Kaslar

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 geçerler kasıldıkları zaman baş selam verme duruşunda 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 hale gelir.



Şekil 1.7: Kasların kasılmasına bağlı olarak derideki kırışma

Mimik Kasları

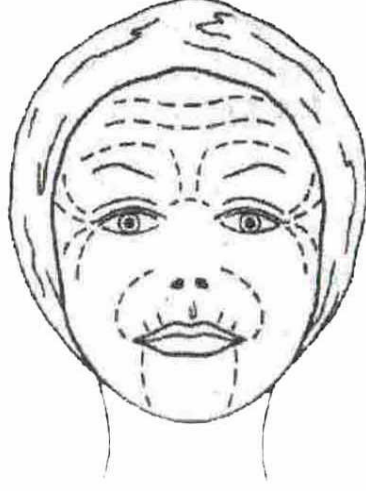
Grup	Kasın Adı	Yeri	Fonksiyonu
Dudak ve Yanak kasları	Ağız çevre kası	Ağız çevresindeki dairesel kas	Ağzı kapatır, konuşurken ve Islık çalarken kullanılır.
	Ağız kenar kası	Ağız kenarlarımdan Yayılır	Gülümsemeye neden olur.
	Yanak duvarı kası	Yanakların iç kısımların bulunur	Çiğneme sırasında yiyeceği 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, Baş derisini oynatır
	Kaş kasları	Kaşlar altındaki küçük kaslar	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: Mimik kasları

1.7.2. Mimik Çizgileri

Gençlikte kasların gevşemeleri sırasında derideki katlanma yok olur. İleri yaşlarda derinin enekliğini kaybetmesi ya da aynı kasların sürekli kasılması sırasında kaslar gevşediğinde deri ilk haline dönemez ve çizgiler kalıcı hale 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 2: Mimik çizgileri

1.7.3. Başlıca Yüz Kasları

- **Kaş Kasları:** Burnun üzerinden alına doğru çıkar. Gözün 3/2 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

İŞLEM BASAMAKLARI

- Ortamı hazırlayınız. (bk. Ön Hazırlık Mod.)
- Kişisel hijyeninizi yapınız. (bk.Ön Hazırlık Mod)
- Araç-gereçlerin hijyenini yapınız. (bk.Ön Hazırlık Mod)
- 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.

**MÜŞTERİNİN TAKILARINI ÇIKARTARAK
DİKKATLİ SAKLAMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ**

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

**SAÇLARIN HEPSİNİ HAVLUNUN İÇİNE
TOPLAMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ.**



Şekil.1.9: Havlu sarma



Şekil 1.10: Havlu sarmanın son hali

- Cildi teşhis ediniz.(bk.Cilt ve Saç Analizi Mod.)
- Cilt tipine uygun temizleme ürününü seçiniz.(bk.Cilt Bakım Kozmetikleri Mod.)
- 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 spatula (yassı çubuk) yardımıyla alarak, avuç içine koyunuz.

**GÖZ MAKYAJINI SİLERKEN BASINÇ
UYGULAMAMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ**

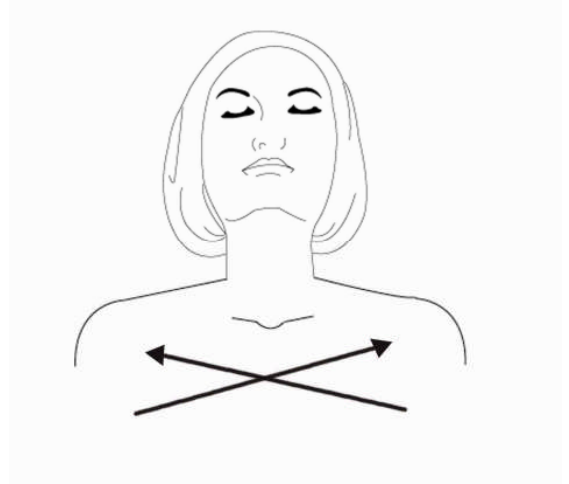
YETERİ KADAR ÜRÜN KULLANMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ.

- Elleri birbirine sürerek ürünü avuç içinde dağıtınız.

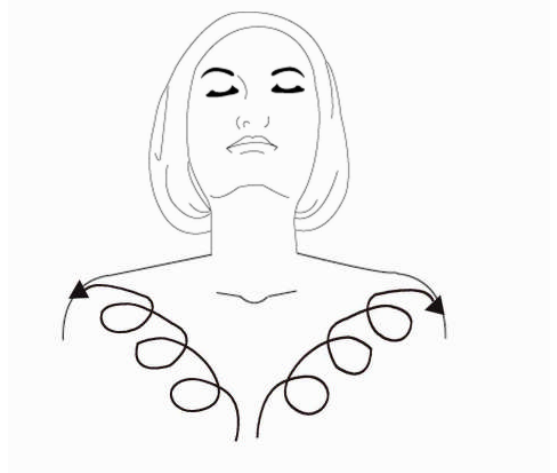
**ELLERİNİZİ BİRBİRİNE SÜRTEREK ISITMAYA
DİKKAT EDİNİZ.**

TEMİZLEME MASAJI UYGULAYINIZ

- 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 3 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 3 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

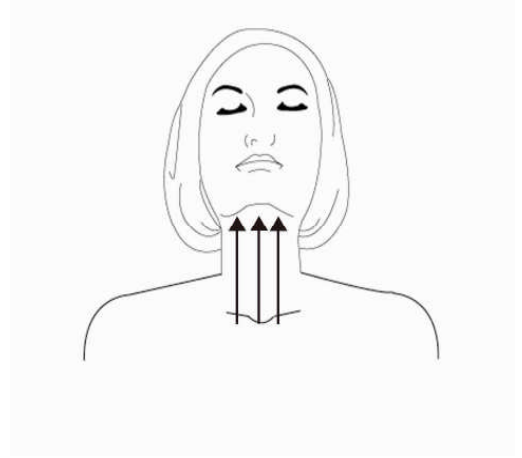


Şekil 1.12: Dekoltede friksiyon

ELLERİN DERİDEN TEMASINI KESMEMEYE ÖZEN GÖSTERİNİZ.

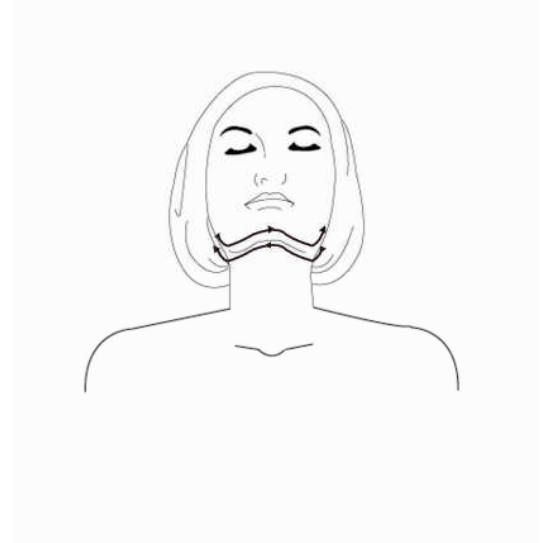
GEÇİŞ HAREKETLERİNDE BASINÇ UYGULAMAMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ.

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



Şekil 1.13: Boyunda sıvazlama

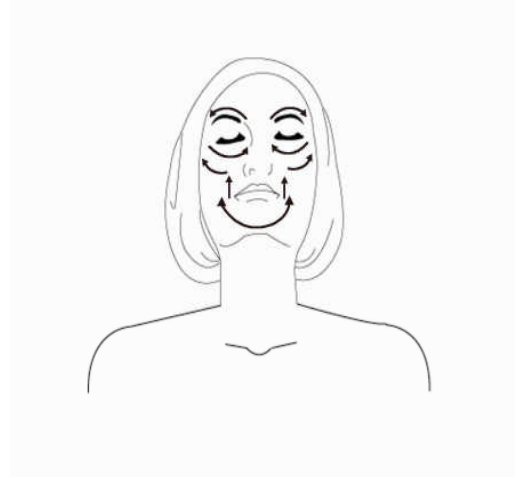
- Sağ el ile sol çeneyi kavrayınız ve sağ çeneye doğru sıvazlayınız.
- Sol el ile sağ çeneye kavrayınız ve sol çeneye doğru sıvazlayınız. Bu hareketi eller değişmeli olarak üç kez tekrarlayınız.



Şekil 1.14: Çenede sıvazlama

**MASAJ HAREKETLERİNİZİ AŞAĞIDAN YUKARIYA
DOĞRU UYGULAMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ**

- 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

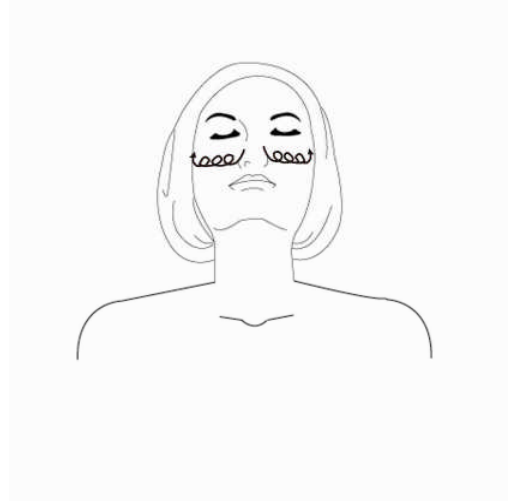
- İki elinizin parmak uçlarını alnın ortasına koyarak, şakaklara doğru friksiyon yapınız. Tüm alna friksiyon uygulayınız.



şekil 1.16: Alında friksiyon

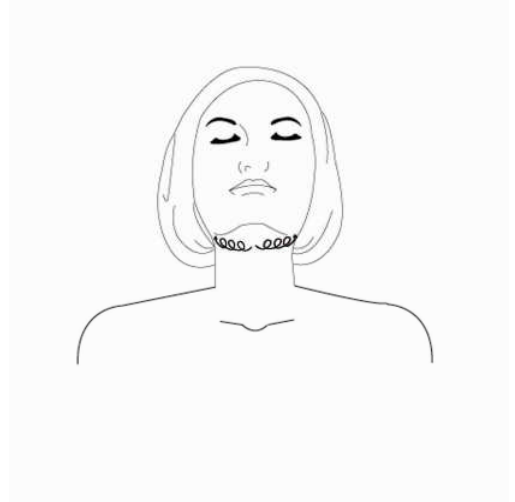
MASAJ HAREKETLERİNİZDE ELLERİNİZİN ESNEK OLMASINA ÖZEN GÖSTERİNİZ.

- 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 1.17: Burundan şakaklara 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 1.18: Çeneden kulak arkasına friksiyon

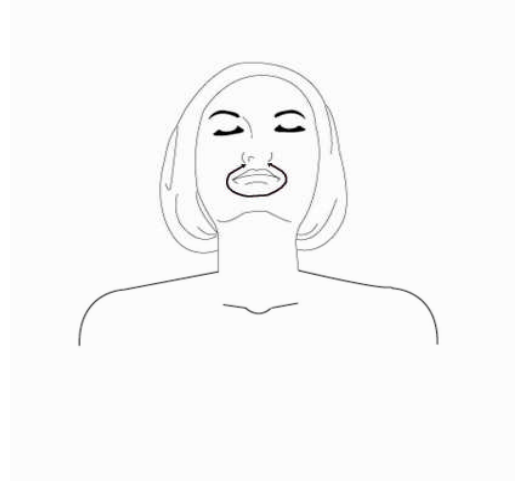
- İki eli çenenin ortasına koyunuz. Orta parmaklar ile çeneye gel-git hareketi yapınız.
- Gülme çizgisini takip ederek sıvazlayınız.
- Burun kanatlarından göz pınarlarına kadar friksiyon yapınız.
- Burun üstünde orta ve işaret parmakları ile burun üzerinde gel-git hareketi yapınız ve başlangıç noktasına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



Şekil 1.19: Ağız çevresinden burun kanatlarına friksiyon

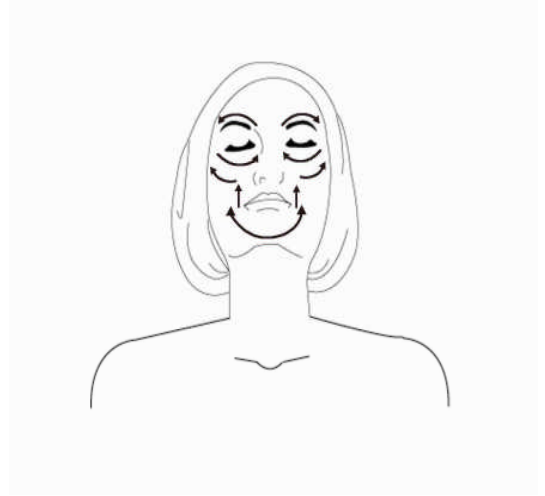
BURUN KANATLARINA YOĞUN MASAJ UYGULAMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ.

- 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

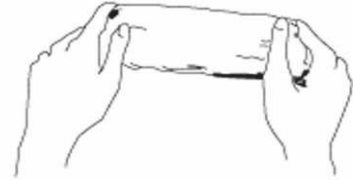
- Ellerinizi çenede kenetleyiniz.
- İşaret parmaklarınızı dudak kenarı hizasına gelecek şekilde sıvazlayınız.
- İşaret parmaklarınızı gözaltına doğru açınız.
- Diğer parmaklarınızı işaret parmağınızın yanına getirerek şakaklara kadar sıvazlayınız.
- Şakaklardan gözaltını sıvazlayarak, orta parmaklarınızı 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

PAMUKLARI HAZIRLAYINIZ.

- 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

TEMİZLEME ÜRÜNÜNÜ YÜZDEN SİLME

- Boynu aşağıdan yukarı hareketlerle siliniz.



Şekil 1.24: Boyun silme

- Çene ortasından kulak arkasına doğru çene altını siliniz.



Şekil 1.25: Çene altı silme

KİRLENEN PAMUKLARI SIK DEĞİŞTİRMEYE ÖZEN GÖSTERİNİZ.

- 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 KANATLARINI İYİCE SİLİNİZ.

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



Şekil 1.29: Alın silme

TEMİZLEYİCİYİ YÜZDEN İYİCE ARINDIRMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ.

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

UYGULAMALI TEST

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri EVET ve HAYIR kutucuklarına (x) işareti koyarak kontrol ediniz.

DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ	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?		
➤ Göz altını kas yönünde sildiniz mi?		
➤ Dudak makyajını sildiniz mi?		
➤ Cildi uygun cilt sıkıştırıcıyla kas yönünde sildiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda “hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

OBJEKTİF TEST

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

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

NOT: Cevap anahtarınız modülün sonundadır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız konularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

ÖĞRENME FAALİYETİ - 2

AMAÇ

Bu faaliyetle, gerekli ortam ve araç-gereç sağlandığında yüze ve dekolteye bakım masajını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

Cilt bakımı salonlarına giderek cilt bakım uzmanından;

- Bakım masajının nasıl yapıldığını?
- 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, kırıksık oluşumunu da artırır. Yüz kaslarının durumları sakin durumlarında da, sürekli küçük sinir uyarıları ile gerilme (gergin) durumunda olurlar. 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 sağlarlar. Böylece yüzde oluşabilecek kırıksıklıklar geciktirilerek cilt parlak, pürüzsüz bir görünüm kazanır

UYGULAMA FAALİYETİ

İŞLEM BASAMAKLARI

- Ortamı hazırlayınız. (bk. Ön Hazırlık Mod.)
- Kişisel hijyeninizi yapınız. (bk.Ön Hazırlık Mod)
- Araç-gereçlerin hijyenini yapınız. (bk.Ön Hazırlık Mod)
- 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.

MÜŞTERİNİN TAKILARINI ÇIKARTARAK DİKKATLİ SAKLAMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ.

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

SAÇLARIN HEPSİNİ HAVLUNUN İÇİNE TOPLAMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ.



Şekil 2.1: Havlu sarma



Şekil 2.2: Havlu sarmanın son hali

**SAÇLARIN HEPSİNİ HAVLUNUN İÇİNE
TOPLAMAYA ÖZEN GÖSTERİNİZ.**

- Cildi teşhis ediniz.(Bkz.Cilt ve Saç Analizi Mod.)
- Cilt tipine uygun bakım ürününü seçiniz.(Bkz.Cilt Bakım Kozmetikleri Mod.)
- Bakım ürününü spatula (yassı çubuk) yardımıyla alarak, avuç içine koyunuz.

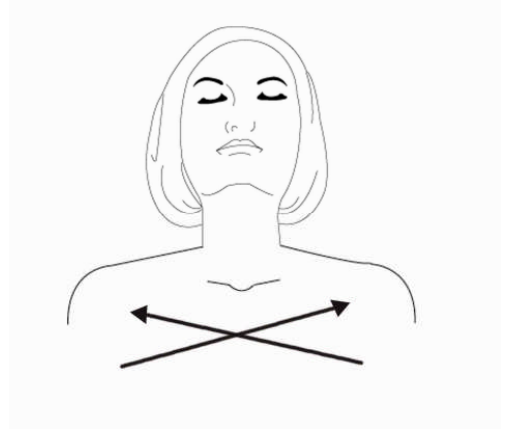
**YETERİ KADAR ÜRÜN KULLANMAYA ÖZEN
GÖSTERİNİZ.**

- Elleri birbirine sürerek ürünü avuç içinde dağıtınız.

**ELLERİNİZİ BİRBİRİNE SÜREREK ISITMAYA
DİKKAT EDİNİZ.**

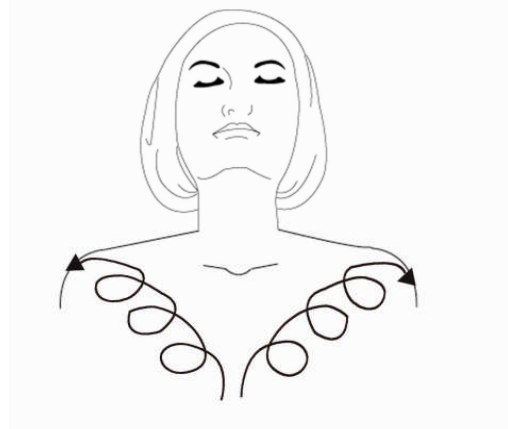
BAKIM MASAJI UYGULAYINIZ

- 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, iki el ile dönüşümlü olarak, enseyi sıvazlayınız. Tüm hareketi üç kez tekrarlayınız.



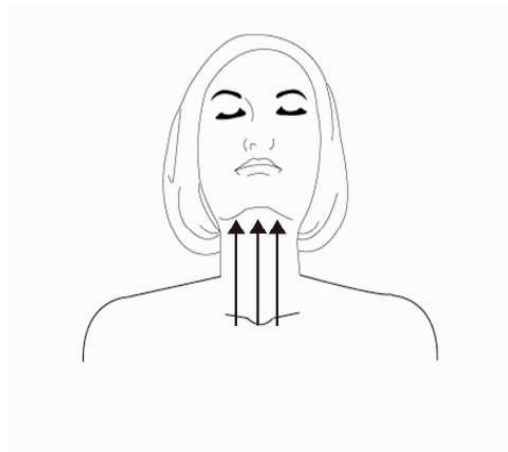
Şekil 2.3: Dekoltede çapraz sıvazlama

- 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

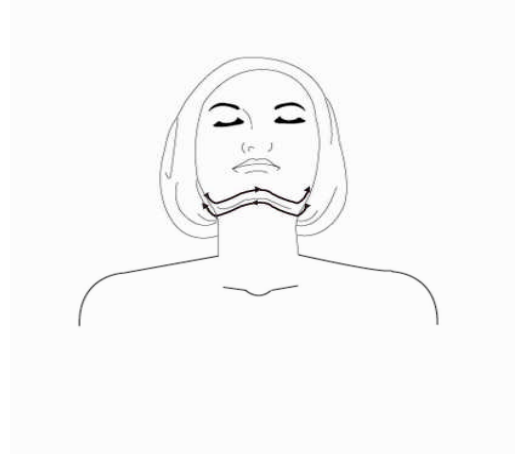
- Avuç içlerini kullanarak, bir el diğerini takip edecek şekilde boyundan çeneye doğru sıvazlama yapınız.



Şekil 2.5: Boyunda sıvazlama

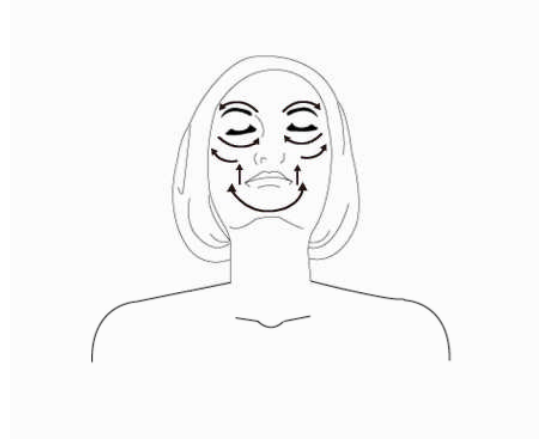
**ELLERİNİZİN MASAJ YAPILAN
BÖLGENİN
ŞEKLİNİ ALMASINA ÖZEN GÖSTERİNİZ.**

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



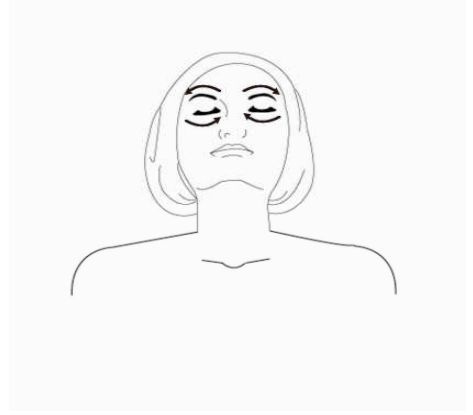
Şekil 2.6: Çenede sıvazlama

- Ellerinizi çenede kenetleyiniz.
- İşaret parmaklarınız dudak kenarı hizasına gelecek şekilde sıvazlayınız.
- İşaret parmaklarınızı gözüne doğru açınız.
- Diğer parmaklarınızı işaret parmağınızın yanına getirerek şakaklara kadar sıvazlayınız.
- Şakaklardan gözüne 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.



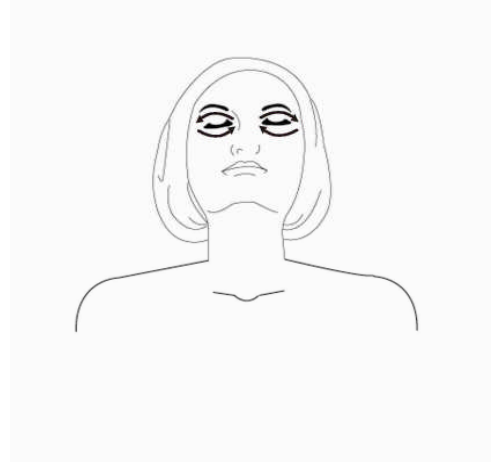
Şekil 2.7: Büyük yüz masajı

- 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.



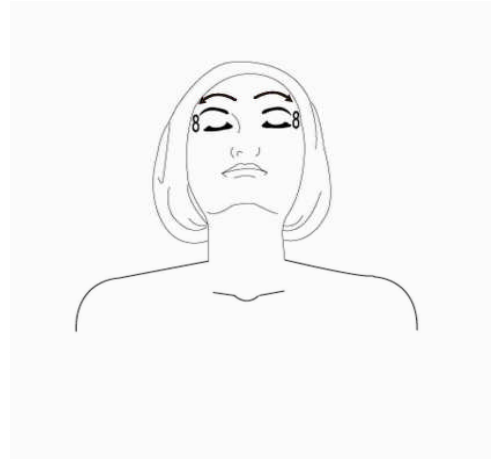
Şekil 2.8: Büyük göz masajı

- 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.



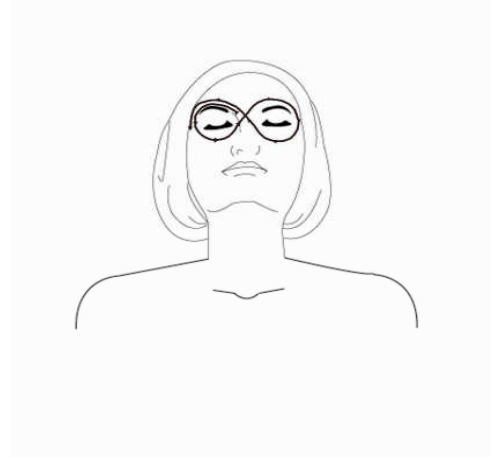
Şekil 2.9: Küçük göz masajı

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



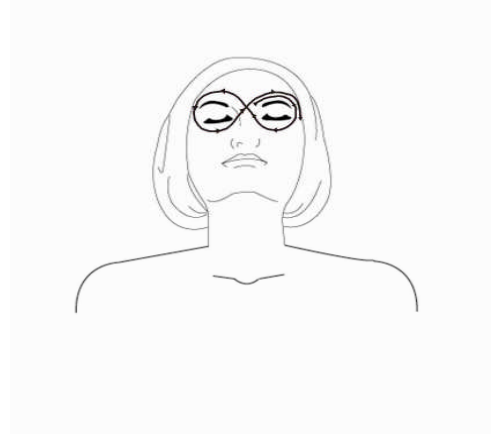
Şekil.2.10: Şakaklarda küçük sekiz

- 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.



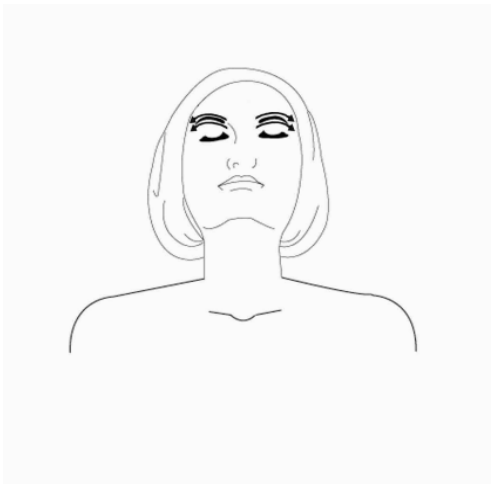
k Şekil 2.11: Gözlerde büyük sekiz

- 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.



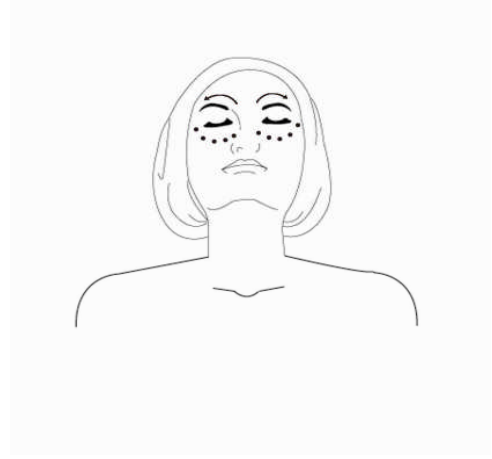
Şekil 2.12: Gözlerde büyük sekiz

- 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.



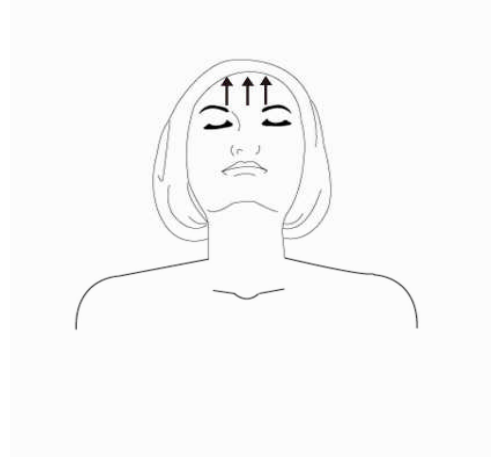
Şekil 2.13: Kaşları sıvazlama

- 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.



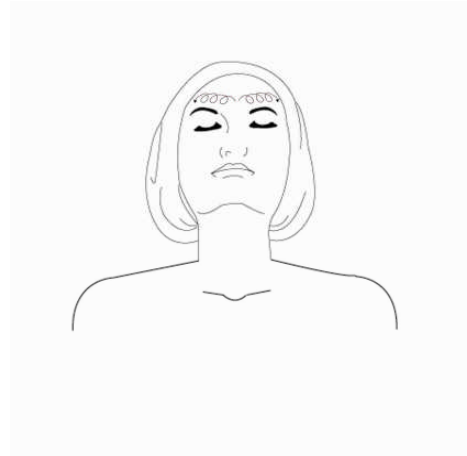
Şekil 2.14: Gözaltı bağ dokusu masajı

- 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.



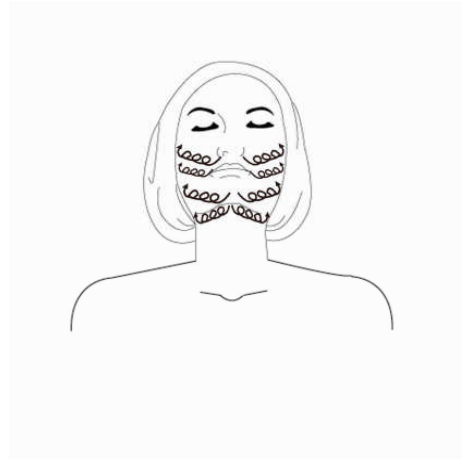
Şekil 2.17: Alında yatay sıvazlama

- 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: Burundan 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.



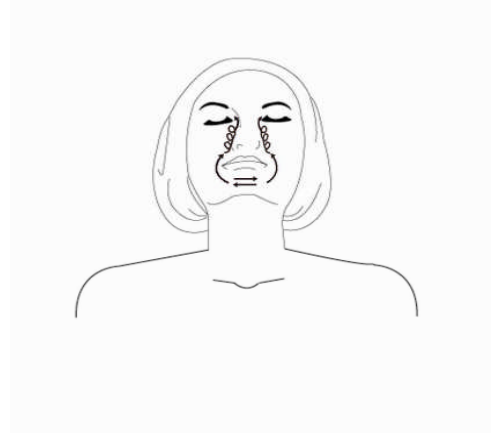
Şekil 2.19: Dudaktan kulak ortasına friksiyon

- 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.



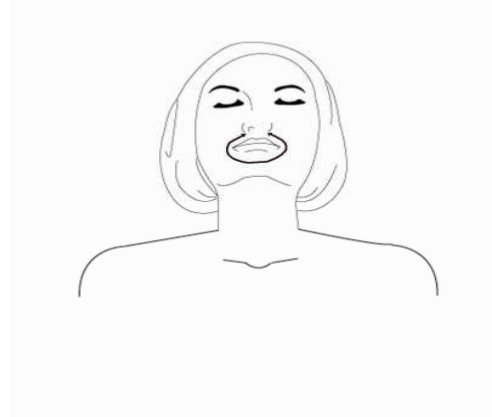
Şekil 2.20: Çeneden kulak arkasına friksiyon

- 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.



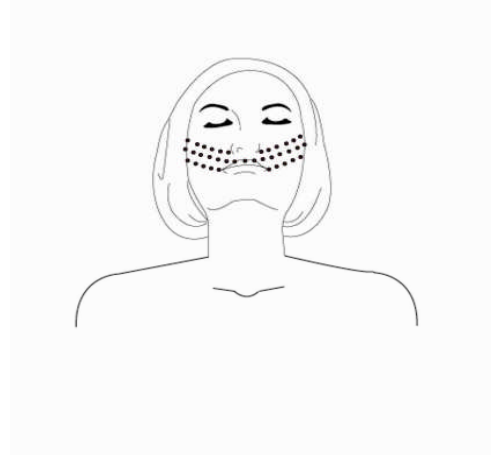
Şekil 2.21: Ağız çevresi ve burun kanatlarına friksiyon

- 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.



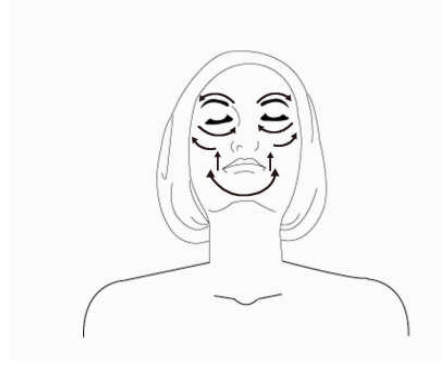
Şekil 2.24: Çenede bağ dokusu masajı

- 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 gözaltına doğru açınız.
- Diğer parmaklarınızı işaret parmağınızın yanına getirerek şakaklara kadar sıvazlayınız.
- Şakaklardan gözaltını 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.
- Baş parmaklarınızı alın ortasını hiza alarak, saç dinine koyunuz.
- Parmaklarınızı açarak, tüm yüzü kavrayınız.
- Parmaklarınızla yüzü geriniz.



Şekil 2.27: Yüz germe

- 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

DEĞERLENDİRME ÖLÇEKLERİ

UYGULAMALI TEST

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri EVET ve HAYIR 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 örttünüz 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

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

OBJEKTİF TEST

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

AÇIKLAMA

Aşağıdaki cümlelerde bazı kelimelerin yerleri boş bırakılmıştır. Boş bırakılan yerlere doğru kelimeleri 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 arttırır.
6. Bakım masajı en son yüzeuygulama hareketi ile biter.

NOT: Cevap anahtarınız modülün sonundadır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız konularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları cevaplayarak, modül faaliyetinde kazanmış olduğunuz bilgilerinizi ölçünüz.

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
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 ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ 1 CEVAP ANAHTARI

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

ÖĞRENME FAALİYETİ 2 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

- ANONOİM, **Yeni Hayat Ansiklopedisi**. 2. Baskı, Kral Basımevi.
- 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,
- KIESER, Saç ve Cilt Bakımı Esasları Teknolojisi (çev. **Canan Şöhret DÖVENLER**) **Kız Teknik Eğitim Mesleki ve Teknik Eğitim Projesi** Kuaförlük alanında çeviriler dizisi 1.