

**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα**

**Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθήνας**

Αισθητική προσώπου Ι (Θ)

**Ενότητα 10: Βαθύς καθαρισμός (δ’ μέρος)**

Βασιλική Κεφαλά

Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας

Χειμερινό Εξάμηνο (2014 – 2015)

|  |  |
| --- | --- |
| Το περιεχόμενο του μαθήματος διατίθεται με άδεια Creative Commons εκτός και αν αναφέρεται διαφορετικά | Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους. |

Περιεχόμενα

[6. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΛΑΣΣΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ 4](#_Toc420328914)

[Έννοια της μάλαξης 4](#_Toc420328915)

[Χειρισμοί μάλαξης 5](#_Toc420328916)

[Ι. Πιέσεις 5](#_Toc420328917)

[ΙΙ. Πλήξεις 6](#_Toc420328918)

[ΙΙΙ. Δονήσεις 7](#_Toc420328919)

[Τακτική της τεχνικής της μάλαξης. 7](#_Toc420328920)

[Υγιεινή της μάλαξης 7](#_Toc420328921)

[Ασκήσεις ευκινησίας για τα χέρια 8](#_Toc420328922)

[Μύες της κεφαλής 9](#_Toc420328923)

[Μασητήριοι μύες 10](#_Toc420328924)

[Δερματικοί μύες ή μιμικοί 11](#_Toc420328925)

[Μύες του θολού κρανίου 11](#_Toc420328926)

[Μύες του προσώπου 12](#_Toc420328927)

[Προσθιοπλάγιοι μύες του τράχηλου 16](#_Toc420328928)

[Τεχνική της μάλαξης προσώπου 17](#_Toc420328929)

[1) Θωπεία λαιμού – παρειών 17](#_Toc420328930)

[2) Θωπεία λαιμού – παρειών – μετώπου 17](#_Toc420328931)

[3) Θωπεία θυρεοειδούς 17](#_Toc420328932)

[4) Ανάτριψη παρειών 17](#_Toc420328933)

[5) Ανάτριψη μύτης 18](#_Toc420328934)

[6) Θωπείες βλεφάρων 18](#_Toc420328935)

[7) Θωπεία στερνοκλειδομαστοειδούς 18](#_Toc420328936)

[8) Ανάτριψη παρειών με τους αντίχειρες και τους δείκτες. 18](#_Toc420328937)

[9) Ανάτριψη μετώπου σε σχήμα Μ. 18](#_Toc420328938)

[10) Ανάτριψη και θωπεία βλεφάρων 19](#_Toc420328939)

[11) Κυκλικές ανατρίψεις λαιμού – παρειών – μετώπου 19](#_Toc420328940)

[12) Ανάτριψη μετώπου 19](#_Toc420328941)

[13) Λαβές (τσιμπήματα) φρυδιών και ανάτριψη μετώπου 19](#_Toc420328942)

[14) Ανάτριψη μετώπου με τα τέσσερα δάκτυλα 19](#_Toc420328943)

[15) Μετατοπίσεις 20](#_Toc420328944)

[16) Ανάτριψη γύρω από τα μάτια – το στόμα – το πηγούνι 20](#_Toc420328945)

[17) Λαβές 20](#_Toc420328946)

[18) Δακτυλικές επικρούσεις 20](#_Toc420328947)

[19) Πλαταγίσματα 20](#_Toc420328948)

[20) Ανάτριψη του μασητήρα μυ 20](#_Toc420328949)

[21) Ανάτριψη παρειών (κρικοειδώς) 21](#_Toc420328950)

[22) Λείανση 21](#_Toc420328951)

[23) Βεντούζες 21](#_Toc420328952)

[Μάλαξη λαιμού – ώμων 22](#_Toc420328953)

[1) Θωπεία 22](#_Toc420328954)

[2) Θωπεία – ανάτριψη – ζύμωμα 22](#_Toc420328955)

ΒΑΘΥΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΛΑΣΣΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

 Ο κύριος σκοπός της μάλαξης του προσώπου είναι η δραστηριοποίηση της ικανότητας του δέρματος. Έχει μελετηθεί η ικανότητα αναζωογόνησης του και η φυσική του προστασία και αποδείχθηκε ότι όταν το δέρμα βρίσκεται σε καλή υγιεινή κατάσταση είναι από την φύση καλά εφοδιασμένο να υπερνικά τις κακές επιδράσεις από διάφορους εξωγενείς παράγοντες όπως βακτήρια, μικροβλάβες και φυσική έκθεση στις διάφορες καιρικές συνθήκες (π.χ. ήλιος, αέρας, κρύο, μολυσμένη ατμόσφαιρα).

 Με την μάλαξη του προσώπου δραστηριοποιούμε την λειτουργία των αγγείων και έτσι επιτυγχάνουμε την αύξηση της φυσικής ανάπλασης των κυττάρων της επιδερμίδας και την διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ της υδατικής και λιπαρής φάσης του δέρματος.

 Τα κύρια αποτελέσματα της μάλαξης του προσώπου είναι η τόνωση, η χαλάρωση, ο καθαρισμός, η ρύθμιση του τόνου της επιδερμίδας και η βελτίωση σε ποιότητα και εμφάνιση.

 Μία σωστή τεχνική μάλαξης προσώπου, προσαρμοσμένη στην λεπτομερή φύση και σύνδεση των μυών του προσώπου πρέπει να ρυθμίζει και να τονώνει την λειτουργία των ιστών χωρίς να προξενεί πρήξιμο, ερεθισμό και τέντωμα της επιδερμίδας. Επίσης πρόσθετο όφελος έχουμε από την χαλάρωση γιατί καταπολεμείται η νευρική υπερένταση και η κούραση.

## Έννοια της μάλαξης

 Μάλαξη είναι ένα σύστημα μηχανικών χειρισμών που εκτελούνται στην επιφάνεια του ανθρωπίνου σώματος με το χέρι ή με διάφορα μηχανήματα.

 Τα χέρια του αισθητικού πρέπει να είναι ζεστά, καθαρά και με κομμένα νύχια, τα μαλλιά μαζεμένα, η ποδιά εργασίας άνετη και η θερμοκρασία του χώρου 18-22°C. Αφαιρούμε από το άτομο που θα περιποιηθούμε ρούχα που εμποδίζουν, κοσμήματα, γυαλιά ή φακούς επαφής. Σημαντικός είναι ο φωτισμός του χώρου και οι θόρυβοι. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στην επιλογή των κατάλληλων καλλυντικών προϊόντων που θα χρησιμοποιηθούν για την εφαρμογή της μάλαξης.

## Χειρισμοί μάλαξης

Οι μαλάξεις διακρίνονται σε Ι. Πιέσεις, ΙΙ. Πλήξεις, ΙΙΙ. Δονήσεις.

### Ι. Πιέσεις

Οι πιέσεις διακρίνονται σε:

Α) θωπείες,

Β) ανατρίψεις,

Γ) επιβολές (τοπικές πιέσεις),

Δ) κυκλικές τρίψεις,

Ε) ζυμώματα (συνθλίψεις).

Α) Θωπείες: Οι θωπείες γίνονται με ολόκληρη την παλάμη ή μόνο με τις θηλές των δακτύλων ή ακόμα και ενός μόνο δακτύλου, ανάλογα με την έκταση της περιοχής και την μυϊκή μάζα που μαλλάσουμε. Το χέρι γλυστρά πολύ απαλά στην επιδερμίδα (η ένταση της κίνησης είναι μεγαλύτερη στις ανοδικές κινήσεις σε σύγκριση με τις καθοδικές), έτσι ώστε να μπορεί να προσαρμόζεται σε όλες τις εσοχές και προεξοχές της μαλασσόμενης επιφάνειας.

Β) Ανατρίψεις: Οι ανατρίψεις γίνονται ενώ ολόκληρη η παλάμη ή μέρος της μετακινείται ΄΄εν επαφεί΄΄ προς την επιδερμίδα της περιοχής που μαλάσσεται. Κατά την επαφή αυτή ασκείται πότε μεγαλύτερη και πότε μικρότερη πίεση πάνω στην επιδερμίδα έτσι ώστε παράλληλα με την μετακίνηση του χεριού πάνω της να πραγματοποιείται και μία κίνηση δέρματος πάνω στους υποκείμενους ιστούς.

Γ) Επιβολές (τοπικές πιέσεις): Οι επιβολές γίνονται με ολόκληρη την παλάμη του χεριού ή μόνο με το θέναρ (σαρκώδης προεξοχή της παλάμης κοντά στη βάση του αντίχειρα) ή το οπισθέναρ (σαρκώδης προεξοχή της παλάμης κοντά στη βάση του μικρού δακτύλου) ή τους αντίχειρες. Είναι κινήσεις που εφαρμόζονται επαναλαμβανόμενες ρυθμικά και των οποίων η ένταση αυξάνεται βαθμιαία.

Δ) Κυκλικές τρίψεις: Οι κυκλικές τρίψεις είναι ανατρίψεις στις οποίες οι κινήσεις γίνονται κυκλικά έτσι ώστε τα δάκτυλα να μετακινούν του υποκείμενους ιστούς πάνω στα οστά στα οποία στηρίζονται.

Ε) Ζυμώματα: Τα ζυμώματα είναι κινήσεις όπου η μαλασσόμενη περιοχή συμπιέζεται με τα δάκτυλα ή την παλάμη ήπια και χωρίς κραδασμό με αποτέλεσμα να συστρέφονται τα μαλακά μόρια και των οποίων η ένταση αυξάνεται βαθμιαία.

Αποτελέσματα των πιέσεων

1. Επιφέρουν την μυϊκή χαλάρωση και έτσι προετοιμάζουν την επιδερμίδα να δεχθεί τους ισχυρότερους χειρισμούς.
2. Διεγείρουν την λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριών, φλεβών, λεμφαγγείων) διευκολύνοντος έτσι την ανταλλαγή της ύλης.
3. Προκαλούν διέγερση στους δερματικούς επιπολής και βαθύτερους ιστούς, επιφέρουν μεγαλύτερη λειτουργική δραστηριότητα βελτιώνοντας έτσι τις κυτταρικές αναπλαστικές λειτουργίες.
4. Επιφέρουν βελτίωση του μυϊκού τόνου.

### ΙΙ. Πλήξεις

Οι πλήξεις διακρίνονται (μάλαξη προσώπου) σε:

Α) πλαταγίσματα,

Β) δακτυλικές επικρούσεις,

Γ) λαβές (τσιμπήματα).

Α) Πλαταγίσματα: Είναι πλήξεις με ανοικτή την παλάμη

Β) Δακτυλικές επικρούσεις: Είναι πλήξεις που γίνονται με τις ράγες της τελευταίας φάλαγγας των δακτύλων αρκετά έντονες και συχνές που επιφέρουν χαλάρωση. Παρατεταμένη χρήση μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό.

Γ) Λαβές (τσιμπήματα): Είναι πλήξεις που συνοδεύονται από ένα τσίμπημα. Γενικότερα οι πλήξεις είναι κινήσεις που εφαρμόζονται ελαφρά και με ζωηρό διεγερτικό τρόπο. Ο ρυθμός των πλήξεων είναι συνεχής και διακοπτόμενος.

Αποτελέσματα των πλήξεων

1. Διεγείρουν την επιδερμίδα με αντανακλαστική νευρική αντίδραση.
2. Αυξάνουν την αγγειακή δραστηριότητα.
3. Επιφέρουν σύσφιξη και τόνωση των ιστών του δέρματος.

### ΙΙΙ. Δονήσεις

 Οι δονήσεις είναι χειρισμοί που γίνονται με τα χέρια ή με μηχανήματα σε ρυθμική κίνηση, είναι ένα είδος μυϊκού τρόμου που μπορούμε να τον πετύχουμε συσπώντας απότομα τους μυς του πήχεως του βραχίονος και της ωμοπλάτης. Μ’ αυτόν τον τρόπο ασκείται επάνω στην περιοχή που μαλάσσεται ένας συνδυασμός πιέσεων και κινήσεων όπως του εκκρεμούς καθέτων προς την επιδερμίδα. Οι ταλαντώσεις που προκαλούνται έτσι έχουν μεγάλη διεισδυτική δύναμη.

Αποτελέσματα των δονήσεων

1. Επιφέρουν χαλάρωση και ανακούφιση της έντασης.
2. Διεγείρουν τα βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας.

## Τακτική της τεχνικής της μάλαξης.

 Η μάλαξη αρχίζει με ελαφρές πιέσεις, προχωρεί με εντονότερες πιέσεις και πλήξεις και τελειώνει με απαλές πιέσεις.

## Υγιεινή της μάλαξης

 Περιοχές που δεν πρέπει να μαλάσσονται για να μην κακωθούν αγγεία, νεύρα ή αδένες είναι οι περιοχές με έντονα και σοβαρά προβλήματα ευρυαγγείας, η περιοχή του θυρεοειδούς αδένα, περιοχές όπου υπάρχουν νεοπλάσματα – δερματοπάθειες (μυκυτιάσεις κλπ.) και τοπικές μολύνσεις. Τέλος η μάλαξη των μυών του προσώπου απαιτεί μεγάλη άσκηση και προσοχή καθώς και γνώσεις ανατομίας για να φέρουν το ποθούμενο αποτέλεσμα χωρίς να βλάψουν.

## Ασκήσεις ευκινησίας για τα χέρια

 Για να εκτελέσουμε σωστά τις κινήσεις της μάλαξης, πρέπει να γυμνάσουμε, τα χέρια μας για να αποκτήσουν μεγαλύτερη κινητικότητα. Μερικές χρήσιμες ασκήσεις θα αναφερθούν παρακάτω:

1. Με τα δάκτυλα και τις παλάμες ενωμένα, φέρνουμε τα χέρια στο ύψος της κοιλιάς. Πιέζουμε με δύναμη τις ράγες των δακτύλων, διατηρώντας συνέχεια την επαφή μεταξύ τους.
2. Πλέκουμε τα δάκτυλα των χεριών μεταξύ τους και πιέζουμε δύο – δύο τις άκρες των δακτύλων διαδοχικά.
3. Περιστρέφουμε τα χέρια γύρω από τους καρπούς κρατώντας τους αγκώνες κοντά στα πλευρά και τα χέρια σχηματισμένα σε γροθιές.
4. Με τα χέρια ενωμένα σε θέση προσευχής, μπροστά στο στήθος, τα πιέζουμε προς τα κάτω διατηρώντας σε επαφή τις παλάμες, έως ότου αισθανθούμε αντίσταση από τους καρπούς και τους χαμηλότερους μυς των βραχιόνων.
5. Με τις ράχες των χεριών να ακουμπάνε και τα δάκτυλα πλεγμένα, πιέζουμε τις ράχες των καρπών και σπρώχνουμε τα δάκτυλα αντίθετα.
6. Με τους βραχίονες κεκαμένους στους αγκώνες, τους καρπούς διατηρημένους στο ύψος του στήθους, περιστρέφουμε τα χέρια, το ένα γύρω από το άλλο, με τα δάκτυλα κλεισμένα σε γροθιές.
7. Κτυπάμε τα δάκτυλα και των δύο χεριών με ρυθμό, σε μια σκληρή επιφάνεια, αυξάνοντας συνεχώς την ταχύτητα. Αρχίζουμε από τον μικρό δάκτυλα και τελειώνουμε με τον αντίχειρα.
8. Τινάζουμε δυνατά τα χέρια και τους καρπούς, για να αυξήσουμε την ευκινησία τους και τη κυκλοφορία.

Πριν προχωρήσουμε στην αναλυτική περιγραφή των ασκήσεων της κλασσικής μάλαξης του προσώπου κρίθηκε σκόπιμη μια σύντομη αναφορά των μυών που βρίσκονται στην περιοχή της κεφαλής και του τραχήλου.

## Μύες της κεφαλής

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Ινιακο-μετωπικός μυς | 11. Απονευρωτική γαλέα |
| 2. Κυκλικός μυς του ματιού (τροχιακό μέρος) | 12. Άνω ωτιαίος μυς |
| 3. Procerus μυς | 13. Πρότερος ωτιαίος μυς |
| 4. Κυκλικός μυς του ματιού (βλεφαρικό μέρος) | 14. Ανυψωτικός μυς του άνω χείλους και του πτερυγίου της μύτης |
| 5. Μικρό ζυγωματικός μυς | 15. Ρινικός μυς |
| 6. Μεγάλος ζυγωματικός μυς | 16. Ανυψωτικός μυς του άνω χείλους |
| 7. Καμπτήρας μυς του ρινικού διαφράγματος | 17. Ανυψωτικός μυς της γωνίας του στόματος |
| 8. Κυκλικός μυς των χειλιών | 18. Γελαστήριος μυς |
| 9. Καταπτωτικός μυς του κάτω χείλους | 19. Καμπτήρας μυς της γωνίας του στόματος |
| 10. Μυς του πηγουνιού | 20. Πλάτυσμα |

## Μασητήριοι μύες

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΟΝΟΜΑ** | **ΕΚΦΥΣΗ** | **ΚΑΤΑΦΥΣΗ** | **ΕΝΕΡΓΕΙΑ** | **ΝΕΥΡΩΣΗ** |
| ΜΑΣΗΤΗΡΑΣ | Ζυγωματικό τόξο | Κλάδος και γωνία της κάτω γνάθου | Έλξη της κάτω γνάθου κατά τη μάσηση | Τρίδυμο νεύρο (V) |
| ΚΡΟΤΑΦΙΤΗΣ | Κροταφικό οστό Κροταφική περιτονία | Κορωνοειδής απόφυση κάτω γνάθου Κροταφίτιδα ακρολογία | Έλξη της κάτω γνάθου κατά τη μάσηση Επαναφορά του κονδύλου στη κροταφική γλήνη | Τρίδυμο νεύρο (V) |
| ΕΞΩ ΠΤΕΡΥΓΟΕΙΔΗΣ | Άνω μοίρα:Μείζονες πτέρυγες του σφηνοειδούςΚάτω μοίρα:Πτερυγοειδής απόφυση του σφηνοειδούς οστού | Πτερυγοειδές βοθρίο κονδύλου κάτω γνάθου | Έλξη της κάτω γνάθου κατά τη μάσηση Εκτέλεση ετεροπλάγιων κινήσεων (Μηρυκασμός – μάσηση τσίχλας) | Τρίδυμο νεύρο (V) |
| ΕΣΩ ΠΤΕΡΥΓΟΕΙΔΗΣ | Πτερυγοειδής βόθρος σφηνοειδούς Έσω επιφάνεια πτερυγοειδούς απόφυσης Γναθιαίο κύρτωμα | Πτερυγοειδές τράχυσμα γωνίας κάτω γνάθου | Έλξη της κάτω γνάθου κατά τη μάσηση | Τρίδυμο νεύρο (V) |

## Δερματικοί μύες ή μιμικοί

### Μύες του θολού κρανίου

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΟΝΟΜΑ** | **ΕΚΦΥΣΗ** | **ΚΑΤΑΦΥΣΗ** | **ΕΝΕΡΓΕΙΑ** | **ΝΕΥΡΩΣΗ.** |
| ΜΕΤΩΠΙΑΙΟΣ | Πρόσθιο χείλος επικράνιας απονεύρωσης | Δέρμα του αντίστοιχου φρυδιού και μεσοφρύου | Ανύψωση του φρυδιού. Προσήλωση και έντονο άνοιγμα ματιών (μέθη, μεγάλη χαρά, έκπληξη) | Προσωπικό νεύρο (VII) |
| ΙΝΙΑΚΟΣ | Άνω αυχενική γραμμή ινιακού οστού. Μαστοειδής απόφυση | Πίσω χείλος επικράνιας απονεύρωσης | Έλξη του τριχωτού της κεφαλής προς τα πίσω | Προσωπικό νεύρο (VII) |
| ΠΥΡΑΜΟΕΙΔΗΣ | Ρινικό οστό Ρινική απονεύρωση | Δέρμα του μεσοφρύου | Σχηματισμός εγκάρσιας ρυτίδας στη βάση του μεσοφρύου | Προσωπικό νεύρο (VII) |
| ΜΕΤΩΠΟΙΝΙΑΚΟΣ ΜΥΣ (Πυραμοειδής και ρινικός μυς) | Δύο Μετωπιαίοι Ενώνονται με πλατύ τένοντα την επικράνια απονεύρωση | Δύο Ινιακοί | Ρινικός – Έντονη επιθυμία με βάθυνση της ρινοπτεραχιαίας αύλακας |  |

### Μύες του προσώπου

#### Μύες των βλεφάρων

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΟΝΟΜΑ** | **ΕΚΦΥΣΗ** | **ΚΑΤΑΦΥΣΗ** | **ΕΝΕΡΓΕΙΑ** | **ΝΕΥΡΩΣΗ** |
| ΣΦΙΓΚΤΗΡΑΣ ΤΩΝ ΒΛΕΦΑΡΩΝ | Κογχική μοίρα: Έσω βλεφαριδικός σύνδεσμος Μετωπιαία απόφυση άνω γνάθου Πρόσθια δακρυϊκή ακρολοφία Βλεφαρική μοίρα:(συνεχές κλείσιμο βλεφάρων): Άνω και κάτω ταρσός των βλεφάρων Δακρυϊκή μοίρα:Οπίσθια δακρυϊκή ακρολοφία | Κογχική μοίρα: Βάση οφθαλμικού κόγχου κυκλοτερώςΒλεφαρική μοίρα:Έσω βλεφαρικός σύνδεσμος (παράλυσή του προκαλεί λαγόφθαλμο)Δακρυϊκή μοίρα: Άνω και κάτω ταρσός βλεφάρου | Κλείσιμο των βλεφάρων Αποχέτευση δακρύων | Προσωπικό νεύρο (VII) |
| ΕΠΙΣΚΥΝΙΟΣ | Μεσόφρυο Υπερκόγχιο χείλος | Δέρμα φρυδιών | Έλξη του φρυδιού προς τα κάτω και έσω (Ρυτιδωτής του μεσόφρυου) σκυνθρωπή και θλιμμένη έκφραση | Προσωπικό νεύρο (VII) |

#### Μύες του στόματος – επιπολής στοιβάδα

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΟΝΟΜΑ** | **ΕΚΦΥΣΗ** | **ΚΑΤΑΦΥΣΗ** | **ΕΝΕΡΓΕΙΑ** | **ΝΕΥΡΩΣΗ** |
| ΤΕΤΡΑΓΩΝΟΣ ΤΟΥ ΑΝΩ ΧΕΙΛΟΥΣ | Γωνιακή μοίρα:Μετωπιαία απόφυση άνω γνάθου Υποκόγχια μοίρα:Κάτω από του υποκόγχιου χείλουςΖυγωματική μοίρα:Ζυγωματικό οστό | Δέρμα άνω χείλουςΓωνιακή μοίρα:Δέρμα πτερυγίου της μύτης | Ανύψωση (κάτω και έξω): Άνω χείλους Πτερυγίου της μύτης (αμφισβήτηση, έκφραση ψυχικής δυσθυμίας και αισθήματος περιφρόνησης) μαζί με το μυώδες πλάτυσμα δίνει την αίσθηση του τρόμου | Προσωπικό νεύρο (VII) |
| ΖΥΓΩΜΑΤΙΚΟΣ | Ζυγωματικό οστό | Γωνία του στόματος | Έλξη γωνίας στόματος προς τα πάνω (ευθυμία και πλατύ χαμόγελο) | Προσωπικό νεύρο (VII) |
| ΓΕΛΑΣΤΗΡΙΟΣ | Παρωτιδομασητήρια περιτονία | Γωνία του στόματος | Έλξη γωνίας στόματος προς τα πίσω απλό μειδίασμα - χαμόγελο | Προσωπικό νεύρο (VII) |
| ΤΡΙΓΩΝΟΣ ΤΟΥ ΚΑΤΩ ΧΕΙΛΟΥΣ | Χείλος της κάτω γνάθου | Γωνία του στόματος | Έλξη γωνίας στόματος προς τα κάτω. Τραγικότητα έντονη λύπη. | Προσωπικό νεύρο (VII) |

#### Μύες του στόματος – μέσα στοιβάδα

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΟΝΟΜΑ** | **ΕΚΦΥΣΗ** | **ΚΑΤΑΦΥΣΗ** | **ΕΝΕΡΓΕΙΑ** | **ΝΕΥΡΩΣΗ** |
| ΤΕΤΡΑΓΩΝΟΣ ΚΑΤΩ ΧΕΙΛΟΥΣ | Γενειακό τρήμα κάτω γνάθου | Δέρμα και βλεννογόνος κάτω χείλους | Κατάσπαση του κάτω χείλους | Προσωπικό νεύρο (VII) |
| ΚΥΝΙΚΟΣ | Κυνικός βόθρος άνω γνάθου | Γωνία του στόματος | Έλξη γωνίας του στόματος προς τα πάνω και μέσα. Κακότροπη έκφραση του προσώπου και κυνισμός | Προσωπικό νεύρο (VII) |

#### Μύες του στόματος – εν τω βάθει στοιβάδα

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΟΝΟΜΑ** | **ΕΚΦΥΣΗ** | **ΚΑΤΑΦΥΣΗ** | **ΕΝΕΡΓΕΙΑ** | **ΝΕΥΡΩΣΗ** |
| ΓΕΝΕΙΑΚΟΣ | Φατνιακό έπαρμα πλαγίου τομέως Κυνόδοντας κάτω γνάθου | Δέρμα του γενείου | Ανάσπαση του δέρματος του γενείου Εκρηκτική αγανάκτηση Ξέσπασμα του θυμού Έντονο κλάμα μικρού παιδιού. | Προσωπικό νεύρο (VII) |
| ΑΝΩ & ΚΑΤΩ ΤΟΜΙΚΟΙ | Φατνιακά επάρματα άνω και κάτω κυνόδοντος | Δέρμα της γωνίας του στόματος | Συνέλκουν τα χείλη. Δημιουργούν το φιλί. Θηλασμός | Προσωπικό νεύρο (VII) |
| ΒΥΚΑΝΗΤΗΣ | Φατνιακές αποφύσεις άνω και κάτω γνάθου (1ος και 2ος γομφίος) Αγκιστρογναθικός σύνδεσμος | Βλεννογόνος και δέρμα γωνίας του στόματος | Έλξη της γωνίας του στόματος. Εξώθηση του αέρα προς την στοματική σχισμή (σφύριγμα, σάλπισμα). Αν παραλύσει, δεν μπορεί να σβήσει κερί που κρατάει μπροστά στο στόμα. | Προσωπικό νεύρο (VII) |

## Προσθιοπλάγιοι μύες του τράχηλου

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΟΝΟΜΑ** | **ΕΚΦΥΣΗ** | **ΚΑΤΑΦΥΣΗ** | **ΕΝΕΡΓΕΙΑ** | **ΝΕΥΡΩΣΗ** |
| ΜΥΩΔΕΣ ΠΛΑΤΥΣΜΑ | Άνω μέρος του θώρακα | Σώμα της κάτω γνάθουΔέρμα γενείου και προσώπου | Ζαρώνει το δέρμα του τραχήλου τραβά τη γνάθο προς τα κάτω. Χαμηλώνει το κάτω χείλος. | Προσωπικό νεύρο (VII) |
| ΣΤΕΡΝΟΚΛΕΙΔΟΜΑ ΣΤΟΕΙΔΗΣ | Λαβή του στέρνου. Έσω 3 μόριο της κλείδας | Μαστοειδής απόφυση | Εκτείνει την κεφαλή πίσω Μονόπλευρη ενέργεια: Στροφή της κεφαλής προς το αντίθετο πλάγιο. Παράλυση ή υπερσύσπαση του ενός προκαλεί το ραιβόκρανο. | Παραπληρωματικό νεύρο (XI) |

## Τεχνική της μάλαξης προσώπου

### 1) Θωπεία λαιμού – παρειών

 Τα χέρια βρίσκονται πάνω στην επιδερμίδα, εκατέρωθεν του θυροειδούς αδένα με τα δάκτυλα ενωμένα, η άκρη των οποίων βρίσκεται στη βάση του λαιμού, στο ύψος της κλείδας. Απ’ αυτή τη θέση και ενώ τα χέρια βρίσκονται σε πλήρη επαφή με την επιδερμίδα αρχίζουν να θωπεύουν πρώτα την περιοχή του λαιμού, μαλλάσοντας τον στερνοκλειδομαστοειδή μυ και το μυώδες πλάτυσμα, στη συνέχεια τα χέρια προχωρούν στις παρειές, όπου μαλλάσονται ο τετράγωνος του άνω χείλους μυς, ο μείζων και ο ελάσσων ζυγωματικός μυς και ο μασητήρας μυς. Τα χέρια καταλήγουν στους κροτάφους.

### 2) Θωπεία λαιμού – παρειών – μετώπου

 Τα χέρια ξεκινούν από την βάση του λαιμού στην κλείδα και φθάνουν όπως ακριβώς και στην προηγούμενη θωπεία στους κροτάφους. Στη συνέχεια έρχονται στο μέτωπο όπου μαλάσσονται ο μετωπιαίος μυς και ο πυραμοειδής μυς. Τα χέρια ενώ βρίσκονται σε πλήρη επαφή με το μέτωπο εργάζονται ως εξής: το δεξί χέρι ξεκινά από το αριστερό μέρος του μετώπου και καταλήγει στο δεξί ενώ το αριστερό χέρι ξεκινά από το δεξί μέρος του μετώπου και καταλήγει στο αριστερό.

### 3) Θωπεία θυρεοειδούς

 Τα χέρια φθάνουν στον λαιμό θωπεύουν οριζόντια αφήνοντας κοίλη στην παλάμη – στην περιοχή του θυρεοειδούς αδένα. Μαλάσσονται ο στερνοκλειδοστοειδής μυς και το μυώδες πλάτυσμα. Τα χέρια κινούνται εναλλάξ όπως και στη θωπεία.

### 4) Ανάτριψη παρειών

 Η κίνηση γίνεται με τον δείκτη και τον μέσο δάκτυλο και των δύο χεριών τα δάκτυλα κινούνται συμμετρικά και συγχρόνως. Ξεκινούν από την γενειακή σύμφυση στο σαγόνι και ο μεν μέσος ακολουθεί την γραμμή της κάτω σιαγόνας ο δε δείκτης διαγράφει μια ορθή γωνία με πλευρές την μία παράλληλη προς τον άξονα της μύτης και την άλλη παράλληλη προς τον οριζόντιο άξονα του ματιού και καταλήγει στον κρόταφο στο ίδιο σημείο που κατέληξε και ο μέσος. Μαλάσσονται οι γενειακοί μύες ο τρίγωνος του κάτω χείλους, ο τετράγωνος του άνω χείλους, ο μείζων και ο ελάσσων ζυγωματικός μυς από τον δείκτη και ο μασητήρας από τον μέσο δάκτυλο.

### 5) Ανάτριψη μύτης

 Οι δείκτες κινούνται εναλλάξ από την ρίζα μέχρι την κορυφή της μύτης μαλάσσοντας τον ρινικό μυ. Κατόπιν οι δείκτες εργάζονται συμμετρικά και συγχρόνως κάνοντας μία κυκλική κίνηση στα πτερύγια της μύτης. Οι δείκτες φεύγουν προς τους κροτάφους.

### 6) Θωπείες βλεφάρων

α) Θωπεύουμε το πάνω βλέφαρο με τον δείκτη και τον μέσο – μαλάσσουμε το πάνω μισό του σφιγκτήρα των βλεφάρων – και καταλήγουμε στην έξω γωνία του ματιού στη περιοχή που λέγεται ΄΄πόδι – της χήνας΄΄ και κάνουμε ανάτριψη σε σχήμα οκτώ, σε σχήμα κοχλία και μία ανάτριψη με τον δείκτη και τον αντίχειρα.

Β) Θωπεύουμε το πάνω και το κάτω βλέφαρο με τον δείκτη και τον μέσο αντίστοιχα, μαλάσσουμε ολόκληρο τον σφιγκτήρα των βλεφάρων.

Γ) Πιέζουμε τοπικά την περιοχή γύρω από το μάτι.

### 7) Θωπεία στερνοκλειδομαστοειδούς

 Τα χέρια εργάζονται συμμετρικά και συγχρόνως. Ξεκινούν από την βάση του λαιμού, στο ύψος της κλείδας ακολουθούν την γαστέρα του στερνοκλειδομαστοειδή μυ και καταλήγουν πίσω από τον λοβό του αυτιού όπου τελειώνουν με μία τοπική κυκλική κίνηση.

### 8) Ανάτριψη παρειών με τους αντίχειρες και τους δείκτες.

 Τα δάκτυλα εργάζονται συγχρόνως και συμμετρικά. Οι αντίχειρες ξεκινούν από την γωνία του στόματος κινούνται παράλληλα προς τον άξονα της μύτης, σε απόσταση 2cm περίπου από τον έσω κανθό του ματιού αλλάζουν διεύθυνση και προχωρούν παράλληλα προς τον οριζόντιο άξονα του ματιού. Οι δείκτες ξεκινούν από τις γωνίες του στόματος και καταλήγουν στα ζυγωματικά τόξα μαζί με τους αντίχειρες. Μαλάσσονται ο τετράγωνος του άνω χείλους, ο μείζων ζυγωματικός, το κάτω μισό του σφιγκτήρα των βλεφάρων, από τους αντίχειρες, ο μείζων ζυγωματικός και ο μασητήρας από τους δείκτες.

### 9) Ανάτριψη μετώπου σε σχήμα Μ.

 Η ανάτριψη γίνεται με τους δείκτες που εργάζονται συγχρόνως και συμμετρικά. Οι δείκτες ξεκινούν από τους κροτάφους διαγράφουν Μ στο μέτωπο η μεσαία γωνία του οποίου βρίσκεται στη ρίζα της μύτης στη περιοχή μεταξύ των φρυδιών και επανέρχονται στους κροτάφους ακολουθώντας την ίδια πορεία. Μαλάσσονται ο μετωπιαίος και ο πυραμιδικός μυς.

### 10) Ανάτριψη και θωπεία βλεφάρων

 Οι δείκτες ξεκινούν από τον έξω κανθό του ματιού κάνουν ανάτριψη στο κάτω μισό του σφιγκτήρα των βλεφάρων και φθάνουν στη ρίζα της μύτης στη περιοχή μεταξύ των φρυδιών και με τους αντίχειρες κάνουν ένα μικρό τοπικό τσίμπημα. Στη συνέχεια δείκτης και μέσος θωπεύουν το πάνω βλέφαρο μαλάσσοντας το πάνω μισό του σφιγκτήρα των βλεφάρων.

### 11) Κυκλικές ανατρίψεις λαιμού – παρειών – μετώπου

 Οι κυκλικές ανατρίψεις γίνονται με τον δείκτη που πιέζεται με τον μέσο του δεξιού χεριού χρησιμοποιούνται σαν οδηγοί. Οι κυκλικές ανατρίψεις ξεκινούν από το ντεκολτέ και το λαιμό όπου μαλάσσονται ο στερνοκλειδομαστοειδής μυς και το μυώδες πλάτυσμα ενώ δεν μαλάσσουμε την περιοχή του θυρεοειδή αδένα. Στις παρειές οι κυκλικές ανατρίψεις γίνονται σε τρεις γραμμές. Η πρώτη ξεκινά από την γωνία του στόματος η δεύτερη από τα πτερύγια της μύτης η Τρίτη από το μέσον της μύτης και οι τρεις καταλήγουν στο μέσο του αυτιού. Εδώ μαλάσσεται ο μασητήρας μυς, ο τετράγωνος του άνω χείλους, ο μείζων και ο ελάσσων ζυγωματικός μυς. Στο μέτωπο οι κυκλικές ανατρίψεις γίνονται σε τρεις ή τέσσερις γραμμές μαλάσσονται ο μετωπιαίος και ο πυραμοειδής μυς.

### 12) Ανάτριψη μετώπου

 Τα χέρια εργάζονται εναλλάξ. Τα τέσσερα δάκτυλα είναι ενωμένα η παλάμη είναι κοίλη σέρνεται το οπισθέναρ και την ανάτριψη την εκτελούν οι τελευταίες φάλαγγες των δακτύλων. Το δεξί χέρι ξεκινά από το αριστερό μέρος και καταλήγει στο δεξί ενώ το αριστερό χέρι ξεκινά από το δεξί μέρος προς το αριστερό.

### 13) Λαβές (τσιμπήματα) φρυδιών και ανάτριψη μετώπου

 Οι λαβές (τσιμπήματα) στα φρύδια γίνονται με τον δείκτη και τον μέσο, τα χέρια εργάζονται συμμετρικά και μαλάσσουν τον επισκύνιο μυ. Κατόπιν τα χέρια εναλλάξ κάνουν ανάτριψη με τον δείκτη και το μέσο στο μέτωπο και μαλάσσουν τον πυραμιδικό μυ και μέρος του μετωπιαίου.

### 14) Ανάτριψη μετώπου με τα τέσσερα δάκτυλα

 Τα χέρια εργάζονται συμμετρικά και συγχρόνως. Τα τέσσερα δάκτυλα κάθε χεριού βρίσκονται σε διάσταση και κινούνται από τα φρύδια μέχρι τις ρίζες των μαλλιών. Μαλάσσονται οι μετωπιαίοι μυς και ο πυραμοειδής μυς.

### 15) Μετατοπίσεις

 Κάνουμε μετατοπίσεις με τον αντίχειρα, τον δείκτη και τον μέσο σε δύο γραμμές. Η μία παράλληλη προς τον άξονα της μύτης και η άλλη παράλληλη προς τον οριζόντιο άξονα του ματιού. Μαλάσσονται ο τετράγωνος του άνω χείλους, ο ελάσσων ζυγωματικός και το κάτω μέρος του σφιγκτήρα των βλεφάρων.

### 16) Ανάτριψη γύρω από τα μάτια – το στόμα – το πηγούνι

 Στα μάτια οι δείκτες συμμετρικά και συγχρόνως διαγράφουν κύκλους κάνοντας ανάτριψη στον σφιγκτήρα των βλεφάρων. Κύκλοι επίσης διαγράφονται με τον δείκτη και τον μέσο γύρω από το στόμα στον σφιγκτήρα του στόματος και στο πηγούνι.

### 17) Λαβές

 Τα χέρια εργάζονται μαζί σε κάθε παρειά. Χρησιμοποιούμε τον δείκτη και τον μέσο ενωμένους και τον αντίχειρα αντίθετα. Κάνουμε μικρά τσιμπήματα σε σχήματα μικρών τριγώνων. Τα δύο χέρια εργάζονται διαδοχικά. Εδώ μαλάσσονται ο μείζων και ο ελάσσων ζυγωματικός, ο τετράγωνος του άνω χείλους και ο μασητήρας μυς.

### 18) Δακτυλικές επικρούσεις

 Τα χέρια εδώ εργάζονται συγχρόνως και συμμετρικά. Με τις άκρες των δακτύλων εκτός του αντίχειρα πλήττουμε με φορά από κάτω προς τα πάνω όλο το λαιμό, το πρόσωπο και το μέτωπο και επανερχόμαστε. Εδώ μαλάσσονται όλοι οι μυς του προσώπου.

### 19) Πλαταγίσματα

 Με τα χέρια που εργάζονται εναλλάξ πλήττουμε το κάτω μέρος της κάτω σιαγόνας. Ξεκινάμε από την δεξιά κροταφογναθική διάρθρωση φθάνουμε στην αριστερή και επανερχόμαστε. Μαλάσσουμε εδώ το μυώδες πλάτυσμα και τον στερνοκλειδομαστοειδή μυ.

### 20) Ανάτριψη του μασητήρα μυ

 Τοποθετούμε το χέρι έτσι που το οπισθέναρ να βρίσκεται πίσω από τα αυτιά. Τα χέρια δουλεύουν συγχρόνως τα δάκτυλα πλήττουν το ένα μετά το άλλο το μέρος της κάθε παρειάς και στο σημείο που βρίσκεται ο μασητήρας μυς, κατόπιν με όλα τα δάκτυλα κάνουμε ανάτριψη έντονη κλείνοντας την παλάμη σε γροθιά.

### 21) Ανάτριψη παρειών (κρικοειδώς)

 Τα χέρια εργάζονται συγχρόνως στη μία παρειά οι αντίχειρες τοποθετούνται αντίθετα και από την γωνία του στόματος προχωρούν κρικοειδώς σε δύο γραμμές. Η μία ξεκινά από την γωνία του στόματος και φθάνει στο κάτω μέρος του αυτιού και η άλλη ξεκινά από τα πτερύγια της μύτης και προχωρώντας παράλληλα προς την πρώτη φθάνει στο μέσο του αυτιού. Μαλάσσουμε τον μασητήρα, τον τετράγωνο του άνω χείλους και τον μείζωνα ζυγωματικό μυ.

### 22) Λείανση

 Η κίνηση γίνεται με τα 4 δάκτυλα και των δύο χεριών ενωμένα που προχωρούν στο κάτω μέρος του σαγονιού ενώ οι αντίχειρες κάνουν λείανση στο σημείο κάτω από το κάτω χείλος. Μαλάσσονται οι γενειακοί μύες, ο τετράγωνος του κάτω χείλους, το μυώδες πλάτυσμα και ο στερνοκλειδομαστοειδής μυς.

 Η λείανση μπορεί να γίνει και με τους δείκτες που εργάζονται εναλλάξ στον σφιγκτήρα του στόματος.

### 23) Βεντούζες

 Με κοίλη την παλάμη και με τα χέρια να εργάζονται συμμετρικά πλήττουμε συγχρόνως τις δύο παρειές και κατόπιν πλήττουμε συγχρόνως το μέτωπο και το πηγούνι. Μαλάσσουμε τον μετωπιαίο και τον πυραμυδικό μυ όλους τους μυς των παρειών και στο σαγόνι τους γενειακούς τον τρίγωνο και τον τετράγωνο του κάτω χείλους.

## Μάλαξη λαιμού – ώμων

### 1) Θωπεία

 Τα χέρια βρίσκονται πάνω στην επιδερμίδα, με τα δάκτυλα ενωμένα η άκρη των οποίων βρίσκεται στο ύψος της ξιφοειδούς απόφυσης του στέρνου. Απ’ αυτή τη θέση και ενώ τα χέρια βρίσκονται σε επαφή με την επιδερμίδα, αρχίζουν να θωπεύουν την περιοχή του θώρακα μαλάσσοντας – τον μείζονα θωρακικό. Συνεχίζουμε την κίνηση ανοδικά κάνοντας θωπεία στον λαιμό μέχρι το πηγούνι, μαλάσσοντας τον στερνοκλειδομαστοειδή μυ και το μυώδες πλάτυσμα. Μετά τα χέρια, ακολουθώντας την γραμμή της κάτω σιαγόνας φθάνουν στην ινιακή κοιλότητα στο πίσω μέρος του εγκεφαλικού κρανίου. Εκεί οι παλάμες αλλάζουν κατεύθυνση και κινούνται καθοδικά και εκατέρωθεν των αυχενικών σπονδύλων. Στον έβδομο αυχενικό σπόνδυλο, τα χέρια αλλάζουν ξανά κατεύθυνση και θωπεύοντας τους ώμους καταλήγουν στους βραχίονες, μαλάσσοντας τον τραπεζοειδή και δελτοειδή μυ.

### 2) Θωπεία – ανάτριψη – ζύμωμα

 Η πορεία της κίνησης 2 είναι ίδια με την πορεία της κίνησης 1. Αρχίζουμε με θωπεία και όταν φθάσουμε στην ινιακή κοιλότητα συνεχίζουμε με κυκλικές τρίψεις (με τον αντίχειρα) μέχρι τον έβδομο αυχενικό σπόνδυλο τελειώνουμε με ζυμώματα στους ώμους.

|  |
| --- |
| **Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα****Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθήνας** |
| **Τέλος Ενότητας** |
| **Χρηματοδότηση*** Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
* Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο ΤΕΙ Αθήνας**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
* Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.

 |

**Σημειώματα**

**Σημείωμα Αναφοράς**

Copyright ΤΕΙ Αθήνας, Βασιλική Κεφαλά, 2014. Βασιλική Κεφαλά. «Αισθητική προσώπου Ι (Θ). Ενότητα 10: Βαθύς καθαρισμός (δ’ μέρος)». Έκδοση: 1.0. Αθήνα 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: [ocp.teiath.gr](https://ocp.teiath.gr/).

**Σημείωμα Αδειοδότησης**

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



[1] http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

* που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
* που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
* που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

**Διατήρηση Σημειωμάτων**

* Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:
* το Σημείωμα Αναφοράς
* το Σημείωμα Αδειοδότησης
* τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
* το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

**Επεξήγηση όρων χρήσης έργων τρίτων**

|  |  |
| --- | --- |
| © | Δεν επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου, παρά μόνο εάν ζητηθεί εκ νέου άδεια από το δημιουργό. |
| διαθέσιμο με άδεια CC-BY | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου και η δημιουργία παραγώγων αυτού με απλή αναφορά του δημιουργού. |
| διαθέσιμο με άδεια CC-BY-SA | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού, και διάθεση του έργου ή του παράγωγου αυτού με την ίδια άδεια. |
| διαθέσιμο με άδεια CC-BY-ND | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων του έργου. |
| διαθέσιμο με άδεια CC-BY-NC | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού. Δεν επιτρέπεται η εμπορική χρήση του έργου. |
| διαθέσιμο με άδεια CC-BY-NC-SA | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού και διάθεση του έργου ή του παράγωγου αυτού με την ίδια άδεια. Δεν επιτρέπεται η εμπορική χρήση του έργου. |
| διαθέσιμο με άδεια CC-BY-NC-ND | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού. Δεν επιτρέπεται η εμπορική χρήση του έργου και η δημιουργία παραγώγων του. |
| διαθέσιμο με άδεια CC0 Public Domain | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου, η δημιουργία παραγώγων αυτού και η εμπορική του χρήση, χωρίς αναφορά του δημιουργού. |
| διαθέσιμο ως κοινό κτήμα | Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου, η δημιουργία παραγώγων αυτού και η εμπορική του χρήση, χωρίς αναφορά του δημιουργού. |
| χωρίς σήμανση | Συνήθως δεν επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου. |

**Διατήρηση Σημειωμάτων**

* Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:
* Το Σημείωμα Αναφοράς
* Το Σημείωμα Αδειοδότησης
* Τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
* Το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει) μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

**Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων**

Το Έργο αυτό κάνει χρήση του παρακάτω έργου:

Βασιλική Κεφαλά, Αισθητική προσώπου Ι, ISBN 960-90857-1-7-2005