**Masaż KOBIDO jak drogocenny skarb!**

KOBIDO jest tradycyjną japońską techniką masażu twarzy, która ma na celu m.in. poprawę zdrowia i urody skóry oraz zmniejszenia napięcia mięśniowego! Słowo "Kobido" składa się z dwóch japońskich znaków: "Ko" co znaczy „stare” oraz "Bido" oznaczającego „drogocenny skarb”. Nazwa odnosi się do dawnej metody, która była przekazywana, jako sekret z pokolenia na pokolenie. O dobroczynnych właściwościach masażu KOBIDO oraz o tym, jak wygląda jego sesja mówi dla nas certyfikowana masażystka Katarzyna Hajdasz z warszawskiego Mental SPA L’experta.

Masaż Kobido, który cieszy się obecnie wielką popularnością, to tak naprawdę pradawny rytuał, mający swoje korzenie w starożytnych japońskich technikach zabiegowych. Jest to najbardziej zaawansowana forma masażu twarzy stosowana, jako naturalny sposób na poprawę zdrowia skóry oraz rozluźnienia mięśni. Poprzez swoją złożoność i intensywność technik działa na głębszych warstwach tych struktur. Zalety masażu Kobido są wszechstronne i obejmują m.in.:

* poprawę elastyczności i jędrności skóry;
* redukcję opuchlizny i obrzęków na twarzy;
* zmniejszenie napięcia mięśniowego;
* złagodzenie bólów głowy i migren;
* ułatwienie odprężenia i relaksacji.

Jak mówi certyfikowana masażystka Katarzyna Hajdasz z warszawskiego Mental SPA L’experta technika tego masażu jest złożona i intensywna. Polega przede wszystkim na zniwelowaniu wszelkich napięć mięśniowych. Warto jednak nadmienić, że masaż Kobido nie powinien wywoływać bólu, choć jego intensywność może wywoływać dyskomfort. - *Masaż opiera się na koncepcji meridianów (kanałów energetycznych) i punktów akupresurowych na twarzy. Terapeuta w trakcie zabiegu w specjalny sposób wykonuje delikatne ruchy i uciska określone punkty, aby zbalansować energię i pobudzić naturalne procesy regeneracyjne organizmu. Masaż Kobido nie bez powodu nazywany jest liftingiem bez skalpela, ponieważ jest skonstruowany tak, aby stymulować mięśnie twarzy, co pozwala zoptymalizować ich napięcie, a przy tym poprawić sprężystość umiejscowionej nad nimi skóry oraz wyrazistość rysów twarzy. Dzięki zabiegowi redukowane są zmarszczki mimiczne i zapobiegamy powstawaniu nowych. Technika zwiększa również przepływ krwi, co sprzyja lepszemu zaopatrzeniu skóry w tlen i składniki odżywcze. Takie działanie wpływa na poprawę kolorytu skóry i redukcję oznak zmęczenia, a także na zwiększenie produkcji kolagenu i elastyny, Co ważne dla pacjentów kliniki L’experta, która ma w swojej ofercie także stomatologię i ortodoncję, osoby cierpiące na bruksizm, czyli mimowolne zaciskanie zębów, także uzyskają odczuwalne efekty w postaci rozluźnienia mięśni żwaczy. Kobido jest również środkiem łagodzącym częste bóle głowy oraz migreny. A do tego to doskonała forma relaksu, która pomaga zmniejszyć napięcie i stres, co dobroczynnie wpływa na ogólny stan naszego organizmu -*

**Jak wygląda masaż KOBIDO**

Masaż Kobido jest bardzo unikalnym i skomplikowanym procesem, a dokładny wygląd sesji może się różnić w zależności od terapeuty i preferencji pacjenta,. Każda osoba ma indywidualne potrzeby i chce uzyskać inny efekt, dlatego każdy masaż - choć podobny - jest niepowtarzalny. Sesja masażu Kobido rozpoczyna się od krótkiej konsultacji, w trakcie której terapeuta omawia oczekiwania pacjenta oraz jego ewentualne problemy skórne i zdrowotne. Terapeuta może zapytać o alergie lub inne czynniki, które mogą wpłynąć na przebieg masażu. Następnie pacjent jest przygotowywany do zabiegu. Wykonujemy demakijaż, czasem delikatny peeling, jeśli tego wymaga skóra twarzy. Klient zdejmuje ubranie z górnej partii ciała, pozostając w pareo i odsłaniając nie tylko twarz, ale i całą szyję oraz dekolt. Następnie kładzie się na leżance, na plecach, z głową wygodnie podpartą, a terapeuta rozpoczyna masaż.

Jak tłumaczy specjalistka Mental SPA L’experta w trakcie masażu Kobido wykorzystywane są różne techniki. - *Wykonywane jest między innymi głaskanie, głębokie rozcieranie, uciskanie oraz intensywne oklepywanie. Stosuję również taping therapy, czyli oklejanie taśmami co powoduje podtrzymanie działania masażu poprzez oddziaływanie na powięź i mięśnie twarzy. Masaż koncentruje się na stymulacji mięśni twarzy, szyi, dekoltu oraz punktów akupresurowych. W jego trakcie na twarz nakładane są naturalne olejki lub kremy, które pomagają w łatwiejszym wykonywaniu masażu oraz dostarczają skórze cennych składników odżywczych, nawilżają ją i napinają. W trakcie zabiegu można skupić się na określonych kanałach energetycznych na twarzy, aby zbalansować energię i poprawić przepływ Qi (chi) - życiowej energii. Kobido fantastycznie wpływa również na układ limfatyczny, dzięki czemu pozbywamy się opuchlizny i usuwamy toksyny z organizmu. Sesję kończy się delikatnymi ruchami, po czym pacjent ma chwilę na pozostanie samemu w gabinecie i relaksację. Czas trwania samego masażu Kobido to 60 min. W klinice L’experta jest to 75 min., ponieważ dajemy dodatkowy czas na przygotowanie do masażu, tape’owanie twarzy oraz odpoczynek po sesji. Aby działanie było intensywniejsze oraz dawało długoterminowy efekt zaleca się picie dużej ilości wody tak, aby wspomóc proces oczyszczania organizmu* – wyjaśnia Katarzyna Hajdasz.

Warto dodać, że masaż Kobido wykonywany jest przez specjalnie wyszkolonych terapeutów. Zaleca się wykonywanie tego zabiegu w serii. W pierwszym miesiącu 2 razy w tygodniu, w kolejnych miesiącach 1 raz w tygodniu oraz dalej dla podtrzymania efektu co najmniej 1 raz w miesiącu. Masaż Kobido można wykonywać również po zabiegach medycyny estetycznej. Należy jedynie stosować się do następujących okresów czasowych: kilka dni przed i po mezoterapii igłowej, 2 tygodnie po toksynie botulinowej, ok. 3-4 tygodnie po kwasie hialuronowym, oraz ok. pół roku po zabiegach przy użyciu nici.

Kobido to jeden z najbardziej naturalnych sposób na utrzymanie kondycji i wyglądu twarzy na długo w dobrym stanie. Warto więc korzystać z jego dobrodziejstw.