SPAZZOLATURA A SECCO

Benefici della spazzolatura a secco:

- esfoliazione della pelle;
- stimolazione del sistema linfatico;
- stimolazione della circolazione sanguigna;
- migliora l'aspetto della cellulite;
- dona sollievo dallo stress;
- stimola la produzione di collagene;
- riduce la possibilità di peli incarniti.

Controindicazioni della spazzolatura a secco:

Evitare la spazzolatura a secco su:

- tagli, ferite, crosticine, nei sopra pelle, verruche o qualsiasi altra protuberanza;
- psoriasi, eczema, pelle bruciata, scottature solari o qualsiasi altra infiammazione della pelle.

Per il viso non bisogna utilizzare la stessa spazzola del corpo, ma una con setole più morbide.

La spazzolatura a secco può essere eseguita quotidianamente, anche se numerosi esperti la consigliano a massimo tre volte a settimana per evitare irritazioni alla pelle.

Pulizia della spazzolatura a secco:

- tamburellare la spazzola, con le setole rivolte verso il basso, su una superficie lavabile esempio, un lavandino;
- riempire una ciotola con acqua tiepida. Il livello dell'acqua dovrebbe coprire solo le setole, non il legno;
- aggiungere tre gocce di tea tree oil (ha proprietà disinfettanti) o un disinfettante;
- mettere la spazzola nella ciotola, con le setole rivolte verso il basso;
- muovere la spazzola. Il movimento libera le cellule morte e lo sporco nelle setole;
- lasciare in ammollo per 5-10 minuti, quindi risciacquare con acqua pulita, muovendo le setole per rimuovere l'eventuale tea tree oil o il disinfettante;
- posizionare la spazzola su un asciugamano asciutto e lasciarla asciugare.

Occorrente per la spazzolatura a secco:

- 2 spazzole per il corpo;
- 2 spazzola per il viso (se decidi di includerlo nel trattamento);
- 2 asciugamani medi per pulire il corpo (se non è prevista la doccia).

Le manovre che guidano la spazzolatura a secco sono:

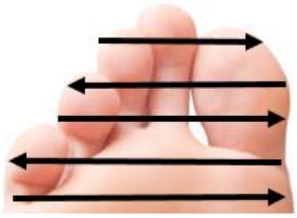
- circolari;
- lunghi;
- seguono la direzione della linfa. Dal basso verso l'alto e verso le stazioni linfatiche;
- la pressione da esercitare sulle spazzole è inizialmente leggera per poi essere un po' più intensa.

È normale un eventuale arrossamento della pelle, giacché la spazzolatura crea iperemia. Tuttavia, terminare il trattamento se la cliente avverte fastidio o vi è un'irritazione della pelle.

POSIZIONE PRONA

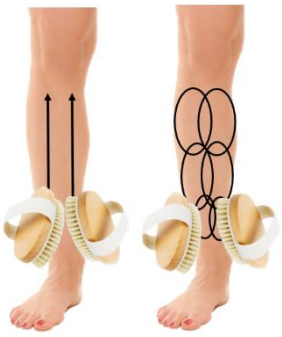
1) Effettuare dei cerchi in senso orario e antiorario per circa 5/10 secondi sulla pianta dei piedi.

2) Spazzolare avanti e indietro il di sotto delle dita dei piedi (6/7 spazzolate).

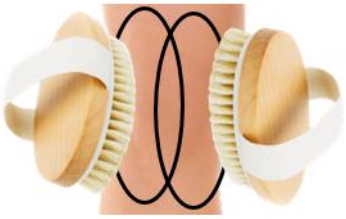


3) Dorso del piede. Spazzolare dell'alto delle dita fino alla caviglia (6/7 spazzolate).

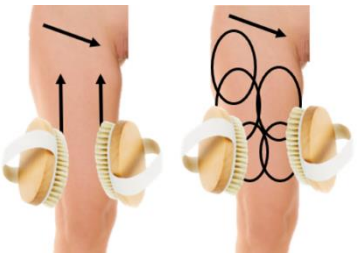
4) Posizionare una spazzola a destra e a sinistra delle caviglie e spazzolare dal basso verso l'alto fin sotto il ginocchio. Alternare tratti lineari e semicircolari (6/7 spazzolate).



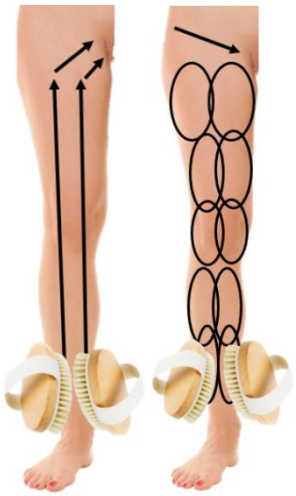
5) Posizionare una spazzola a destra e a sinistra del ginocchio e spazzolare con movimenti semicircolari per circa 5/10 secondi.



6) Posizionare una spazzola a destra e a sinistra sopra il ginocchio e spazzolare dal basso verso l'alto convogliando le spazzole verso l'inguine. Alternare tratti lineari e semicircolari (6/7 spazzolate).



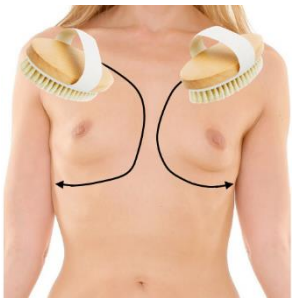
7) Posizionare una spazzola a destra e a sinistra delle caviglie e spazzolare dal basso verso l'alto convogliando le spazzole verso l'inguine. Alternare tratti lineari e semicircolari (6/7 spazzolate).



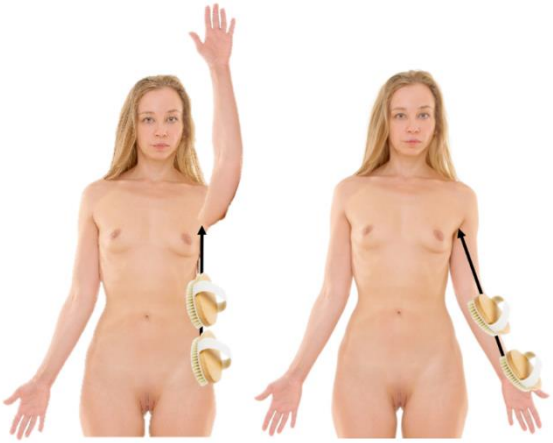
Ripetere i passaggi da sopra elencati all'altra gamba

8) Effettuare dei cerchi, partendo intorno all'ombelico, che da piccoli si ingrandiscono su tutto l'addome. Effettuare cerchi senso orari e antiorari per circa 10/15 secondi.

9) Posizionarsi dietro la testa del cliente e, con entrambe le spazzole, spazzolare dalla clavicola verso lo sterno, per girare intorno al seno e andando verso l'ascella (6/7 spazzolate).



10) Portare il braccio del cliente indietro e spazzolare (una spazzola segue l'altra) dai fianchi all'ascella (6/7 spazzolate). Riposizionare il braccio lungo il corpo e, con entrambe le spazzole (una spazzola segue l'altra) spazzolare dal dorso delle mani verso l'ascella (6/7 spazzolate). Ripetere all'altro braccio.

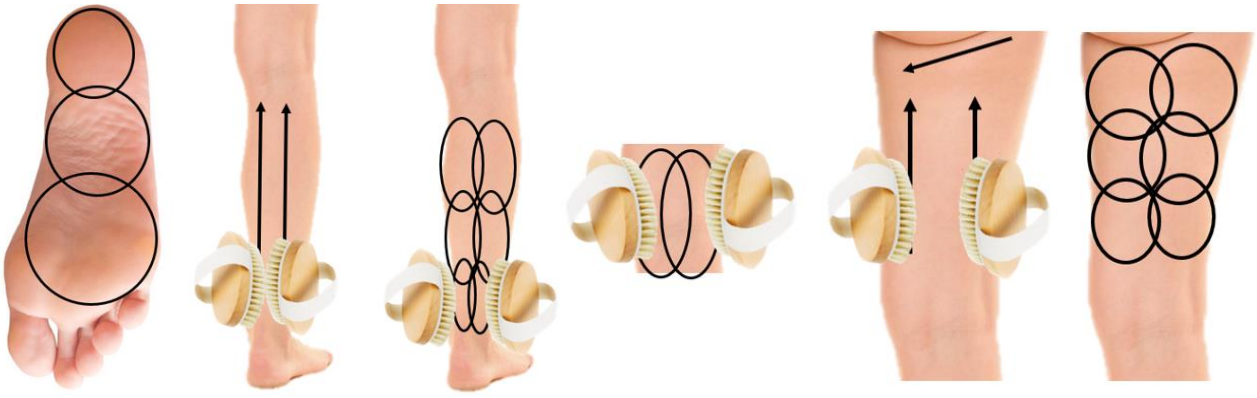


Se la spazzolatura è un trattamento autonomo e vi è la possibilità di fare la doccia, continuare con la spazzolatura al lato posteriore del corpo per poi invitare il cliente a fare la doccia.

Se, invece, dopo la spazzolatura è previsto il massaggio o non c'è la possibilità di fare la doccia o semplicemente la si vuole saltare, dopo la spazzolatura di tutto il corpo anteriore, passare sullo stesso un asciugamano medio bagnato in acqua calda e strizzato per far girare il cliente continuare con la spazzolatura per poi passare l'asciugamano al lato posteriore.

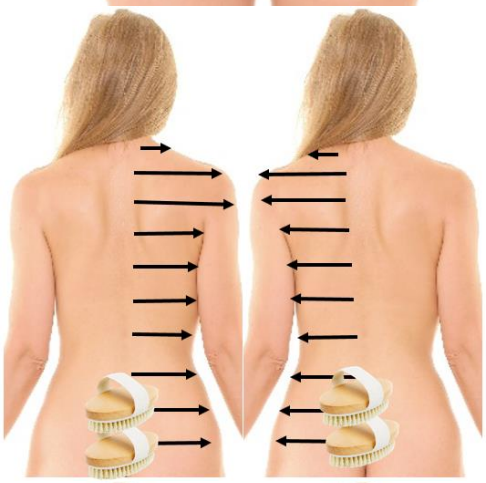
POSIZIONE PRONA

1) La spazzolatura delle gambe posteriori è uguale a quelle delle gambe anteriori. Spazzolare leggermente al cavo popliteo.

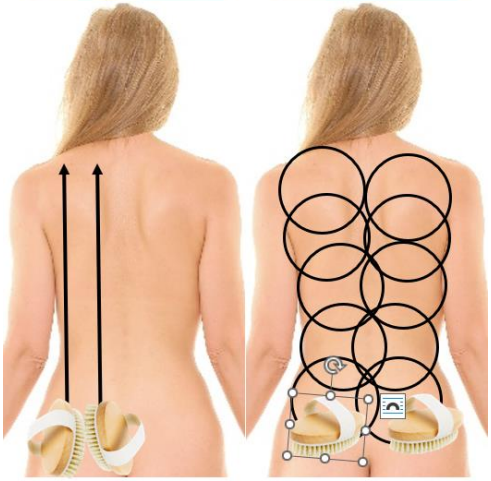


2) Con entrambe le spazzole, spazzolare per circa 10/15 secondi i glutei formando cerchi in senso orari e antiorari. Prima un lato poi l'altro.

3) Con una spazzola accanto all'altra, spazzolare un lato della schiena salendo e scendendo e dai paravertebrali verso l'esterno. Spazzolare prima un lato poi l'altro (6/7 spazzolate).



4) Con una spazzola accanto all'altra, spazzolare un lato della schiena solo dal basso verso l'altro. Spazzolare prima un lato poi l'altro (6/7 spazzolate). In aggiunta o in alternativa, con entrambe le spazzole effettuare dei cerchi su tutta la schiena solo in salita circa 10/15 secondi.



5) Con entrambe le spazzole (una spazzola segue l'altra) spazzolare dal dorso delle mani verso l'ascella (6/7 spazzolate). Ripetere all'altro braccio.

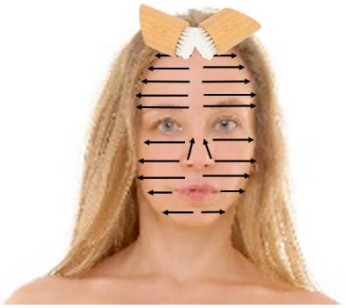
VISO

Se si prevede di spazzolare anche il viso, iniziare il trattamento con il cliente in posizione prona, poi supina, poi lavarsi le mani e terminare con il viso.

La spazzolatura del viso può essere abbinata anche ad un trattamento viso.

1) Con due spazzole per il viso, spazzolare (lentamente) il viso con piccoli cerchietti in senso orario e antiorario. Dall'alto verso il basso e dall'interno verso l'esterno. Effettuare la spazzolatura una sola volta.

2) Con due spazzole per il viso, spazzolare (lentamente) il viso con lineari. Dall'alto verso il basso e dall'interno verso l'esterno. Effettuare la spazzolatura due volte.



3) Con due spazzole per il viso, spazzolare (lentamente) il viso con tratti lineari partendo dall'alto del collo a scendere. Tralasciare la zona del pomo di Adamo o passarci molto delicatamente sopra. Effettuare la spazzolatura due volte.

Con la spazzola del corpo è possibile spazzolare anche il collo, ma se si hanno le spazzole per il viso e si prevede di spazzolare lo stesso, rimandare il collo a quando si effettuerà la spazzolatura al viso.

A fine della spazzolatura del viso, se non è prevista la doccia, pulire lo stesso con dischetti di cotone e tonico.

INTRODURRE LA SPAZZOLATURA IN UN MASSAGGIO

Solitamente, la spazzolatura viene introdotta nel massaggio estetico per aumentare i benefici dello stesso.

In questo caso, spazzolare energeticamente, prima e dopo manovre di massaggio, le zone da trattare con tratti lineari dal basso verso l'alto e verso le stazioni linfatiche,

Rifarsi alle controindicazioni sopra menzionate.

Un rossore della zona è normale inquanto si crea iperemia, tuttavia se la cliente avverte fastidio terminare la spazzolatura.

La spazzolatura a secco può essere eseguita anche prima di una depilazione.