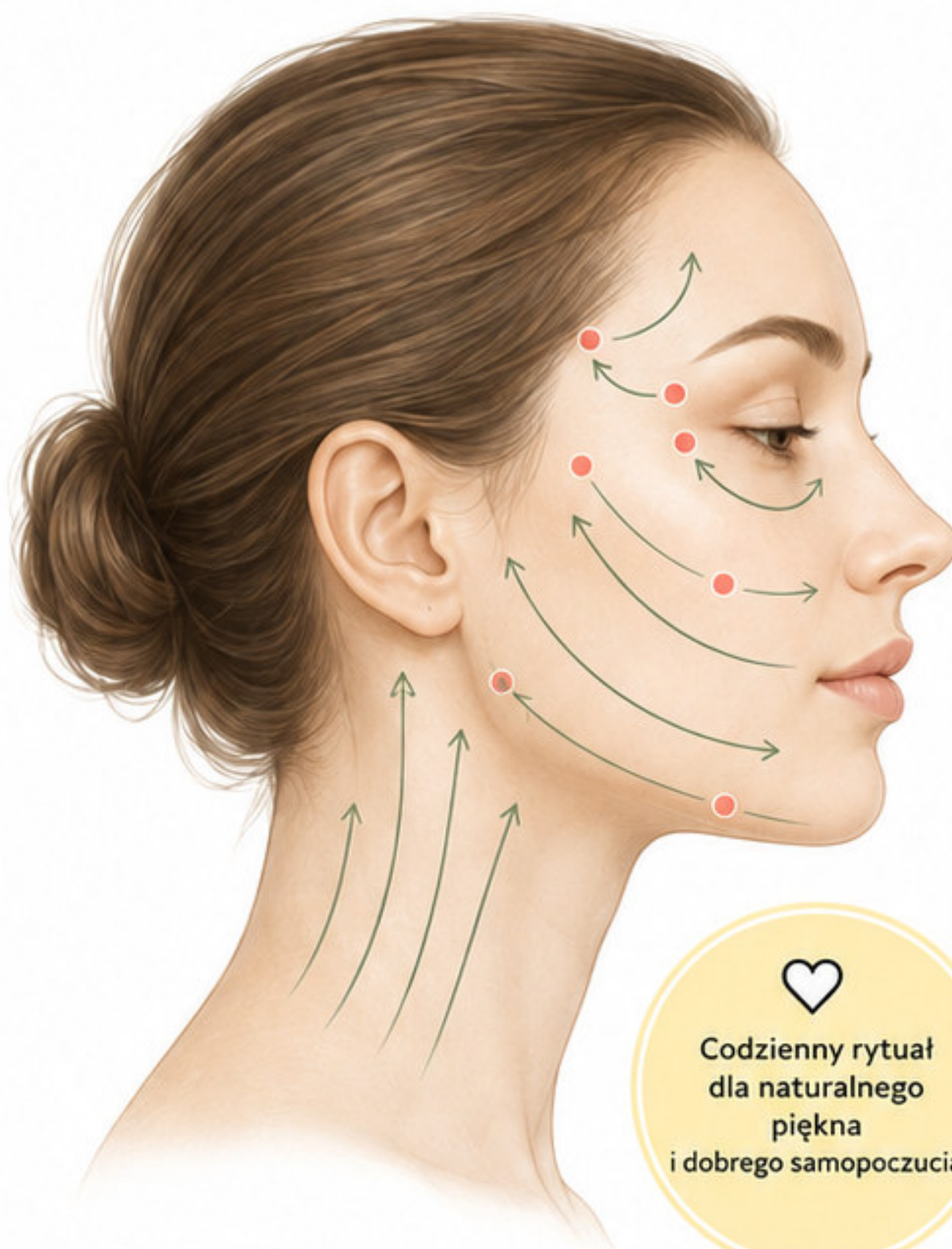
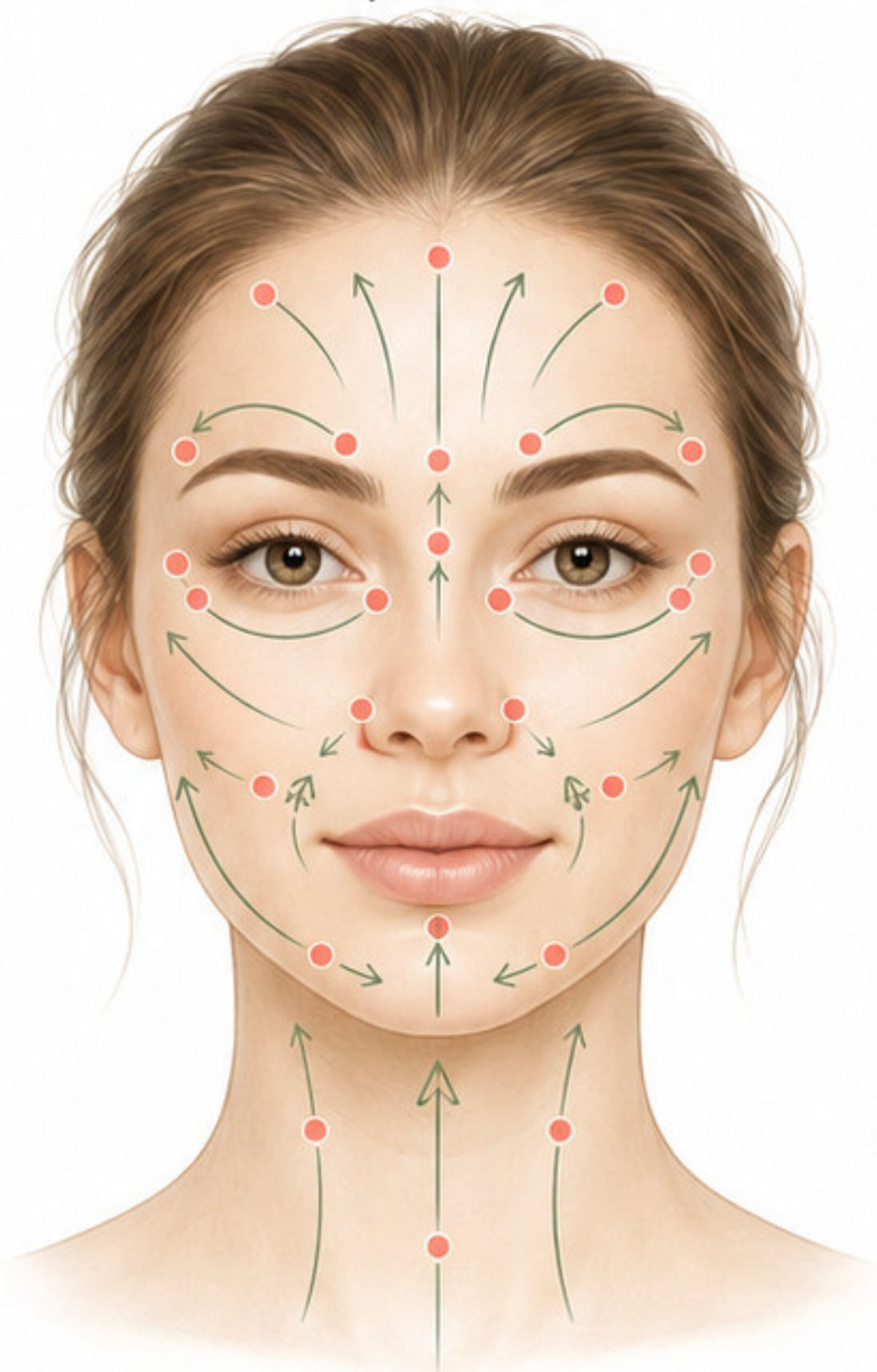




Mapy Akupresury Twarzy i Odmłodzenia

Wizualny przewodnik krok po kroku do codziennego rytuału rozluźnienia i świeższego wyglądu twarzy



♡
Codzienny rytuał
dla naturalnego
piękna
i dobrego samopoczucia



ROZLUŻNIENIE

Redukuje napięcia
i uczucie zmęczenia



ŚWIEŻOŚĆ

Poprawia wygląd,
przywraca blask



UJĘDRNIENIE

Wspiera elastyczność
i naturalne napięcie skóry



BEZPIECZNIE

Skuteczne techniki
i ważne wskazówki



Prawa autorskie i ważne informacje



PRAWA AUTORSKIE

© 2024 Mapy Akupresury Twarzy i Odmłodzenia

Wszelkie prawa zastrzeżone. Ten materiał, w całości lub w części, nie może być kopiowany, rozpowszechniany, odsprzedawany ani wykorzystywany do celów komercyjnych bez pisemnej zgody autora. Dziękujemy za poszanowanie naszej pracy.



DOZWOLONE UŻYTKOWANIE – WYŁĄCZNIE OSOBISTE

Ten materiał jest przeznaczony wyłącznie do osobistego użytku.

- ✓ Możesz korzystać z niego dla własnej nauki i praktyki.
- ✓ Możesz wydrukować lub zapisać materiały na własne potrzeby.
- ✓ Możesz dzielić się swoją wiedzą w sposób niekomercyjny, z podaniem źródła: „Mapy Akupresury Twarzy i Odmłodzenia”.



WAŻNE INFORMACJE

Mapy akupresury twarzy opierają się na tradycyjnej wiedzy o punktach i meridianach energii. Materiały mają charakter edukacyjny i wspierający codzienną pielęgnację oraz dobre samopoczucie. Rezultaty mogą się różnić. Regularność, delikatność i uważność są kluczem do najlepszych efektów.



BEZPIECZEŃSTWO I ZALECENIA



To materiał edukacyjny i pielęgnacyjny, nie medyczny.
Nie zastępuje diagnozy, leczenia ani zaleceń lekarskich.



Stosuj delikatny nacisk.
Akupresura ma być przyjemna i relaksująca, nigdy bolesna.



Przerwij, jeśli pojawi się ból lub dyskomfort.
Słuchaj swojego ciała i reaguj na jego sygnały.



Nie stosuj na skórze uszkodzonej, podrażnionej lub zapalnej.
Unikaj miejsc z ranami, aktywnym trądzikiem, egzemą, oparzeniami lub stanami zapalnymi.



W razie wątpliwości skonsultuj się z wykwalifikowanym specjalistą.
Dotyczy to szczególnie ciąży, chorób przewlekłych, zaburzeń krzepnięcia, problemów neurologicznych lub przyjmowania leków.



Spis treści



- 00** Okładka
- 01** Prawa autorskie i ważne informacje
- 02** Spis treści
- 03** Wprowadzenie: Twoje dłonie jako codzienny rytuał dla twarzy



Moduł 01 | Zanim zaczniesz: bezpieczna akupresura twarzy

- 04**
- 05**
- 06**
- 07**
- 08**



Moduł 02 | Rozluźnienie i napięcie twarzy

- 09**
- 10**
- 11**
- 12**
- 13**
- 14**



Moduł 03 | Świeższy wygląd i pielęgnacja mimiki

- 15**
- 16**
- 17**
- 18**
- 19**
- 20**



Moduł 04 | Codzienna praktyka

- 21**
- 22**
- 23**
- 24**
- 25**



Moduł 05 | Szybki wybór i utrwalenie

- 26**
- 27**
- 28**
- 29**

Wprowadzenie:

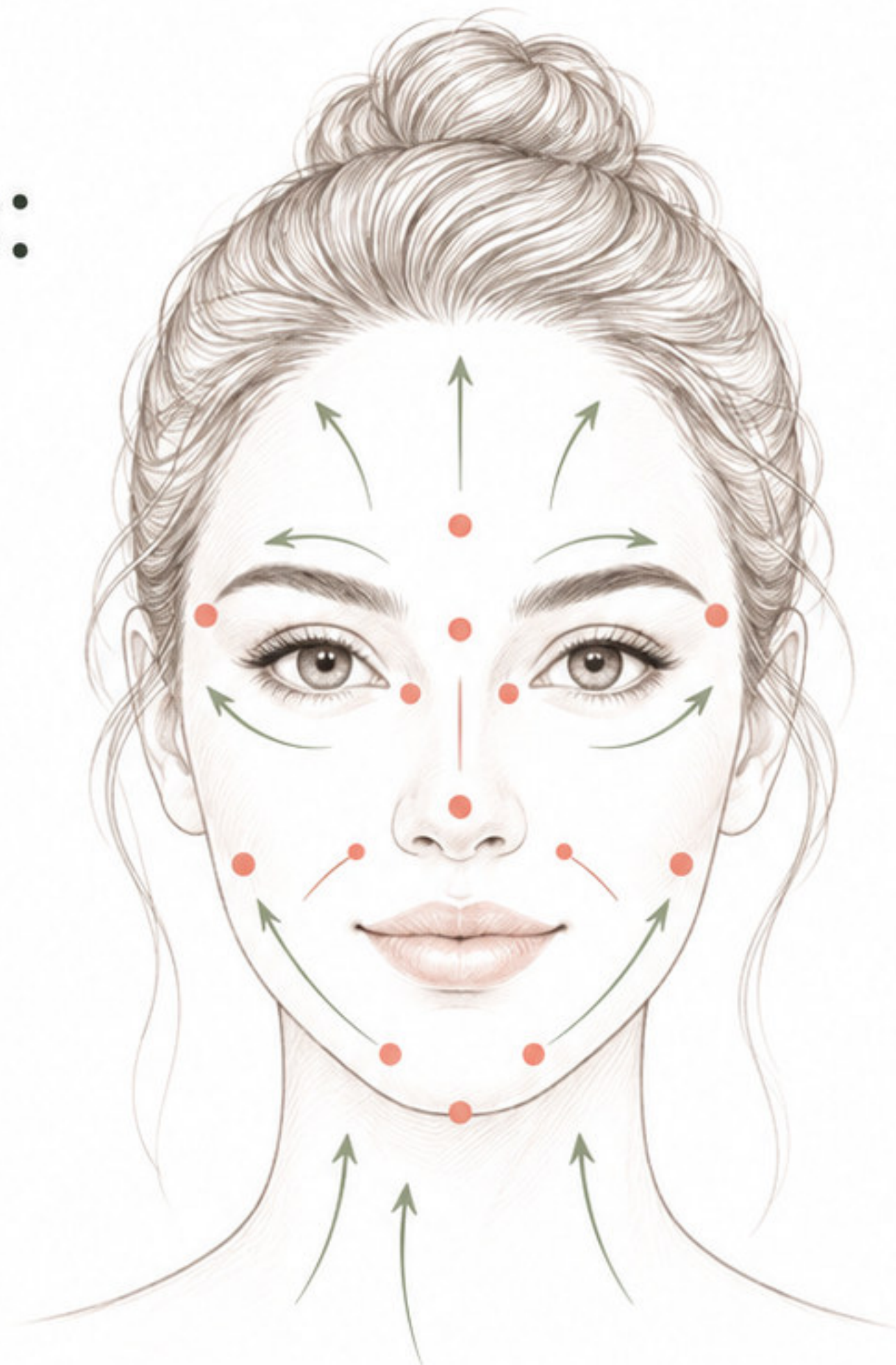
Twoje dłonie jako codzienny rytuał dla twarzy



Kilka minut delikatnej akupresury może pomóc rozluźnić napięcia w twarzy, wspierać komfort, poprawiać poczucie świeżości i przywracać spokój w codziennym zabieganiu.

Ten przewodnik to zaproszenie do uważnej pielęgnacji – z czułością, systematycznością i życzliwością wobec siebie.

Twoje dłonie. Twój spokój. Twoja promienna skóra.



Co znajdziesz w środku



Mapy akupresury twarzy
czytelne punkty i kierunki pracy



Techniki krok po kroku
proste, delikatne i skuteczne



Rytuały dopasowane do Ciebie
na poranek, wieczór i w ciągu dnia



Wsparcie dla dobrego samopoczucia
relaks, świeżość i więcej lekkości

Jak korzystać z tego przewodnika



1

Wybierz swoją mapę

Dopasuj mapę do potrzeb – rozluźnienie, świeżość, lifting, blask lub relaks.

2

Poświęć kilka minut

Wykonuj techniki delikatnie, zgodnie z kierunkami i zalecanym czasem.

3

Bądź systematyczna

Regularna praktyka to klucz do trwałych efektów i chwili tylko dla Ciebie.



Pamiętaj

Akupresura to naturalne wsparcie dla urody i dobrego samopoczucia, a nie substytut leczenia medycznego. Słuchaj swojego ciała i praktykuj z łagodnością.

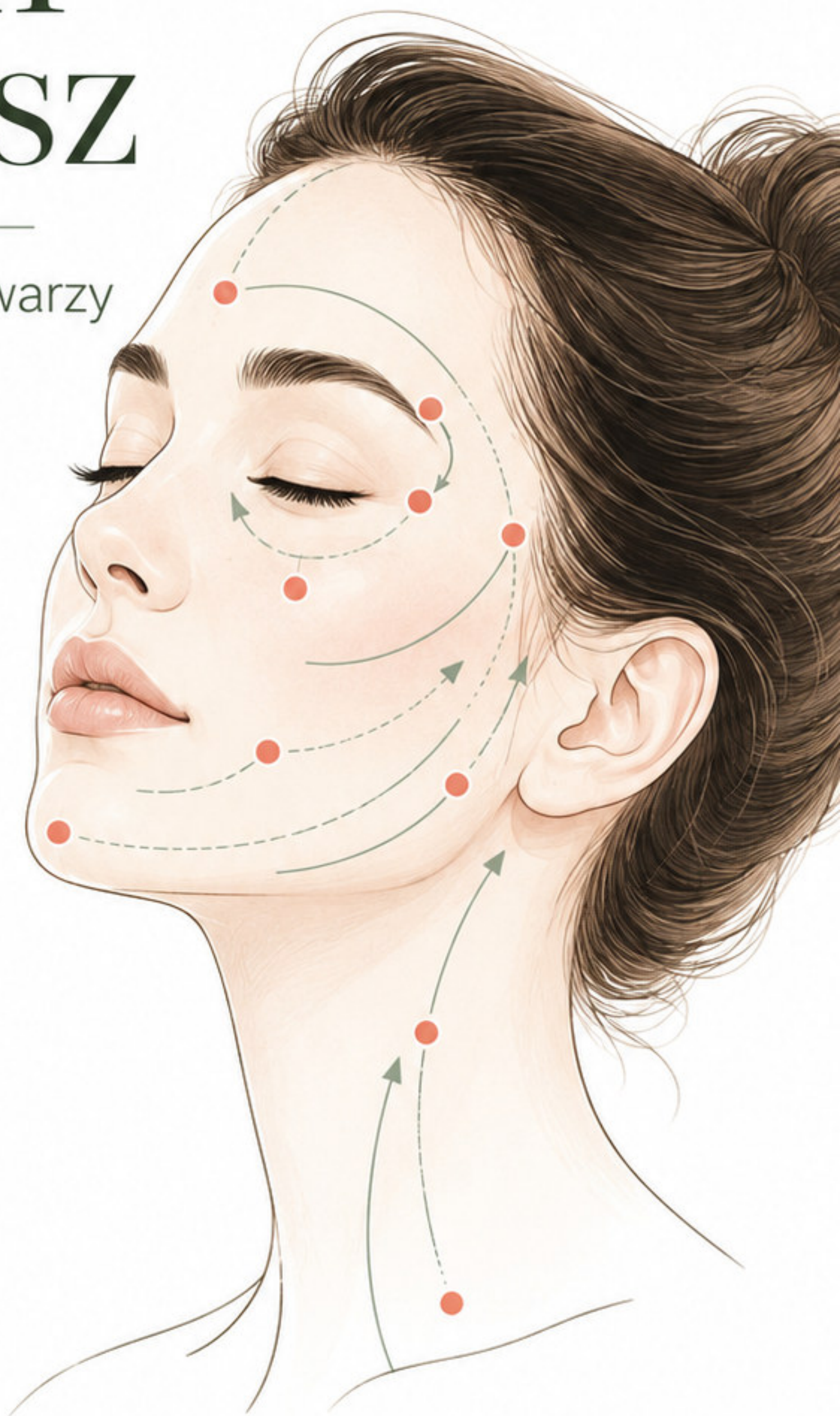


Zanim zacznie

Bezpieczna akupresura twarzy



Przygotuj skórę, poznaj
zasady i naucz się
delikatnego nacisku.





Czym jest akupresura twarzy i czego możesz się spodziewać



1. Na czym polega

Akupresura twarzy to delikatne uciskanie wybranych punktów opuszkami palców.

Nacisk wspiera rozluźnienie napięcia mięśni, poprawę komfortu skóry i ogólne samopoczucie.

To krótka, przyjemna praktyka, którą możesz włączyć do codziennej pielęgnacji – dla chwili uważności i wsparcia naturalnego blasku skóry.



2. Co możesz odczuć

Podczas akupresury możesz odczuwać ciepło, delikatne mrowienie, ucisk lub uczucie rozluźnienia.

To naturalne reakcje – oznaczają, że ciało odpowiada i napięcie powoli się uwalnia.

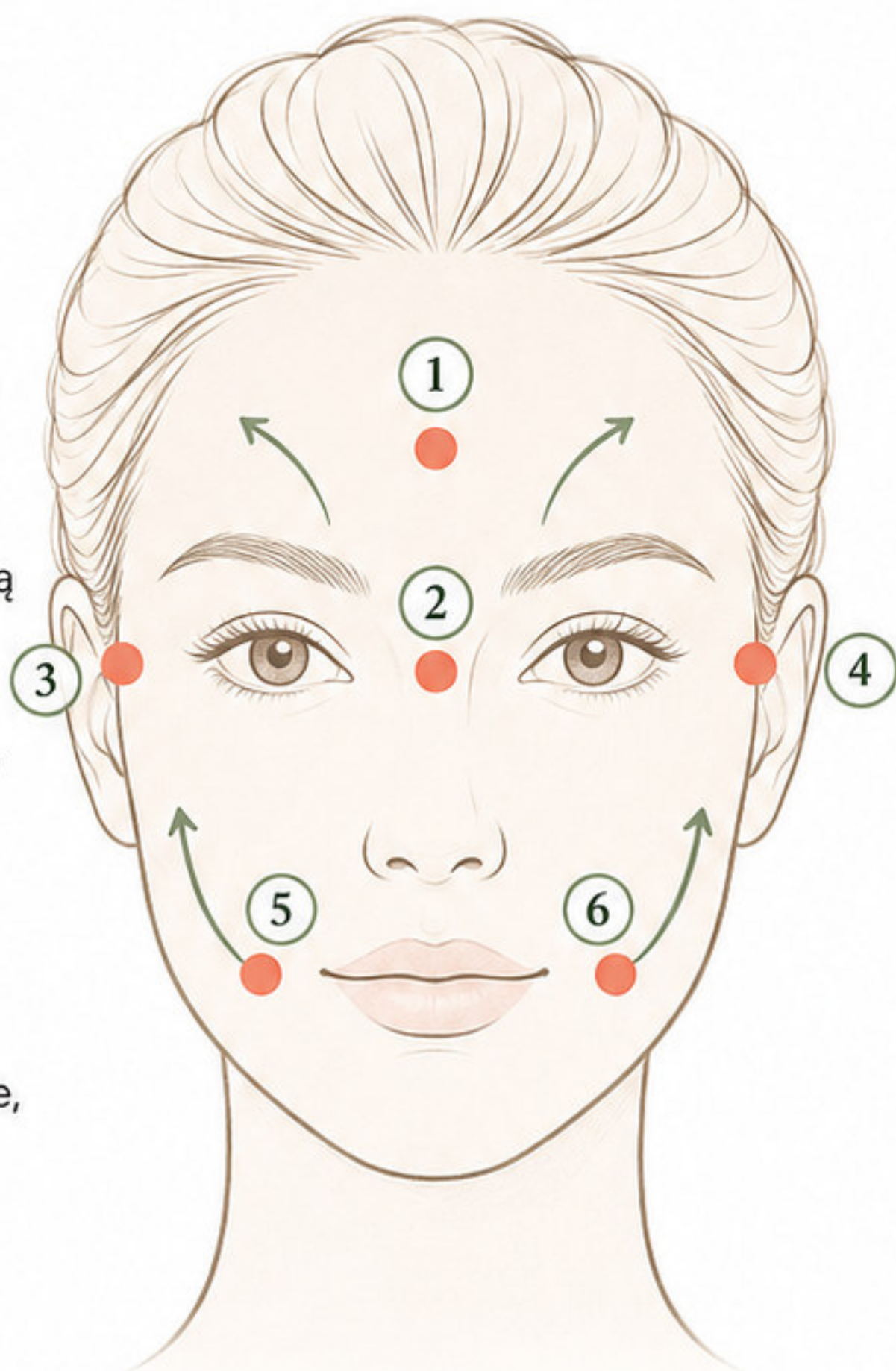


3. Jakich efektów oczekiwać

Akupresura twarzy to praktyka wspierająca relaks, świeżość i dobre samopoczucie. Regularne stosowanie może pomóc w:

- zmniejszeniu odczuwanego napięcia w twarzy,
- poprawie komfortu i wyglądu skóry,
- uzyskaniu bardziej wypoczętego, promiennego wyglądu.

To nie jest metoda medyczna i nie zastępuje leczenia. Efekty są indywidualne i zależą od regularności, stylu życia oraz potrzeb Twojej skóry i ciała.



Pamiętaj:

nacisk powinien być delikatny i komfortowy.



Bezpieczeństwo:

kiedy stosować, a kiedy przerwać



Możesz stosować, gdy...



Twoja skóra jest czysta i spokojna.
Oczyść twarz delikatnie i upewnij się, że skóra jest sucha lub lekko nawilżona.



Masz chwilę dla siebie i możesz się wyciszyć.
Praktykuj w spokojnym otoczeniu, bez pośpiechu.



Stosujesz wyłącznie delikatny, komfortowy nacisk.
Nacisk ma być łagodny, przyjemny i nigdy nie powodować bólu.



Zaczynasz od krótkiej praktyki.
3–10 minut w zupełności wystarczy. Obserwuj reakcję swojej skóry.



Słuchasz swojego ciała.
Jeśli czujesz się dobrze – kontynuuj. Jeśli coś Cię niepokoi – zwolnij lub przerwij.



Przerwij lub odłóż praktykę, gdy...



Pojawia się ból, kłucie lub dyskomfort.
Nacisk nie powinien boleć. Zmniejsz go lub przerwij praktykę.



Odczuwasz zawroty głowy, mdłości, osłabienie.
Przerwij praktykę, usiądź, weź kilka spokojnych oddechów i odpocznij.



Pojawia się podrażnienie, zaczerwienienie, pieczenie lub swędzenie.
Zmyj produkt, jeśli go używałaś/łeś, i odłóż praktykę do czasu ustąpienia objawów.



Dyskomfort się nasila lub utrzymuje po zakończeniu.
Nie kontynuuj – daj sobie czas i w razie potrzeby skonsultuj się ze specjalistą.



Masz otwarte rany, aktywną infekcję skóry, silny stan zapalny lub poważne podrażnienie.
Odłóż praktykę do pełnego wygojenia skóry.



Korzystałaś/eś z inwazyjnych zabiegów estetycznych.
Odczekaj zgodnie z zaleceniami specjalisty (np. po botoksie, wypełniaczach, peelingach chemicznych, laserach, microneedlingu).



Ważne! Strefy bez nacisku (przykłady)

Unikaj ucisku w delikatnych i wrażliwych obszarach twarzy.
Nie wykonuj akupresury bezpośrednio na:

- powiekach i gałkach ocznych
- ustach i ich bezpośrednim otoczeniu
- świeżych bliznach i otwartych ranach
- skórze z aktywną infekcją lub silnym stanem zapalnym



To tylko przykłady – zawsze kieruj się zasadą łagodności i uważności.

Przykładowe strefy bez nacisku



Strefy, których unikaj podczas akupresury twarzy.

Mapa ma charakter poglądowy – zawsze kieruj się bezpieczeństwem.



Przygotowanie skóry, dłoni i miejsca do praktyki



Skóra

- ✓ Dokładnie **oczyść skórę** twarzy z zanieczyszczeń.
- ✓ Jeśli używasz makijażu – **usuń go**, szczególnie ciężkie produkty.
- ✓ Opcjonalnie nałóż **lekkie serum lub krem**, aby zapewnić poślizg.



Dłonie

- ✓ Dokładnie **umyj ręce** przed praktyką.
- ✓ Paznokcie miej **krótkie i gładkie**, aby praca była komfortowa i bezpieczna.
- ✓ **Rozgrzej dłonie**, pocierając je przez kilka sekund.



Miejsce

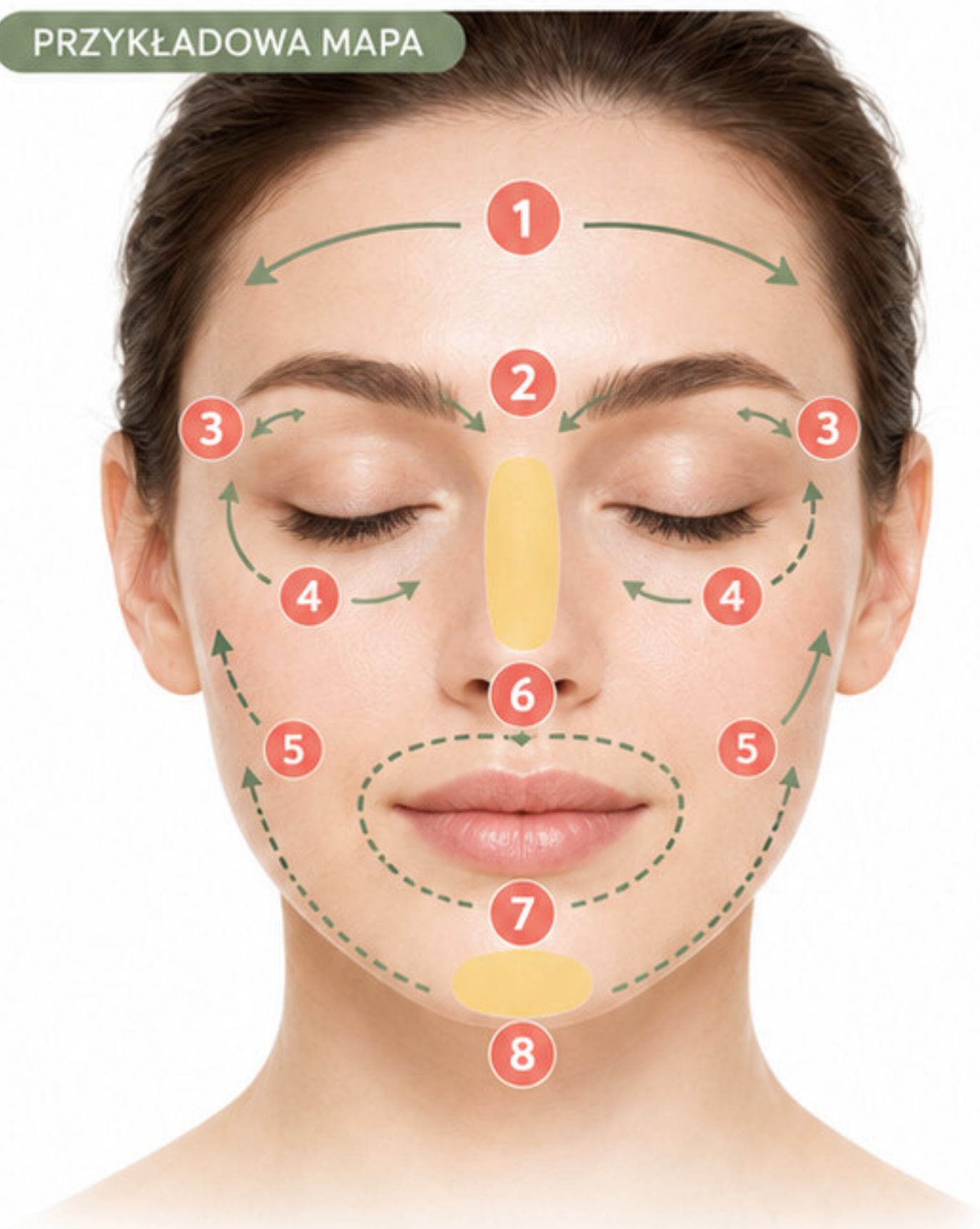
- ✓ Usiądź **wygodnie** z wyprostowanymi plecami.
- ✓ Użyj **lustra**, aby lepiej widzieć i precyzyjnie pracować.
- ✓ **Oddychaj spokojnie** i daj sobie kilka nieprzerwanych minut tylko dla siebie.



Jak czytać mapy i jak dobierać nacisk

Mapy akupresury pokazują kolejność punktów, kierunek ruchu oraz miejsca, w których należy zachować ostrożność. Stosuj je świadomie, delikatnie i regularnie, aby uzyskać najlepsze efekty.

PRZYKŁADOWA MAPA



LEGENDA

1

Numer punktu

Kolejność wykonywania punktów. Zawsze zaczynaj od numeru 1.



Kierunek sekwencji

Strzałki pokazują kierunek ruchu lub przejścia między punktami.



Obszar ostrożności

Miejsca, których unikamy lub na których pracujemy ze szczególną ostrożnością.



Czas ucisku

Zalecany czas utrzymania ucisku w jednym punkcie.



Powtórzenia

Liczba powtórzeń sekwencji lub danej grupy punktów.

Jak dobierać nacisk

Dobór nacisku zależy od wrażliwości skóry, celu oraz miejsca pracy. Kieruj się zasadą: nigdy nie boleć.



1 BARDZO DELIKATNY

Lekki dotyk opuszką palca.
Skóra ledwo się ugina.



Kiedy stosować?

- Skóra wrażliwa, cienka, naczyniowa
- Pierwsze dni regularnej praktyki
- Okolice oczu, szyi i dekoltu
- Po zabiegach kosmetycznych



Czas ucisku: 3–5 sekund



Powtórzenia: 3–5 razy



2 DELIKATNY

Łagodny, odczuwalny nacisk.
Skóra lekko się ugina, brak bólu.



Kiedy stosować?

- Codzienna praktyka
- Utrzymanie jędrności i blasku skóry
- Większość punktów na twarzy
- Rano lub wieczorem



Czas ucisku: 5–8 sekund



Powtórzenia: 5–8 razy



3 UMIARKOWANY

Głębszy nacisk, wyraźnie odczuwalny,
ale nadal komfortowy. Bez bólu.



Kiedy stosować?

- Gdy potrzebujesz rozluźnienia napięć
- Praca na mięśniach (np. żuchwa, czoło)
- Mniej wrażliwe obszary twarzy
- 2–3 razy w tygodniu



Czas ucisku: 8–12 sekund



Powtórzenia: 5–10 razy



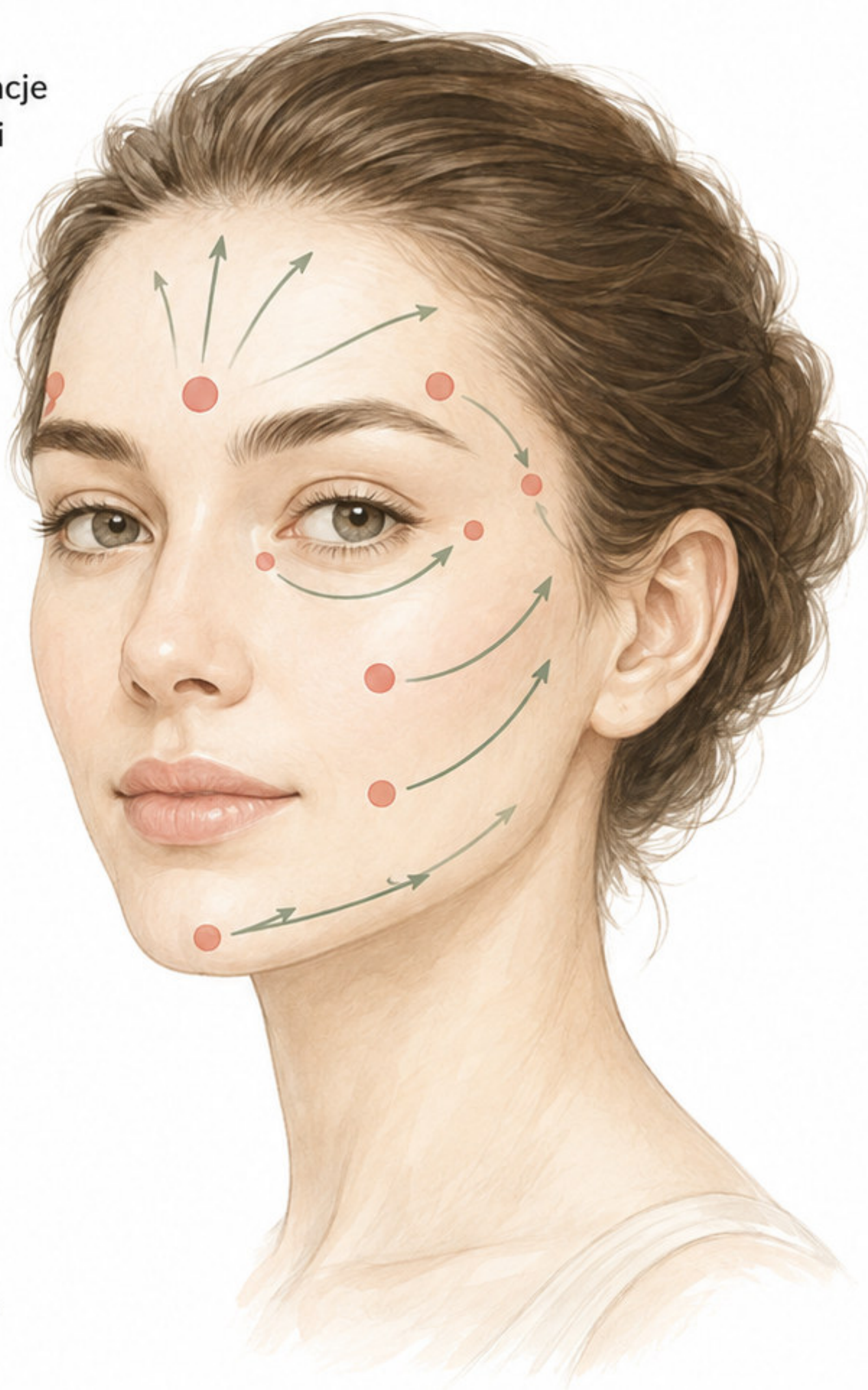
MAPY AKUPRESURY
TWARZY I ODMŁODZENIA

Rozluźnij napięcie twarzy

Mapy wspierające odprężenie i komfort



Poznaj szybkie sekwencje
dla czoła, oczu, szczęki
i policzków.



Szybkie rozluźnienie całej twarzy



Prosta trasa na moment, kiedy czujesz napięcie w czole, skroniach, policzkach lub szczęce.



CEL: rozluźnienie całej twarzy



CZAS: 2–3 minuty



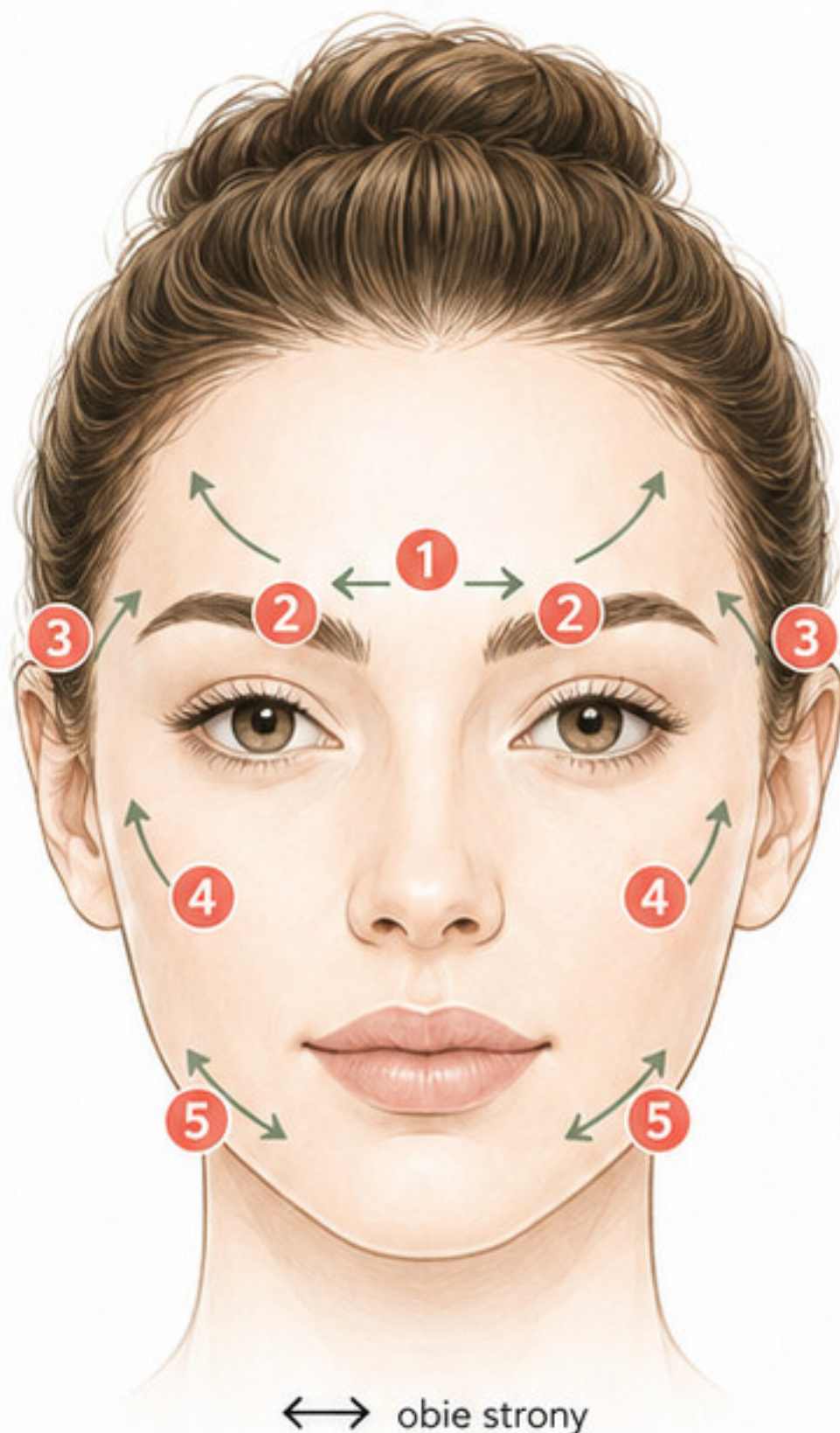
NACISK: 1–2/3



STRONY: symetrycznie



POZYCJA: siedząca lub stojąca



↔ obie strony

1 Środek między brwiami

Gdzie: Znajdź miękki obszar dokładnie pomiędzy brwiami, nad nasadą nosa.

Jak: Przyłóż opuszkę palca i wykonaj spokojny, nieruchomy ucisk.

Czas: 15 sekund

Wskazówka: Nie marszcz czoła podczas ucisku.

2 Wewnętrzne końce brwi

Gdzie: Przejdź do niewielkich zagłębień przy wewnętrznych końcach brwi.

Jak: Uciskaj jednocześnie obie strony opuszkami palców wskazujących.

Czas: 10–15 sekund

Nacisk: lekki

3 Skronie

Gdzie: Przenieś palce na miękkie zagłębienia po obu stronach twarzy, za zewnętrznymi końcami brwi.

Jak: Utrzymuj delikatny nacisk albo wykonaj 3 bardzo małe, powolne ruchy koliste.

Czas: 15 sekund

4 Środek policzków

Gdzie: Połóż opuszki na miękkiej części policzków, poniżej kości jarzmowych.

Jak: Nacisk powinien być wyczuwalny, ale komfortowy.

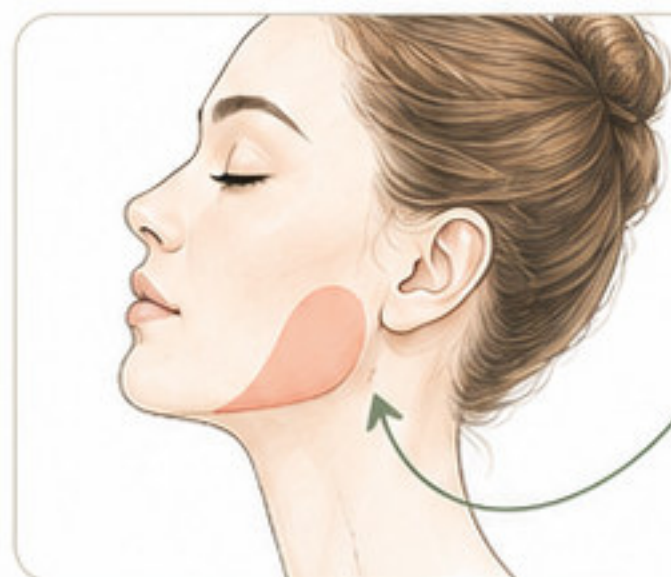
Czas: 10 sekund na stronę

5 Mięśnie szczęki

Gdzie: Lekko zaciśnij zęby i znajdź mięsień, który napina się przed kątem żuchwy. Następnie ponownie rozluźnij szczękę.

Jak: Ucisk wykonuj wyłącznie przy rozluźnionej szczęce.

Czas: 15 sekund na stronę



Mięśnie szczęki znajdują się przed kątem żuchwy. To miejsce często napięte przez zaciskanie zębów.



ZAKOŃCZENIE

Rozluźnij dłonie. Weź jeden spokojny wdech. Podczas wydechu pozwól, aby:

■ język odpoczął ■ zęby się rozdzieliły ■ czoło się wygładziło

“

Zęby nie muszą się dotykać, kiedy twarz odpoczywa.



Co możesz zauważyć po praktyce?

■ uczucie ciepła
■ większą świadomość napięcia
■ uczucie miękkości w szczęce lub czole
■ spokojniejszy wyraz twarzy



Czoło i obszar między brwiami

Trasa dla miejsc, które napinają się podczas koncentracji, stresu i intensywnej pracy wzrokowej.



CEL: rozluźnienie górnej części twarzy



CZAS: około 2 minut



NACISK: 1-2/3



POWTÓRZENIA: 1-2 rundy

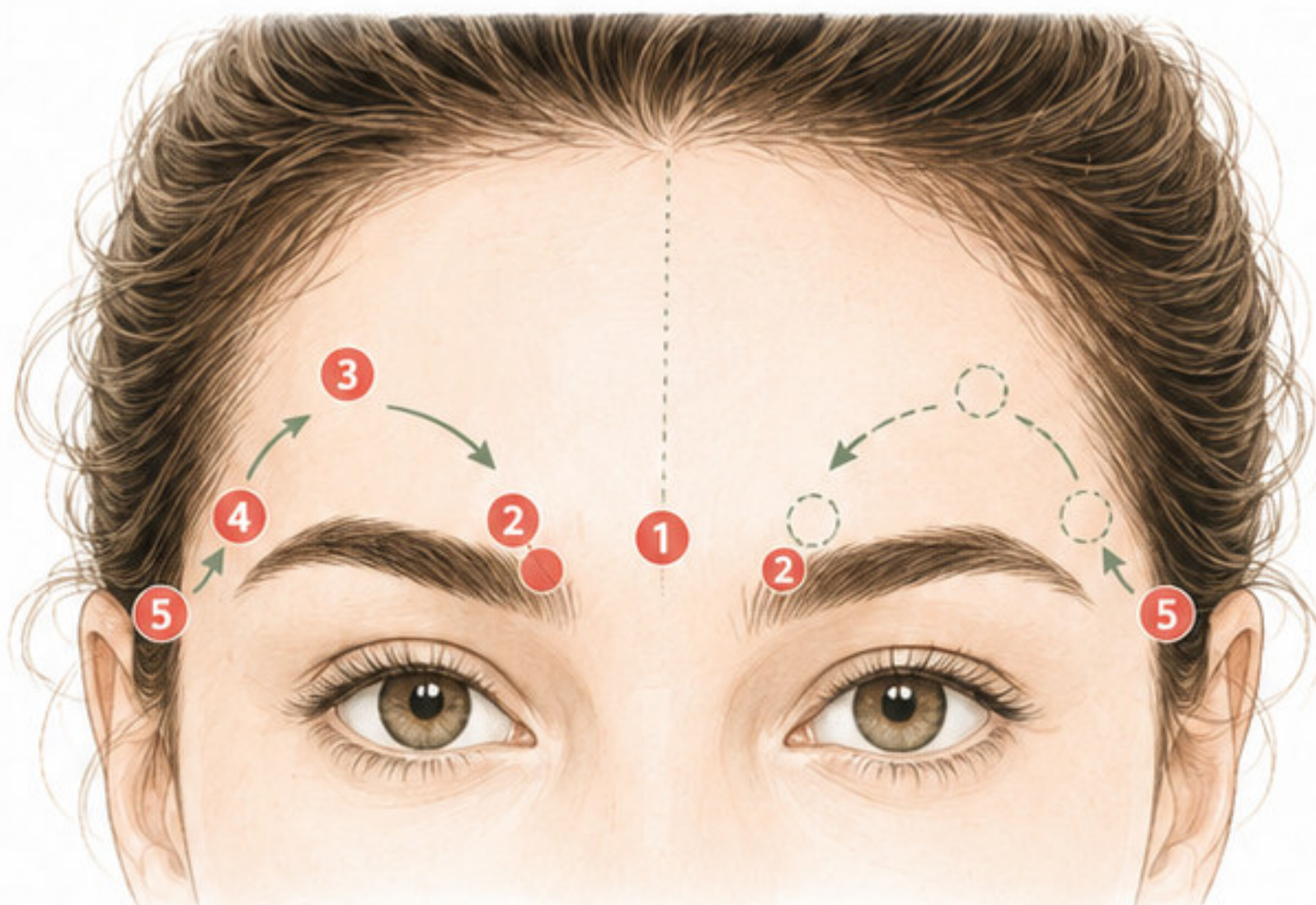


Najpierw sprawdź

Spójrz w lustro bez zmieniania wyrazu twarzy.

- Czy brwi są uniesione?
- Czy obszar między nimi jest ściągnięty?
- Czy czoło jest napięte?

Nie próbuj go na siłę wygładzać.
Najpierw zauważ napięcie.



TRASA 02



1 Punkt między brwiami



Miejsce: środek pomiędzy brwiami.

Ucisk: delikatny i nieruchomy.

Czas: 15 sekund

Podczas wydechu świadomie przestań ściągać brwi.

2 Wewnętrzne końce brwi



Miejsce: niewielkie zagłębienie przy początku każdej brwi.

Ucisk: bardzo delikatny.

Czas: 10 sekund

Obie strony jednocześnie.

3 Środkowa strefa nad brwiami



Przejdź opuszkami nieco wyżej, nad środkową część każdej brwi.

Nie przesuwaj skóry.

Czas: 10 sekund

4 Zewnętrzne końce brwi



Przejdź do zagłębienia przy zewnętrznym końcu brwi.

Czas: 10 sekund

5 Skronie



Zakończ na skroniach.

Czas: 15 sekund

Wykonaj spokojny wydech.

MINI RYTUAŁ „ODPUŚĆ CZOŁO”



Rozluźnij brwi.



Rozluźnij powieki.



Rozluźnij szczękę.



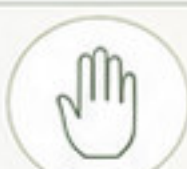
Nie próbuj wygładzić czoła siłą.
Najpierw przestań je nieświadomie napinać.



NAPIĘCIE



ŚWIADOMOŚĆ



DELIKATNY UCISK



ROZLUŻNIENIE



Skronie i okolice oczu

Delikatna trasa dla okolicy, która wymaga najmniejszej siły i największej precyzji.



CEL:
delikatne
rozluźnienie
okolic oczu
i skroni



CZAS:
1–2 minuty



NACISK:
1/3
● ○ ○



WAŻNE:
brak ucisku
na gałkę oczną



WOKÓŁ OKA – NIGDY NA OKO.

Pracujemy na strukturach kostnych i miękkich obszarach otaczających oczodoły, bez dociskania gałki ocznej.

TRASA 03

1 Wewnętrzny koniec brwi

Położ opuszkę na początku brwi.

Czas: 8–10 sekund

Nacisk powinien być bardzo lekki.

2 Środek brwi

Przejdź wzdłuż brwi do jej środkowej części.

Nie ciągnij skóry.

Czas: 8 sekund

3 Zewnętrzny koniec brwi

Znajdź niewielkie zagłębienie przy końcu brwi.

Czas: 8–10 sekund

4 Skroń

Przenieś palec nieco na zewnątrz, na miękką część skroni.

Czas: 15 sekund

Możesz wykonać 3 małe, powolne ruchy koliste.



5 Dolny brzeg oczodołu — tylko lekki kontakt

Na tej części mapy nie używać punktowego, głębokiego ucisku.

Opuszki mają jedynie delikatnie dotknąć kostnego brzegu pod okiem.

3 krótkie kontakty od środka ku zewnętrznej stronie.

Bez ciągnięcia skóry.



TEST NACISKU

Jeżeli podczas praktyki:

- ✓ mrużysz oko → nacisk jest za mocny
- ✓ cofasz głowę → nacisk jest za mocny
- ✓ pojawia się ból → przerwij



NIE UCISKAJ GAŁKI OCZNEJ

Szczeka i żwacze

Trasa dla napięcia, które gromadzi się wokół żuchwy podczas stresu i zaciskania zębów.



CEL:
rozluźnienie
napiętych mięśni
szczęki



CZAS:
2–3 minuty



NACISK:
1–2/3



STRONY:
obie

Najpierw znajdź mięsień

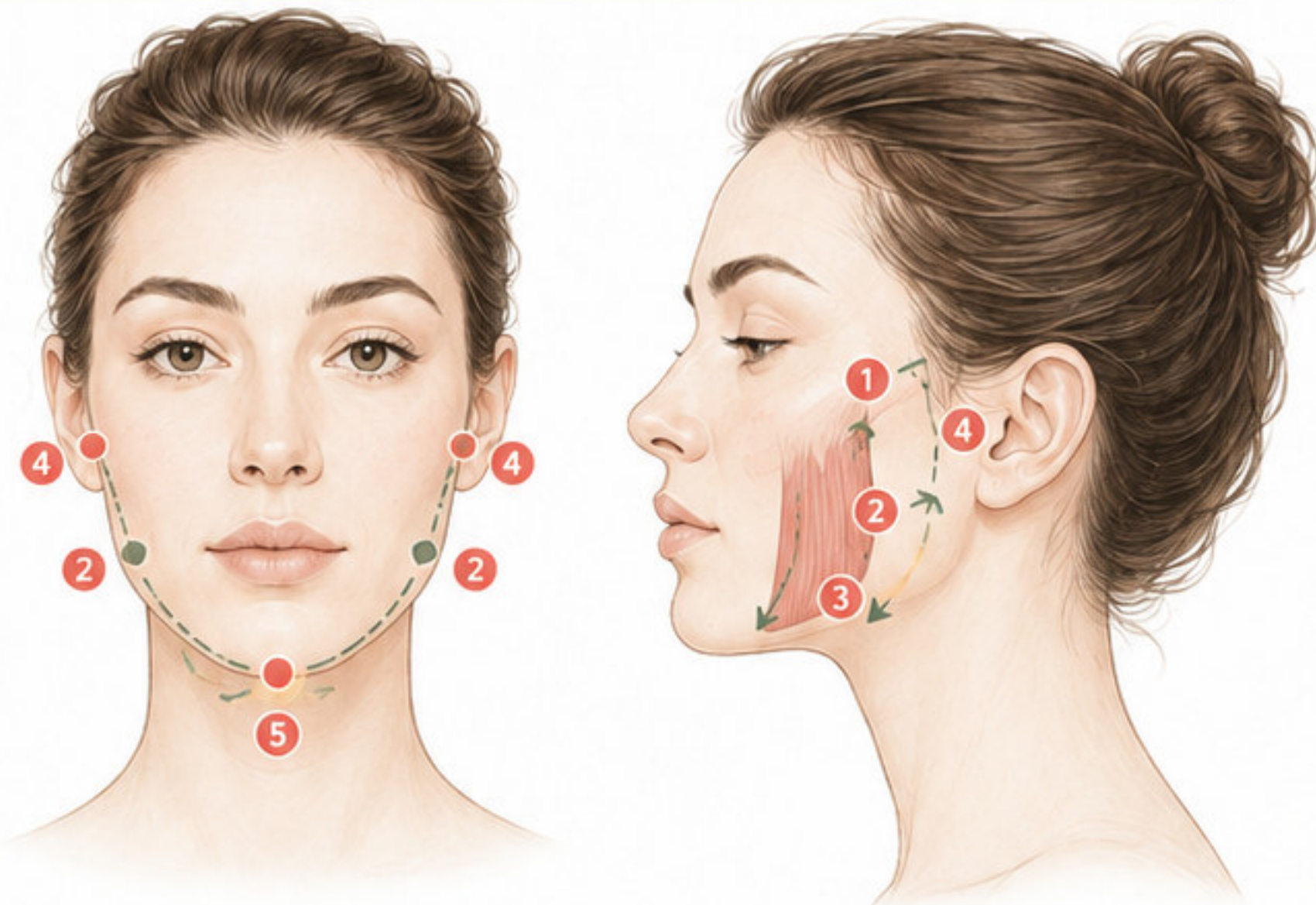
1. Delikatnie zaciśnij zęby na 1 sekundę.
Poczuj pod palcami mięsień, który wyraźnie napina się po bokach żuchwy.
2. Rozluźnij zęby.
3. Dopiero teraz rozpocznij ucisk.



Lokalizuj przy zaciśnięciu.



Pracuj przy rozluźnieniu.



ZACIŚNIJ



ZNAJDŹ



ROZLUŹNIJ



UCISKAJ

TRASA 04

- 1 Górna część mięśnia żwacza**
Umieść palce w górnej części napiętego wcześniej mięśnia, przed uchem.
Czas: 15 sekund
- 2 Środek mięśnia żwacza**
Przesuń palec nieco niżej.
Czas: 15 sekund
Nacisk powinien być spokojny i komfortowy.
- 3 Dolna część mięśnia**
Przejdź w kierunku dolnej części mięśnia, ale nie naciskaj agresywnie na samą kość.
Czas: 15 sekund
- 4 Strefa przed uchem**
Połóż palec przed uchem, w okolicy ruchu żuchwy. Bardzo lekko otwórz i zamknij usta, aby poczuć, gdzie porusza się staw. Następnie zatrzymaj ruch. Tutaj nacisk ma być bardzo lekki.
Czas: 8–10 sekund
- 5 Zakończenie**
Otwórz lekko usta. Pozwól, aby dolna szczęka była ciężka. Powiedz bezgłośnie: „aaa...” i pozwól żuchwie opaść bez wysiłku.

POZYCJA SPOCZYNKOWA



Wargi: mogą być lekko złączone
Zęby: nie muszą się stykać
Szczeka: rozluźniona



KIEDY NIE PRACOWAĆ SAMODZIELNIE?

- ostry lub silny ból stawu
- świeży uraz
- wyraźny jednostronny obrzęk
- nagłe ograniczenie otwierania ust
- szczękę, która się blokuje

nie próbuj „rozmasować problemu na siłę” — skonsultuj objawy ze specjalistą.

Policzki i okolice ust

Krótką trasę obejmującą środkową i dolną część twarzy.



CEL:
rozluźnienie policzków
i obszaru wokół ust



CZAS:
około
2 minut



NACISK:
1–2/3



STRONY:
obie jednocześnie
lub kolejno

TRASA 05

1 Przy skrzydełkach nosa

Znajdź bruzdę po obu stronach nosa, mniej więcej na wysokości dolnej części skrzydełka nosa.

🕒 Czas: 8–10 sekund 📏 Nacisk: lekki

⚠️ Nie ściskaj samego nosa.

2 Górna część policzka

Przenieś palce na policzek, poniżej kości jarzmowej.

🕒 Czas: 10 sekund

3 Środek policzka

Przejdź nieco na zewnątrz.

⚠️ Nie ciągnij skóry.

🕒 Czas: 10–15 sekund

4 Obok kącików ust

Przenieś opuszki na obszar znajdujący się nieco na zewnątrz od kącików ust.

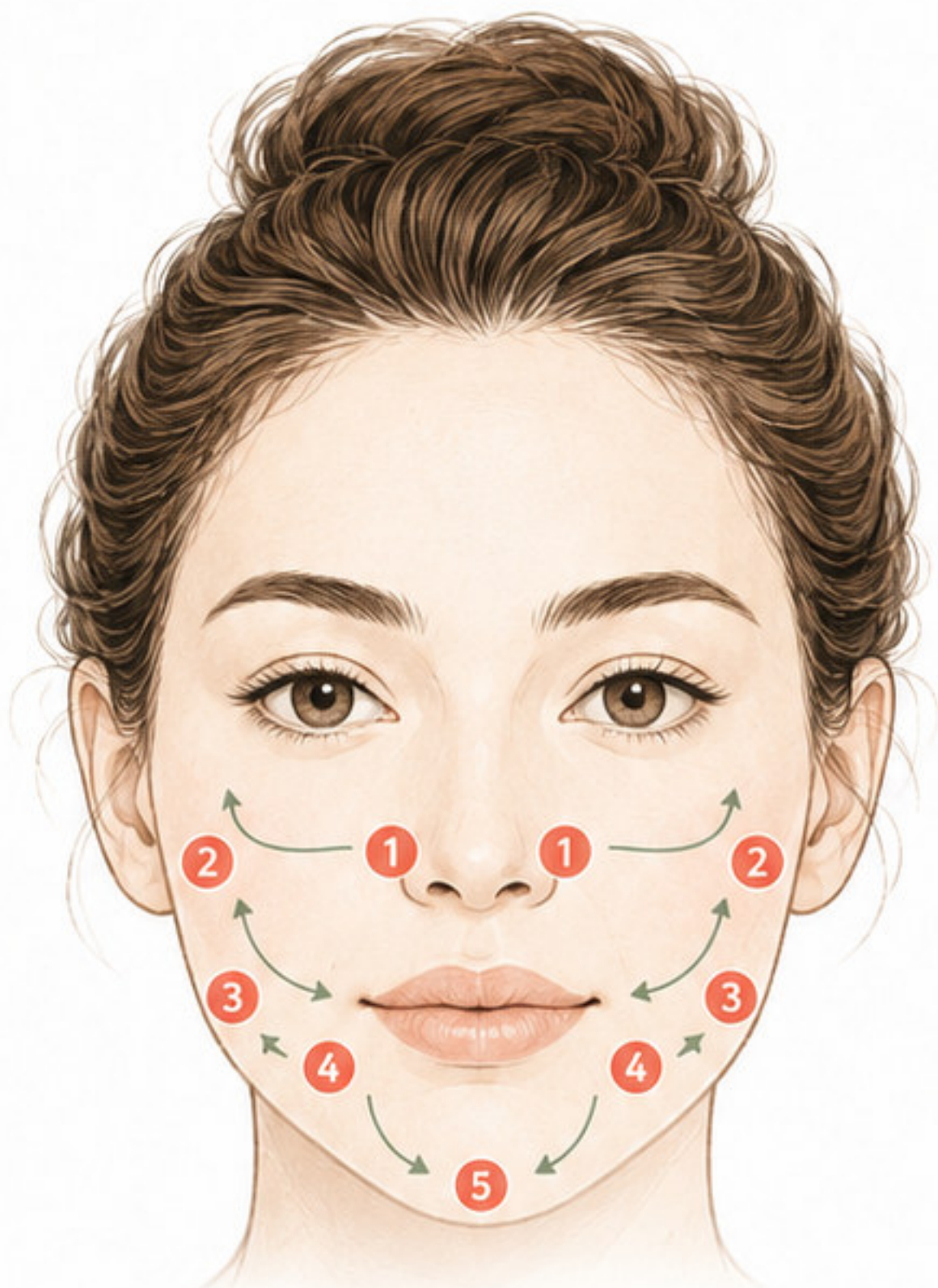
⚠️ Nie naciskaj samego kącika ust.

🕒 Czas: 8–10 sekund

5 Dolna część twarzy

Zakończ delikatnym uciskiem w centralnym zagłębieniu poniżej dolnej wargi, nad brodą.

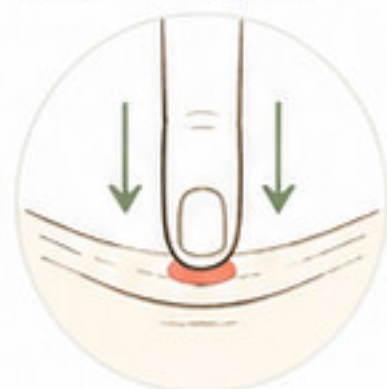
🕒 Czas: 8 sekund



pionowy nacisk
opuszką



ciągnięcie skóry
w bok



WAŻNA ZASADA
UCISKAJ — NIE CIĄGNIJ

Akupresura na tej mapie ma polegać na spokojnym kontakcie z wybranym miejscem. Nie wykonuj mocnego przesuwania ani rozciągania skóry.



MIKROKONTROLA NAPIĘCIA

1. Rozluźnij usta.
2. Pozwól policzkom odpocząć.
3. Rozdziel zęby.
4. Zrób długi wydech.

Świeższy wygląd twarzy

Rozluźnij mimikę.
Pobudź dotykiem.
Zbuduj krótki rytuał
pielęgnacyjny.

Nie chodzi o zmianę Twojej twarzy.
Chodzi o kilka świadomych minut
dla twarzy, która przez cały dzień
pracuje, reaguje i wyraża emocje.



dotyk



oddech



regularność



W tym module:

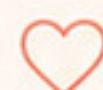
OŻYWIENIE • MIMIKA • OKOLICE UST • ZMĘCZONY WYGLĄD • RYTUAŁ 5 MINUT



Bez mocnego tarcia.



Bez bolesnego ucisku.



Bez pośpiechu.



Rytuał ożywiający wygląd skóry

Kilka minut spokojnego ucisku dla twarzy,
która wygląda na zmęczoną lub napiętą.



CEL:

świeższy, bardziej
wypoczęty wygląd



CZAS:

3 minuty



NACISK:

1–2/3



TEMPO:

rano lub w ciągu dnia

Zanim zaczniesz



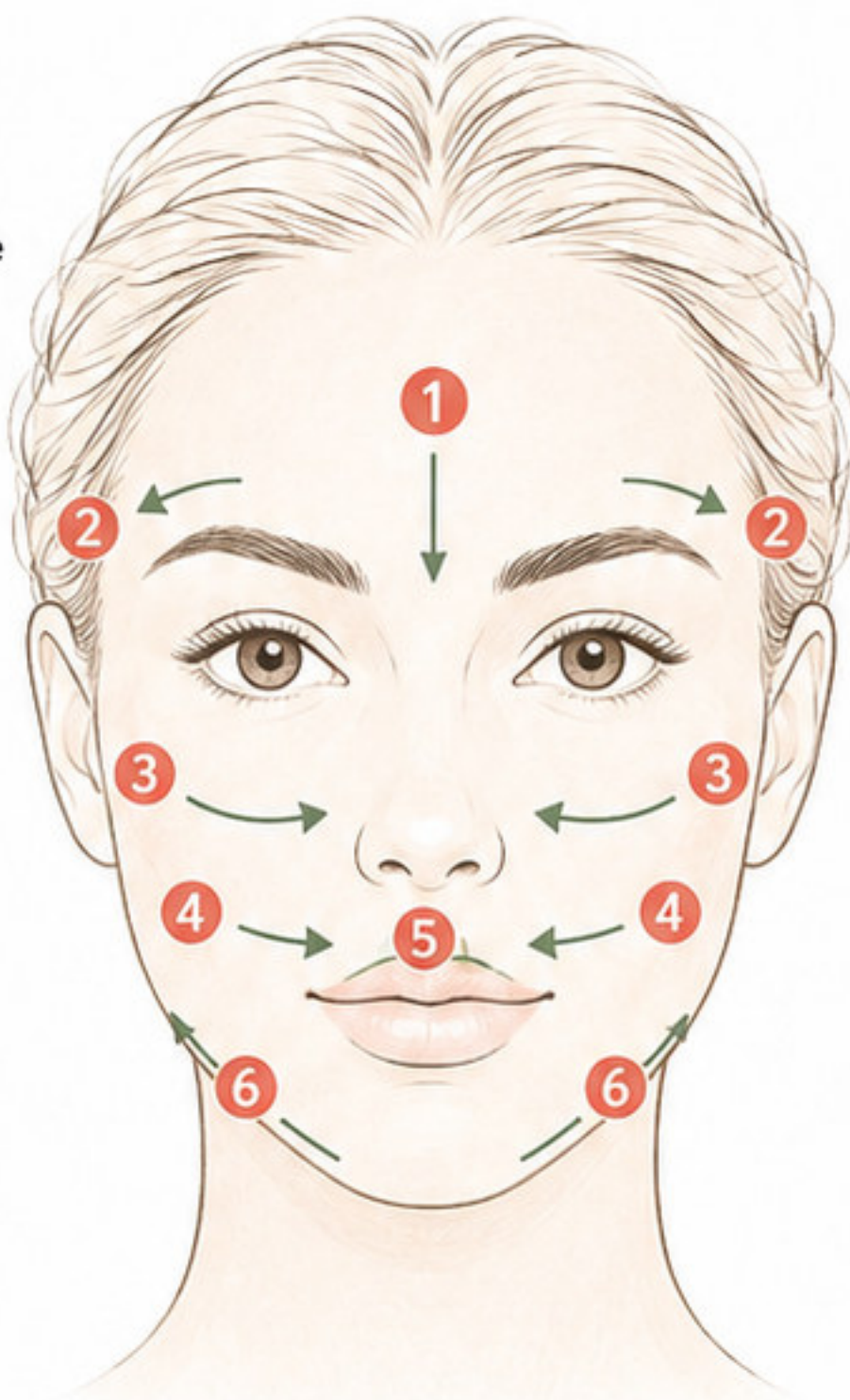
Potrzyj dłonie o siebie
przez 5 sekund,
aby były przyjemnie
ciepłe.

Nie chodzi o mocne
rozgrzewanie skóry.

JAK SIĘ CZUJESZ?

- komfort — zielony
- ciepło — jasny żółty
- ból/pieczenie —
koralowy znak STOP

TRASA 06



1 Środek między brwiami
— 15 sekund —
spokojny nacisk.

2 Skronie
— 15 sekund —
po obu stronach.

3 Górna część policzków
— 10 sekund na stronę —
pracuj poniżej kości
jarzmowej.

4 Środek policzków
— 10 sekund na stronę —
zwróć uwagę na komfort.

5 Okolica skrzydełek nosa
— 8 sekund —
lekki nacisk.

6 Mięśnie szczęki
— 15 sekund na stronę —
szczeka pozostaje
rozluźniona.

NA KONIEC — CIEPŁE DŁONIE



Przyłóż całe dłonie
do policzków bez nacisku.
Pozostań tak przez
10 sekund i zrób
spokojny wydech.



CO OBSERWOWAĆ?

przyjemne uczucie ciepła

- bardziej rozluźniony wyraz twarzy
- chwilowe zaróżowienie skóry
- większe poczucie świeżości



Jeśli skóra staje się intensywnie czerwona,
piecze lub boli — zakończ praktykę.



Delikatne ciepło = w porządku



Pieczenie lub ból = zatrzymaj się

Górna część twarzy i linie mimiczne

Trasa skupiona na napięciu mimiki wokół czoła, brwi i skroni.



CEL: praca z napięciem mimiki górnej części twarzy



CZAS: 2–3 minuty



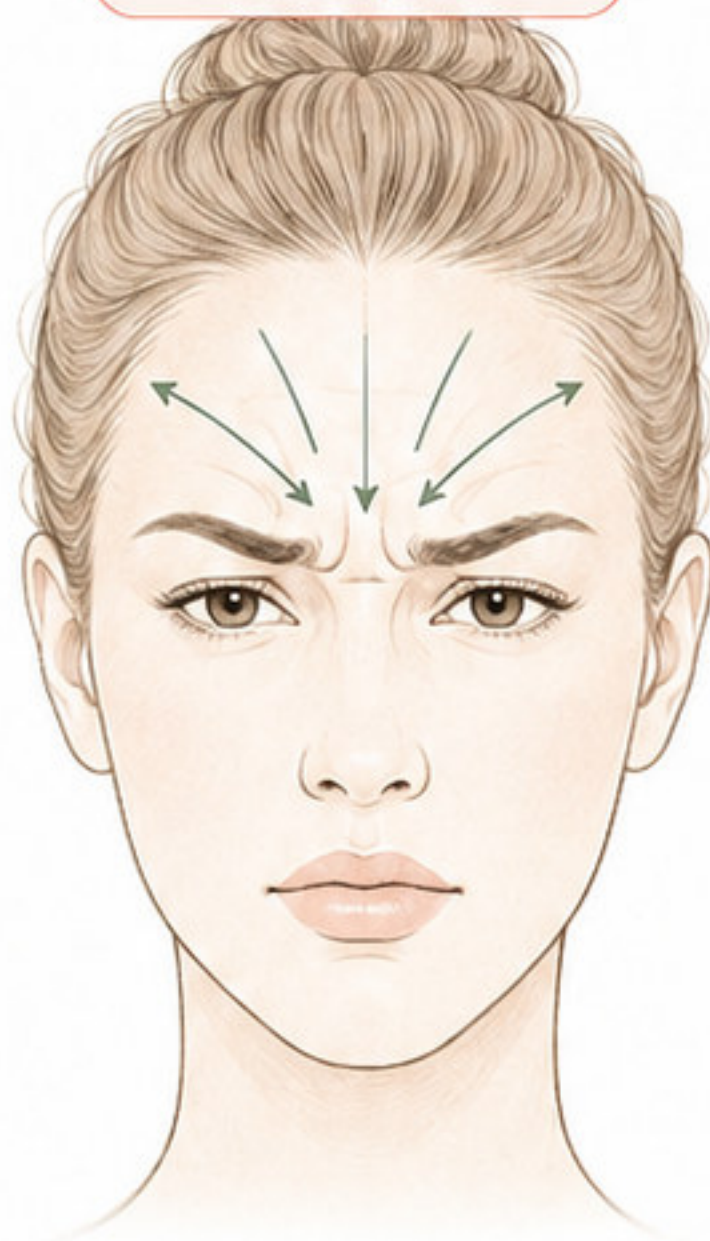
NACISK: 1/3 przy oczach, maksymalnie 2/3 na czole



Najpierw wykonaj TEST MIMIKI

Przez 2 sekundy: zmarszcz czoło. Teraz całkowicie je rozluźnij. Zauważ różnicę. To właśnie napięcie mięśniowe, a nie samą linię na skórze, obserwujemy podczas tej mapy.

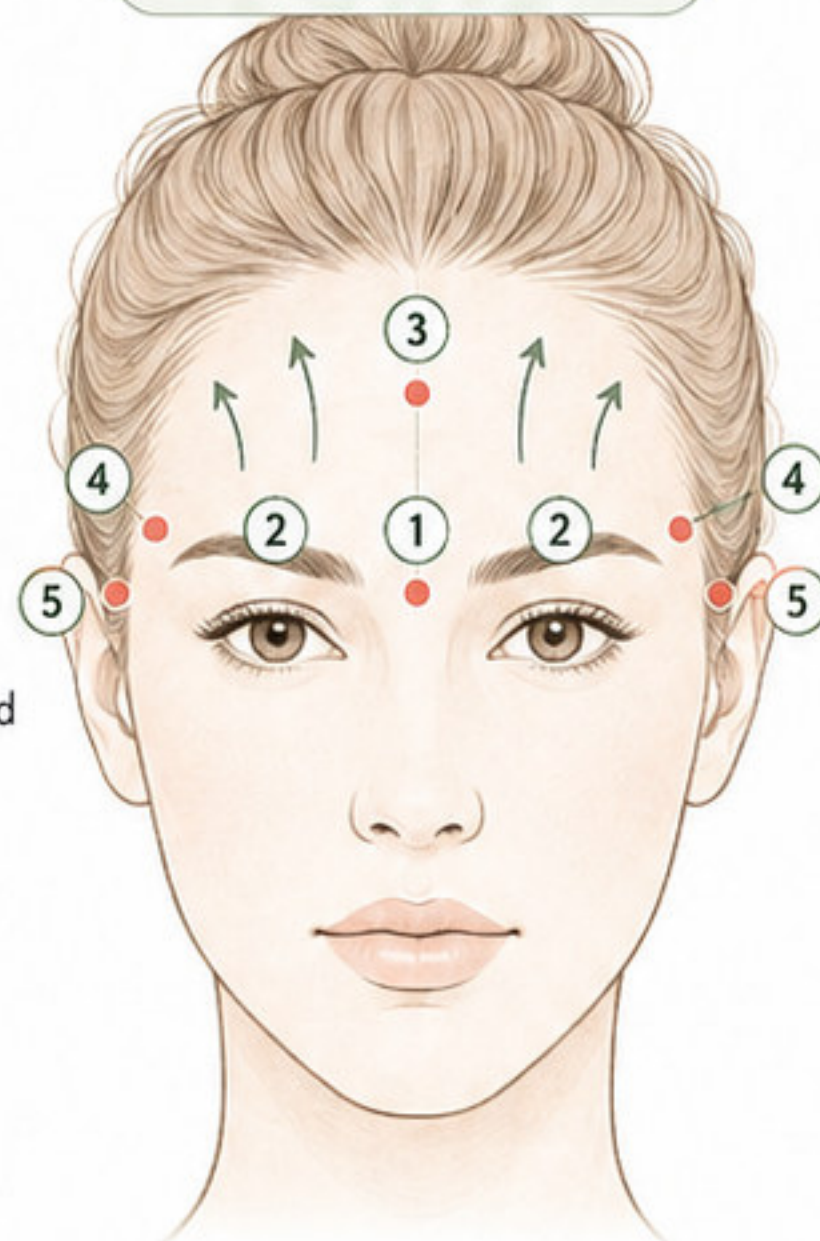
NAPIĘCIE



TRASA 07

- 1 Między brwiami — 15 sekund podczas wydechu pozwól brwiom naturalnie się rozsunąć.
- 2 Początek brwi — 10 sekund obie strony jednocześnie.
- 3 Środkowa część nad brwiami — 10 sekund bez przesuwania skóry.
- 4 Zewnętrzne końce brwi — 10 sekund nacisk bardzo lekki.
- 5 Skronie — 15 sekund rozluźnij także szczękę.

ROZLUŻNIENIE



PO KAŻDEJ RUNDZIE

Zamknij oczy na 5 sekund i zadaj sobie pytanie: „Czy nadal unoszę brwi, mimo że nie muszę?”
Jeśli tak: zrób wydech i pozwól im opaść.



WAŻNE

Akupresura nie powinna być przedstawiana jako metoda, która gwarantuje usunięcie zmarszczek.

Celem tej mapy jest:

- świadomość mimiki
- + delikatny ucisk
- + rozluźnienie napiętych obszarów
- + regularny rytuał pielęgnacyjny

“ Nie walcz z linią.
Najpierw rozluźnij mimikę,
która ją tworzy. ”



Okolice ust i bruzdy mimiczne

Delikatna trasa wokół nosa, policzków, ust i brody — bez rozciągania skóry.



CEL:
rozluźnienie mimiki
środkowej i dolnej
części twarzy



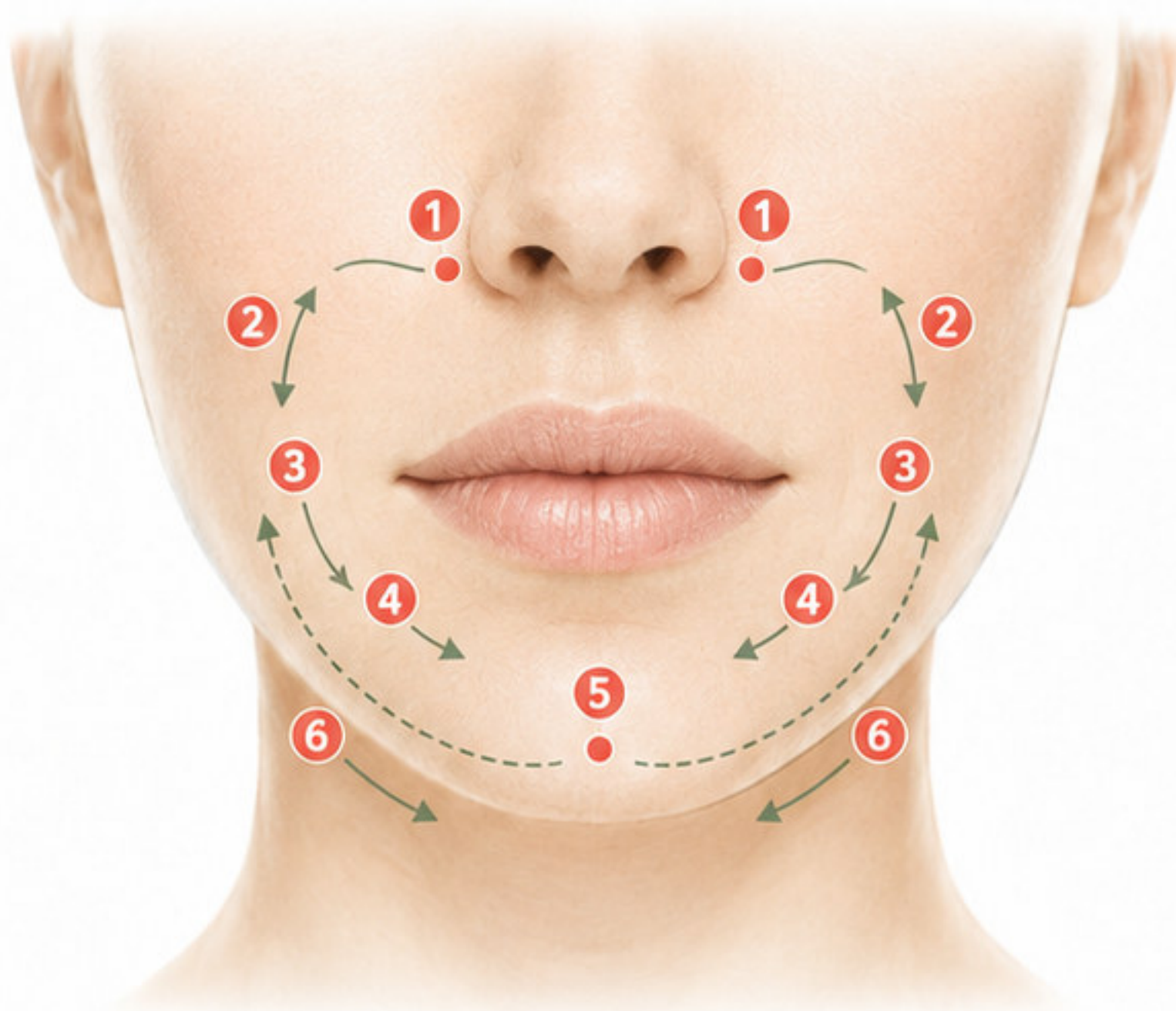
CZAS:
2–3 minuty



NACISK:
1–2/3



STRONY:
symetrycznie



TRASA 08



- 1 Przy skrzydełkach nosa**
Znajdź niewielkie zagłębienia po obu stronach nosa.
⌚ Czas: 8–10 sekund
- 2 Górna część bruzdy policzkowej**
Przesuń palce lekko w dół i na zewnątrz, pozostając na policzku.
⌚ Czas: 10 sekund
⚠ Nie przesuwaj skóry w dół.
- 3 Środek policzka**
Przejdź na miękką część policzka.
⌚ Czas: 10–15 sekund
- 4 Obok kącików ust**
Palce znajdują się obok, a nie na ustach.
⌚ Czas: 8–10 sekund
- 5 Środek poniżej dolnej wargi**
Delikatnie znajdź zagłębienie pomiędzy dolną wargą a brodą.
⌚ Czas: 8 sekund
- 6 Zakończenie na szczęcie**
Przejdź do mięśni po bokach żuchwy.
⌚ Czas: 10 sekund
🦷 Rozluźnij zęby.



UCISK PIONOWY



Naciskaj pionowo,
prosto w głąb.
Nie przesuwaj
skóry.



ROZCIĄGANIE SKÓRY



Nie ciągnij skóry
na boki ani w dół.
Może to pogłębić
bruzdy.



CZEGO NIE ROBIĆ?

- ✗ Nie ciągnij kącików ust.
- ✗ Nie rozciągaj bruzd palcami.
- ✗ Nie używaj paznokci.
- ✗ Nie próbuj „wyprasować” skóry siłą.



ZAMIAST TEGO:

- ✓ przyłóż
- ✓ uciskaj delikatnie
- ✓ oddychaj
- ✓ rozluźniaj mimikę



Mniej ruchu. Więcej precyzji.



Gdy twarz wygląda na zmęczoną lub opuchniętą

Bardzo delikatna trasa na poranek lub po długim dniu — bez mocnego ucisku.



CEL:

delikatny rytuał dla zmęczonego wyglądu twarzy



CZAS:

2 minuty



NACISK:

1/3



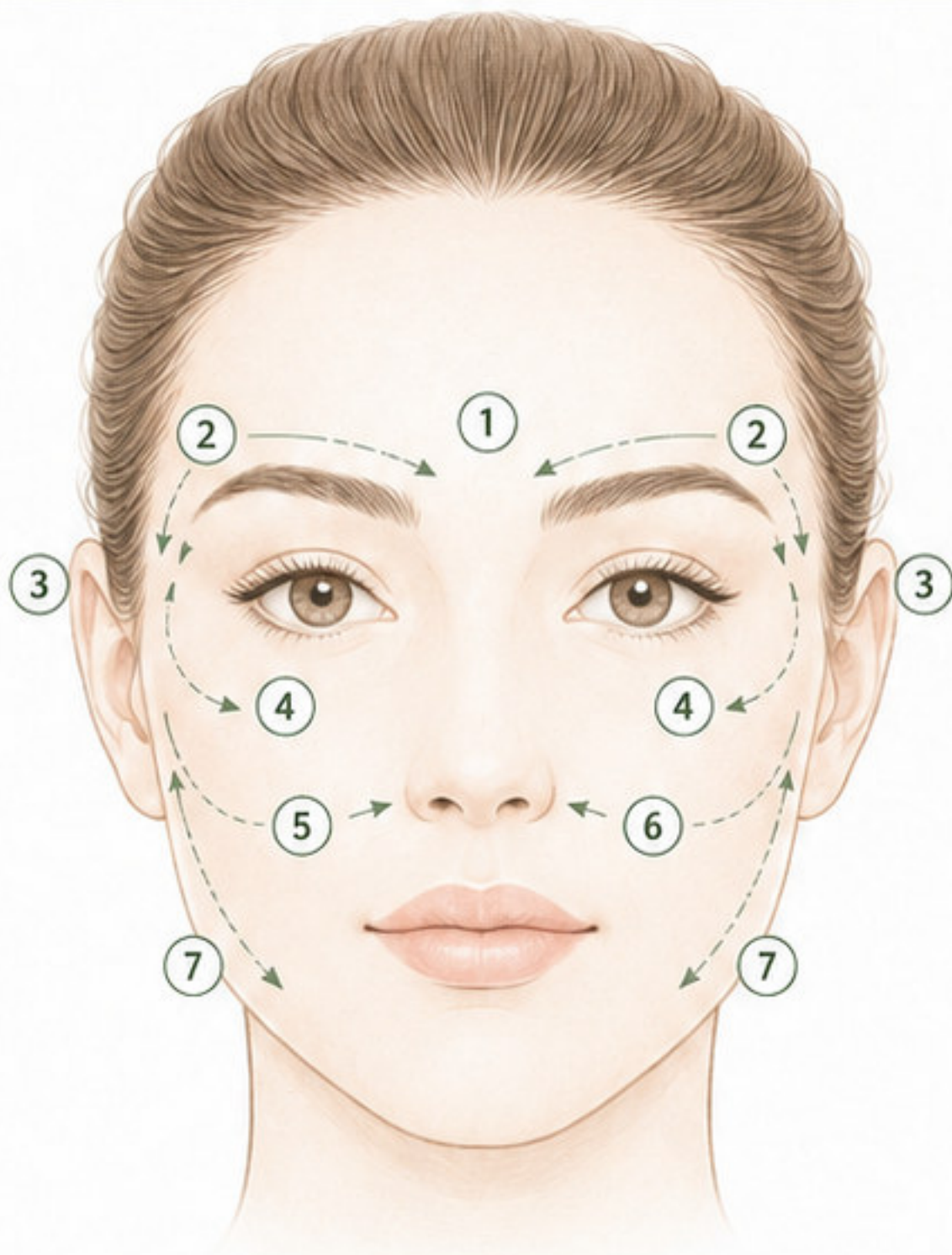
NAJLEPSZA PORA:

rano lub po długiej pracy przy ekranie



WAŻNE ZANIM ZACZNIESZ

Ta mapa dotyczy łagodnego, znanego Ci wyglądu zmęczenia lub porannej opuchlizny. Nie używaj jej jako sposobu na samodzielne leczenie nagłego obrzęku.



NACISK 1/3



nagły obrzęk ≠ rytuał kosmetyczny



PORANNY RESET — 30 SEKUND

Rozluźnij czoło → rozluźnij oczy → rozluźnij szczękę → wykonaj długi wydech.

TRASA 09



- 1 **Wewnętrzne końce brwi** — 8 sekund — bardzo lekki nacisk.
- 2 **Zewnętrzne końce brwi** — 8 sekund — bez mrużenia oczu.
- 3 **Skronie** — 15 sekund — powolny wydech.
- 4 **Górna część policzków** — przyłóż palce pod kośćmi jarzmowymi — 8–10 sekund — nie uciskaj gałki ocznej ani bezpośrednio miękkich tkanek tuż pod okiem.
- 5 **Środek policzków** — 10 sekund — nacisk bardzo lekki.
- 6 **Okolica skrzydełek nosa** — 8 sekund — bez ściskania nosa.
- 7 **Zakończenie** — połóż całe dłonie lekko na policzkach — bez nacisku — zrób 2 spokojne oddechy.



NIE TRAKTUJ NAGŁEGO OBRZĘKU JAKO PROBLEMU KOSMETYCZNEGO

- pojawił się nagle
- jest wyraźnie jednostronny
- jest bolesny
- występuje z dusznością
- obejmuje język lub gardło
- pojawił się po urazie lub razem z innymi niepokojącymi objawami

nie wykonuj tej mapy i poszukaj odpowiedniej pomocy medycznej.



Przy opuchniętym wyglądzie — mniej nacisku, nie więcej.



Cała twarz w 5 minut

Jedna kompletna sekwencja, gdy chcesz połączyć rozluźnienie, świadomy dotyk i prosty rytuał dla świeższego wyglądu twarzy.



CEL: szybki rytuał całej twarzy



CZAS: około 5 minut



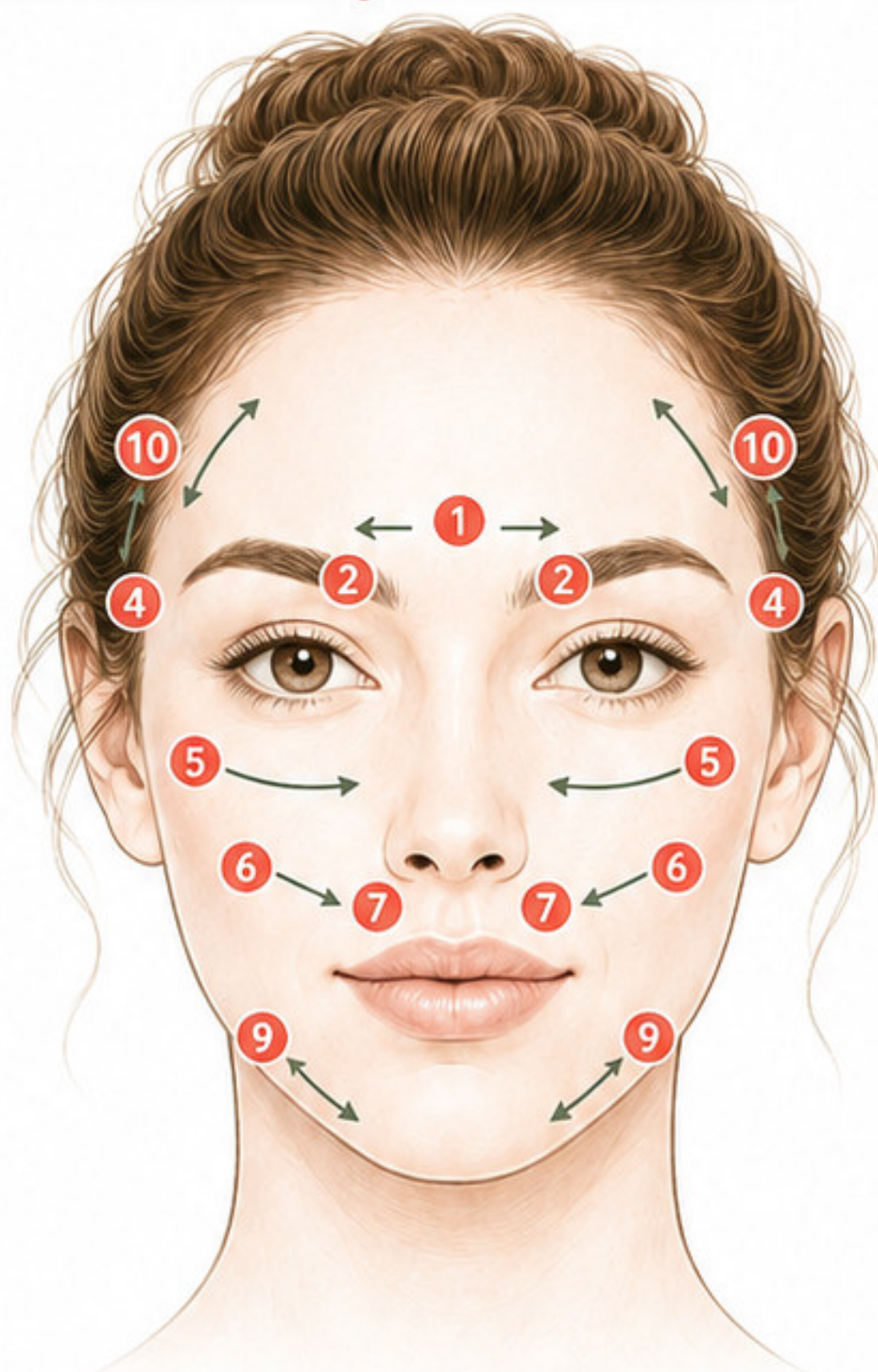
NACISK: 1–2/3



STRONY: symetrycznie



ODDECH: spokojny, bez wstrzymywania



5 MIN



NACISK
1–2



OBIE
STRONY

- 1 Między brwiami 15 sekund
- 2 Wewnętrzne końce brwi 10 sekund
- 3 Zewnętrzne końce brwi 10 sekund
- 4 Skronie 15 sekund
- 5 Górna część policzków 10 sekund
- 6 Środek policzków 10–15 sekund
- 7 Przy skrzydełkach nosa 8–10 sekund
- 8 Obok kącików ust 8–10 sekund
- 9 Mięśnie szczęki 15 sekund na stronę
- 10 Zakończenie na skroniach 15 sekund



Nie przesuwaj skóry



Nie ściskaj nosa



Rozluźnij szczękę



OSTATNIE 20 SEKUND

Położ całe dłonie na policzkach.
Nie uciskaj. Zamknij oczy.
Wdech. Wydech.
Powtórz dwa razy.



Czoło
luźne.



Oczy
miękkie.



Zęby
rozdzielone.



Szczęka
swobodna.



“

*Pięć minut nie musi zmienić Twojej twarzy.
Może jednak zmienić sposób, w jaki ją napinasz.*

”



Twój codzienny rytuał

Nie więcej. Regularniej.

Wybierz kilka minut, które naprawdę pasują do Twojego dnia.



RANO

obudź twarz



W CIĄGU DNIA

rozluźnij napięcie



WIECZOREM

zwolnij i odpuść



Nie musisz robić wszystkiego.
Wybierz to, czego Twoja twarz potrzebuje dzisiaj.



Poranny rytuał — 3 minuty

Krótka sekwencja na początek dnia, kiedy twarz potrzebuje delikatnego pobudzenia i rozluźnienia po nocy.



CZAS:
3 minuty

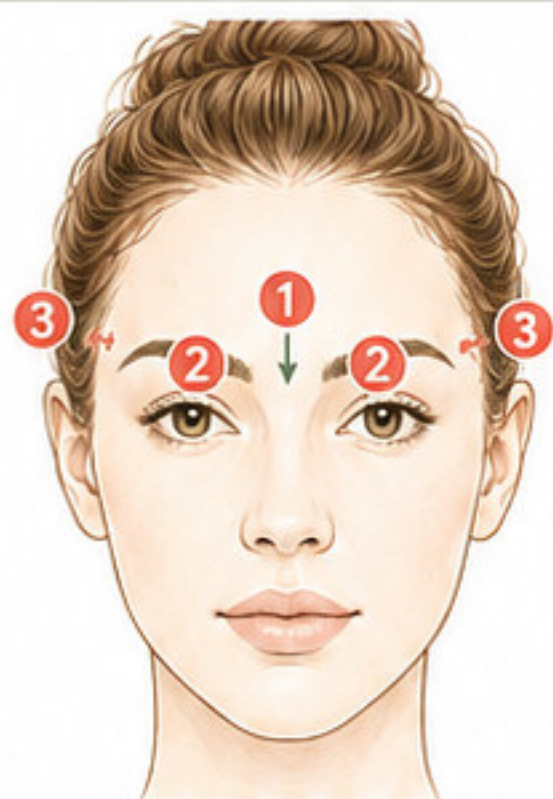


NACISK:
1/3 do 2/3



KIEDY:
po umyciu twarzy
lub przed pielęgnacją

1:00



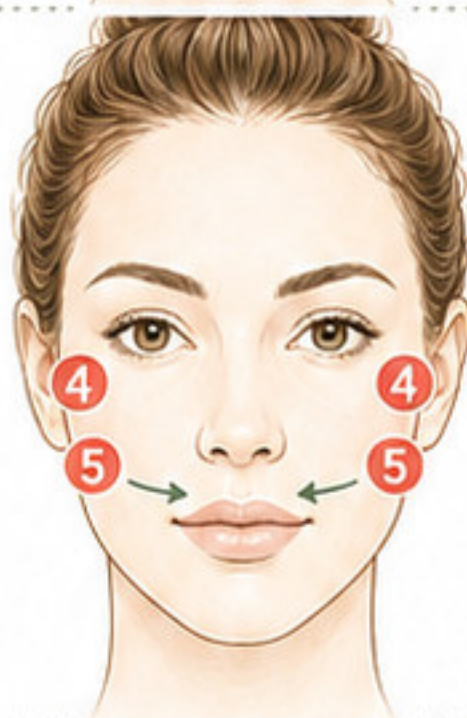
MINUTA 1 — GÓRNA CZĘŚĆ TWARZY

- ① Między brwiami — 15 sekund
- ② Wewnętrzne końce brwi — 10 sekund
- ③ Skronie — 15 sekund



Następnie zamknij oczy na chwilę i rozluźnij czoło.

2:00



MINUTA 2 — POLICZKI

- ④ Górna część policzków — 10 sekund
- ⑤ Środek policzków — 10 sekund
- ⑥ Przy skrzydełkach nosa — 8 sekund



Powtórz po obu stronach.

3:00



MINUTA 3 — SZCZĘKA I ZAKOŃCZENIE

- ⑦ Mięśnie szczęki — 15 sekund na stronę
Szczeka musi być rozluźniona.
- ⑧ Dłonie na policzkach — 10 sekund
- ⑨ Dwa spokojne oddechy



Rozluźniam twarz.



PORANNY TEST

Przed rozpoczęciem oceń: ENERGIA TWARZY



niska



średnia



dobra

Po rytuale oceń ponownie.
Nie chodzi o idealny wynik.
Chodzi o zauważenie, jak twarz reaguje na kilka minut świadomego dotyku.

3 MINUTY



CZOŁO → POLICZKI → SZCZĘKA

Wieczorny rytuał — 5 minut



Spokojna sekwencja dla twarzy, która przez cały dzień pracowała, reagowała i gromadziła napięcie.



CZAS:
około 5 minut



NACISK:
1–2/3



TEMPO:
po zakończeniu obowiązków
lub przed snem



ODDECH

01 — ZATRZYMAJ SIĘ

Usiądź wygodnie. Odłóż telefon. Opuść barki.
Zrób: 1 spokojny wdech + 1 długi wydech.



CZOŁO

02 — CZOŁO

- Między brwiami — 15 sekund
- Początek brwi — 10 sekund
- Skronie — 15 sekund

Nie unosź brwi podczas pracy.



OCZY

03 — OKOLICE OCZU

początek brwi → środek brwi →
zewnątrzny koniec brwi → skroń



Nacisk: 1/3
Bez ucisku na gałkę oczną.



POLICZKI

04 — POLICZKI

Połóż opuszki na środku policzków — 15 sekund.
Następnie przejdź w okolice skrzydełek nosa — 8 sekund.



SZCZĘKA

05 — SZCZĘKA

Lekko zaciśnij zęby na 1 sekundę, aby znaleźć mięśnie.
Rozluźnij. Uciskaj: 15 sekund w górnej części,
15 sekund w środkowej części po każdej stronie.



ODDECH

06 — ZAKOŃCZENIE

Rozdziel zęby. Pozwól językowi swobodnie odpocząć.
Połóż dłonie na twarzy bez nacisku.
Wykonaj 3 spokojne oddechy.



WIECZORNE PYTANIE

Gdzie dziś trzymałam najwięcej napięcia?

☐ czoło ☐ okolice oczu ☐ policzki ☐ szczęka ☐ trudno powiedzieć



*Nie próbuj naprawić całego dnia.
Daj twarzy kilka minut odpoczynku.*





Twój plan na pierwsze 7 dni

Nie ucz się wszystkiego jednocześnie.

Każdego dnia poznaj jedną prostą trasę i obserwuj reakcję swojej twarzy.



DZIEŃ 1

POZNAJ NACISK

📖 Mapa:
Strona 08
+ Mapa 01

🎯 Cel:
nauczyć się
komfortowego
nacisku 1–2/3.

🕒 Czas:
3 minuty

👁️ Obserwuj:
Czy nacisk jest
delikatny, czy
automatycznie
próbujesz
naciskać
mocniej?

DZIEŃ 2

CZOŁO

📖 Mapa:
Strona 11

🎯 Cel:
zauważyć
nawyk
marszczenia
i unoszenia brwi.

🕒 Czas:
2 minuty

👁️ Obserwuj:
Czy czoło
pozostaje
napięte również
wtedy, gdy
odpoczywasz?

DZIEŃ 3

SZCZĘKA

📖 Mapa:
Strona 13

🎯 Cel:
nauczyć się
lokalizować
mięśnie żwaczy
i rozluźniać
szczękę przed
uciskiem.

🕒 Czas:
3 minuty

👁️ Obserwuj:
Czy zęby
często się
stykają?

DZIEŃ 4

POLICZKI I USTA

📖 Mapa:
Strona 14

🎯 Cel:
ćwiczyć ucisk
bez rozciągania
skóry.

🕒 Czas:
2 minuty

👁️ Obserwuj:
Czy zęby
często się
stykają?

DZIEŃ 5

ŚWIEŻSZY WYGLĄD

📖 Mapa:
Strona 16

🎯 Cel:
wykonać pełny,
delikatny rytuał
pielęgnacyjny.

🕒 Czas:
3 minuty

👁️ Obserwuj:
Czy zęby
często się
stykają?

DZIEŃ 6

RANO LUB WIECZOREM

📖 Wybierz:
Strona 22 –
rano lub
Strona 23 –
wieczorem

🎯 Cel:
dopasować
praktykę do
swojego dnia.

👁️ Obserwuj:
Czy zęby
często się
stykają?

DZIEŃ 7

PEŁNA TRASA

📖 Mapa:
Strona 20

🎯 Cel:
wykonać całą
twarz bez
pośpiechu.

🕒 Czas:
5 minut

PO 7 DNIACH ODPOWIEDZ SOBIE:



Która mapa daje mi największe
poczucie komfortu? _____



Gdzie najczęściej
gromadzę napięcie? _____



Który rytuał najłatwiej
wpasować w mój dzień? _____

“

*Twoim celem
nie jest perfekcja.
Twoim celem jest
znaleźć rytuał,
do którego chcesz
wracać.*

”



TWOJA PODRÓŻ





Dziennik obserwacji

Zamiast zgadywać, obserwuj. Zapisuj to, co rzeczywiście czujesz i zauważasz.

DATA: _____ MAPA / RYTUAŁ: _____ PORA DNIA: ☐ rano ☐ dzień ☐ wieczór

PRZED PRAKTYKĄ

Napięcie twarzy

- ☐ 0 — brak napięcia
- ☐ 1 — bardzo małe
- ☐ 2 — małe
- ☐ 3 — umiarkowane
- ☐ 4 — wyraźne
- ☐ 5 — bardzo duże

Mój wynik: _____ / 5

Gdzie czuję napięcie?

- ☐ czoło
- ☐ okolice oczu
- ☐ policzki
- ☐ szczęka
- ☐ okolice ust
- ☐ inne: _____

Jak wygląda moja twarz?

- ☐ wypoczęta
- ☐ neutralna
- ☐ zmęczona
- ☐ lekko opuchnięta
- ☐ napięta mimicznie

PO PRAKTYCE

Napięcie twarzy

Mój wynik: _____ / 5

Komfort podczas praktyki

_____ / 5

Co zauważyłam/zauważyłem?

- ☐ uczucie rozluźnienia
- ☐ przyjemne ciepło
- ☐ większą świadomość napięcia
- ☐ bardziej komfortową szczękę
- ☐ spokojniejszy wyraz twarzy
- ☐ brak zauważalnej zmiany
- ☐ inne: _____

JEDNO ZDANIE DLA SIEBIE

Dzisiaj zauważyłam/zauważyłem, że:



WAŻNE

Brak natychmiastowej zmiany nie oznacza, że wykonujesz praktykę źle.

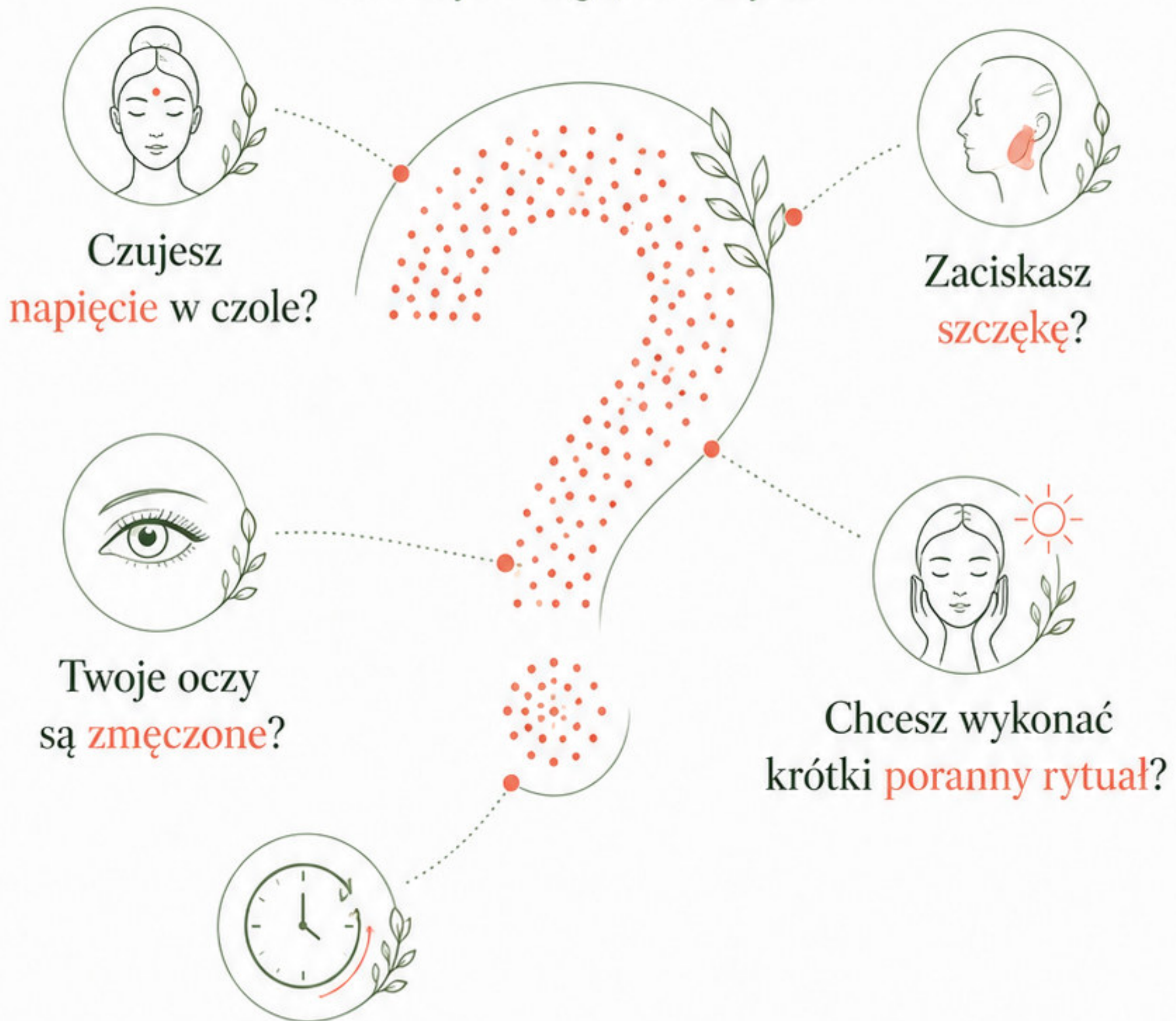
Celem dziennika nie jest udowodnienie efektu.

Celem jest zauważenie: kiedy się napinasz • które miejsca reagują najlepiej • jaki rytuał jest dla Ciebie najbardziej komfortowy



Wybierz właściwą mapę

Nie pamiętasz numerów? Nie szkodzi.
Zacznij od tego, co czujesz.



Następna strona wskaże Ci dokładnie, dokąd przejść.



Którą mapę wybrać?

Znajdź swój cel i przejdź bezpośrednio do odpowiedniej strony.

CO DZISIAJ CZUJĘ?



CZOŁO



OCZY



POLICZKI



SZCZĘKA



CAŁA TWARZ



NAPINAM
CAŁĄ TWARZ

Mapa 01 — strona 10

Szybkie rozluźnienie
całej twarzy



MARSZCZĘ
CZOŁO LUB
ŚCIAĞAM BRWI

Mapa 02 — strona 11

Czoło i obszar
między brwiami



MOJE OCZY
I SKRONIE SĄ
ZMĘCZONE

Mapa 03 — strona 12

Skronie i okolice oczu



ZACISKAM
SZCZĘKĘ

Mapa 04 — strona 13

Szczeka i żwacze



CZUJĘ NAPIĘCIE
W POLICZKACH
LUB WOKÓŁ UST

Mapa 05 — strona 14

Policzki i okolice ust



CHCĘ KRÓTKIEGO
RYTUAŁU DLA
ŚWIEŻSZEGO
WYGLĄDU

Mapa 06 — strona 16



NAJBARDZIEJ
NAPINAM CZOŁO
I BRWI

Mapa 07 — strona 17



CHCĘ SKUPIĆ SIĘ
NA OKOLICY UST

Mapa 08 — strona 18



RANO TWARZ
WYGLĄDA NA
ZMĘCZONĄ LUB
LEKKO OPUCHNIĘTĄ

Mapa 09 — strona 19



MAM 5 MINUT
I CHCĘ ZROBIĆ
WSZYSTKO

Mapa 10 — strona 20



MAM TYLKO
3 MINUTY RANO

Poranny rytuał —
strona 22



CHCĘ SIĘ
ROZLUŻNIĆ
WIECZOREM

Wieczorny rytuał —
strona 23



“

Nie wybieraj najdłuższej mapy.
Wybierz mapę, której naprawdę potrzebujesz.

”



8 błędów, które odbierają praktyce komfort

Jeśli coś nie wydaje się przyjemne lub intuicyjne, najpierw sprawdź te drobne szczegóły.



BŁĄD X



KOREKTA ✓

01



NACISKASZ ZA MOCNO

Myślisz, że mocniejszy ucisk oznacza lepszy efekt.

Zamiast tego: Wróć do poziomu 1–2/3.

Zasada: Ucisk ma być wyczuwalny, ale komfortowy.



Zamiast tego:

Wróć do poziomu 1–2/3.

Zasada: Ucisk ma być wyczuwalny, ale komfortowy.

02



WSTRZYMUJESZ ODDECH

Podczas koncentracji przestajesz swobodnie oddychać.



Zamiast tego:

Wykorzystaj wydech jako sygnał do rozluźnienia.

03



CIĄGNIESZ SKÓRĘ

Przesuwasz palec po skórze zamiast spokojnie uciskać.



Zamiast tego:

Przyłóż → uciskaj → puść → przejdź do kolejnego punktu.

04



PRACUJESZ PAZNOKCIEM

Punkt dotyka krawędź paznokcia.



Zamiast tego:

Używaj miękkiej części opuszki palca.

05



NAPINASZ SZCZĘKĘ PODCZAS UCISKU

Przez cały czas zaciskasz zęby, aby lepiej poczuć mięsień.



Zamiast tego:

Zaciśnij tylko na moment podczas lokalizacji. Potem: ROZLUŹNIJ.

06



UCISKASZ GAŁKĘ OCZNĄ

Palec przesuwają się zbyt blisko miękkiej części oka.



Zamiast tego:

Pracuj wyłącznie wokół oczodołu zgodnie z mapą.

07



PRÓBUJESZ ZROBIĆ WSZYSTKO CODZIENNIE

Każda mapa, każdego dnia.



Zamiast tego:

Wybierz jedną trasę odpowiadającą aktualnej potrzebie.

08



OCENIASZ TWARZ PO JEDNEJ SESJI

Szukasz natychmiastowego, dużego efektu wizualnego.



Zamiast tego:

Obserwuj przede wszystkim: komfort • napięcie • nawyki mimiczne • regularność



ZŁOTA ZASADA



DELIKATNIE
POWOLI
BEZ BÓLU
REGULARNIE





MAPA MISTRZOWSKA

Cała twarz. Jedna strona. Pięć minut.



5 MINUT



10 KROKÓW



NACISK 1–2/3



OBIE STRONY ↔



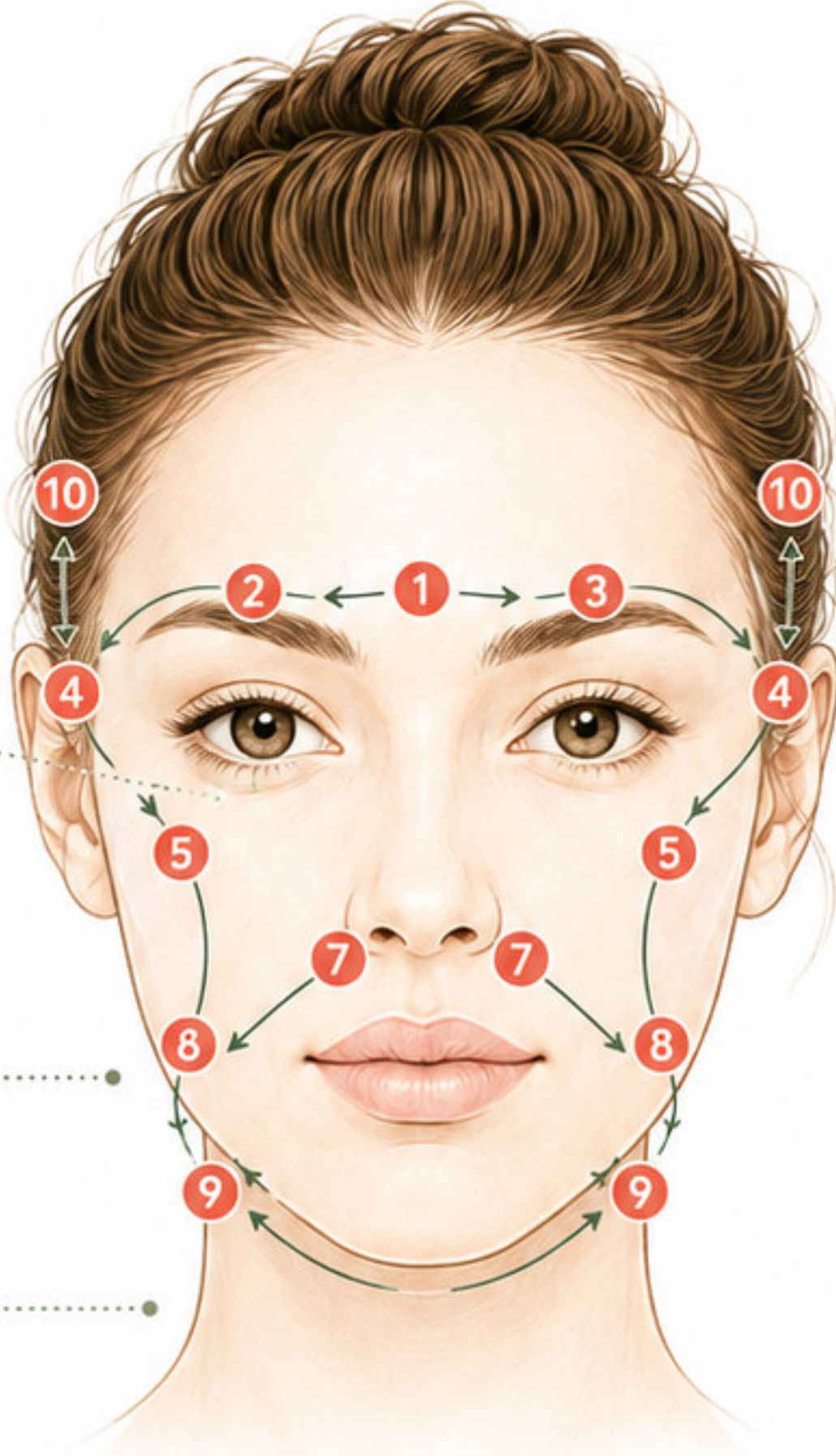
NIE UCISKAJ
GAŁKI OCZNEJ



ROZLUŻNIJ
ZĘBY



NIE CIĄGNIJ
SKÓRY



- | | | | |
|----|------------------------------|------|---|
| 1 | Między brwiami | 15 s | 🕒 |
| 2 | Początek brwi | 10 s | |
| 3 | Koniec brwi | 10 s | |
| 4 | Skronie | 15 s | 🕒 |
| 5 | Górna część policzków | 10 s | |
| 6 | Środek policzków | 10 s | |
| 7 | Przy skrzydełkach nosa | 8 s | |
| 8 | Obok kącików ust | 8 s | |
| 9 | Mięśnie szczęki | 15 s | 🕒 |
| 10 | Skronie + spokojny
wydech | 15 s | 🕒 |



3 ZASADY



1. DELIKATNIE

Ucisk ma być komfortowy.



2. BEZ POŚPIECHU

Nie musisz idealnie odmierzać
każdej sekundy.



3. BEZ BÓLU

Jeśli coś boli — zmniejsz nacisk
lub przerwij.



ZAKOŃCZENIE



Położ dłonie
na policzkach.

Rozluźnij:
**CZOŁO, OCZY,
SZCZĘKĘ.**

Zrób dwa spokojne
oddechy.



Twoja twarz nie potrzebuje siły.
Potrzebuje uważności.

