

Face Glow Up Cupping

1. Korak : naredi razteg svojega prsnega koša in vratu.

2. Korak : na celoten obraz, vrat in dekolte nanesi olje.

3. Korak : dekolte razdeli na polovico, nato še na tri predele. Vsak predel po tri-krat pogladi od prsnice proti pazduhi.

4. Korak : vrat s tremi potegi pogladi od zadaj (od ušesa do ključnice) in nato še od spredaj (od ušesa, do ključnice ob sapniku).

5. Korak : pomasiraj podbradek z vakumskimi stiski in nato še z glajenjem - trije potegi od področja pod brado, proti ušesu.

6. Korak : s tremi potegi pomasiraj področje čeljusti od brade vse do ušesa.

7. Korak : prestavi se na kotic ust in od tam tri-krat pogladi področje vse do ušesa.

8. Korak : obrni cup in z okroglim delom pogladi ustnice, 3-krat v eno smer in nato še v drugo.

9. Korak : s tremi vakumskimi stiski pomasiraj nasolabilano gubo, nato usta postavi v A, ozek O, ustnice povleci čez zobe in pomasiraj področje nasolabialne gube.

*Vsak korak naredi najprej na eni strani obraza in ga nato ponovi še na drugi.



16. Korak : naredi limfno drenažo celega obraza, tako da od čela, potuješ ob lasni liniji, mimo ušesa, preko čeljusti, navzdol po vratu, vse do ključnice.

15. Korak : čelo razdeli na polovico in nato še na dva predela. Vsak predel, od sredine čela, do senc, pogladi tri-krat.

14. Korak : z vakumom 3-krat pomasiraj področje med obrvmi, tako da potuješ vse do lasišča navzgor.

13. Korak : s konico valjčka naredi masažo akupresurnih točk okoli oči. Naredi tri kroge.

12. Korak : ponovno obrni valjček in z njegovo konico tri-krat pogladi področje pod spodnjo in zgornjo veko.

11. Korak : prestavi se na čeljustni sklep in z valjčkom najprej vzdolžno pomasiraj čeljustni sklep ob ušesu, nato se prestavi malce naprej in vzdolžno pomasiraj še to področje.

10. Korak : vakumski valjček prestavi na področje lica, ob nosu in z njim pomasiraj področje lične kosti.