

tuuli



Istruzioni

www.tuuli-shop.com

Terapia Del Legno

La maderoterapia o terapia del legno è una tecnica di massaggio olistico che utilizza movimenti vigorosi e spesso ripetitivi con strumenti in legno appositamente progettati (rulli massaggiatori, raschietti a contorno e coppe svedesi) che hanno forme e dimensioni diverse. Ogni strumento di legno ha un uso specifico per una particolare area del corpo. La maderoterapia ha molti usi olistici, quali il bilanciamento dell'energia e la riduzione dello stress. Negli ultimi anni, questa terapia è stata utilizzata anche per i suoi benefici estetici, poiché può essere utilizzata per tonificare e modellare il corpo, ridurre le rughe, nonché eliminare il grasso localizzato e combattere la cellulite. Vengono utilizzati diversi strumenti di massaggio in legno per aiutare a ridurre il grasso e la cellulite. Gli strumenti di legno vengono utilizzati per applicare pressioni dirette alle "zone problematiche" mentre eliminano naturalmente il grasso in eccesso del corpo.

La terapia del legno può essere utilizzata su tutto il corpo per scopi di drenaggio linfatico e modellamento di particolari aree del corpo. A seconda dell'area del corpo e del motivo per cui si sta eseguendo la terapia del legno, verrà determinata la tecnica e l'utensile da utilizzare. Sebbene la maggior parte del massaggio di drenaggio linfatico si svolga nell'addome, tutto il corpo, a partire da viso, braccia, schiena, cosce e gambe, può beneficiare del drenaggio linfatico nonché del modellamento e dello snellimento del corpo.



Strumenti per La Terapia del Legno

I rulli massaggiatori vengono utilizzati con un movimento verso l'alto e verso il basso (simile a un mattarello) sull'addome e in altre zone in cui potrebbero esserci accumuli di grasso localizzati e ostinati che devono essere rimossi. Questo strumento aiuta anche a frammentare i depositi di grasso della cellulite (rugosità). Migliora la circolazione sanguigna, modella i muscoli e liscia la pelle. Da utilizzare per 5 minuti con olio per massaggi.



Il rullo a forma di T stimola la circolazione e il drenaggio nelle ghiandole linfatiche e aiuta a eliminare i tessuti adiposi accumulati. Questo strumento aiuta a eliminare gli accumuli di grasso in aree difficili da raggiungere e migliora l'aspetto della cellulite mentre rassoda la pelle. Utilizzare olio da massaggio sulla parte del corpo che viene trattata e muovere lo strumento su e giù verticalmente sull'area interessata.



Il rullo per la schiena ha molti usi. Può essere usato come massaggiatore per alleviare il dolore e la tensione nella parte posteriore. Può anche essere usato per modellare le maniglie dell'amore e la linea della vita. Per alleviare il dolore alla schiena, è necessario utilizzare questo strumento contemporaneamente con un movimento verticale sulla schiena. Per modellare ed eliminare il grasso ostinato ai lati del seno e le maniglie dell'amore, si posiziona la cintura dietro il cliente in orizzontale e la si muove con un movimento di spinta da sinistra a destra e avanti e indietro. Usare l'olio da massaggio quando si esegue questo trattamento per ottenere i migliori risultati.



La tavola da modellamento viene utilizzata per modellare il corpo, aiutando allo stesso tempo nella rimozione dei grassi in eccesso attraverso il sistema linfatico. Drena l'acqua e facilita la ricostruzione di tossine e grassi mobilitati. Rassoda e tonifica la pelle. Si dovrebbe usare l'olio di jojoba o qualsiasi altro olio rassodante quando si usa questa tavola. Questa tavola dovrebbe essere usata dopo aver stimolato il corpo con un leggero massaggio manuale. Dovrebbe anche essere usata dopo la coppa svedese per favorire il drenaggio di tossine e grassi.



Le coppe svedesi vengono utilizzate per aspirare il grasso da aree del corpo in cui il grasso è già stato scomposto trasferendo il grasso ai linfonodi. Le coppe svedesi funzionano riducendo il tessuto adiposo localizzato e attirando le tossine mentre stimolano la sana circolazione sanguigna. La coppa svedese dovrebbe essere usata dopo che tutti gli strumenti a rullo sono stati utilizzati. Ricorda che gli strumenti a rullo servono a frammentare le tossine. Quindi, le coppe svedesi devono essere utilizzate per guidare il grasso e le tossine ai linfonodi. Usare un olio da massaggio leggero quando si utilizza la coppa svedese per drenare eventuali residui. Da usare per 5 minuti posizionando la coppa sull'area interessata, sollevandola rapidamente e posizionandola sulle aree circostanti e ripetendo i movimenti.



Il rullo per il viso viene utilizzato per stimolare la circolazione e tonificare la pelle del viso. Utilizzare questo strumento sulla fronte, sulle guance e sul collo con un movimento verso l'alto e verso il basso. Si può utilizzare con una crema rassodante per il viso per 5 minuti su ciascun lato del viso.

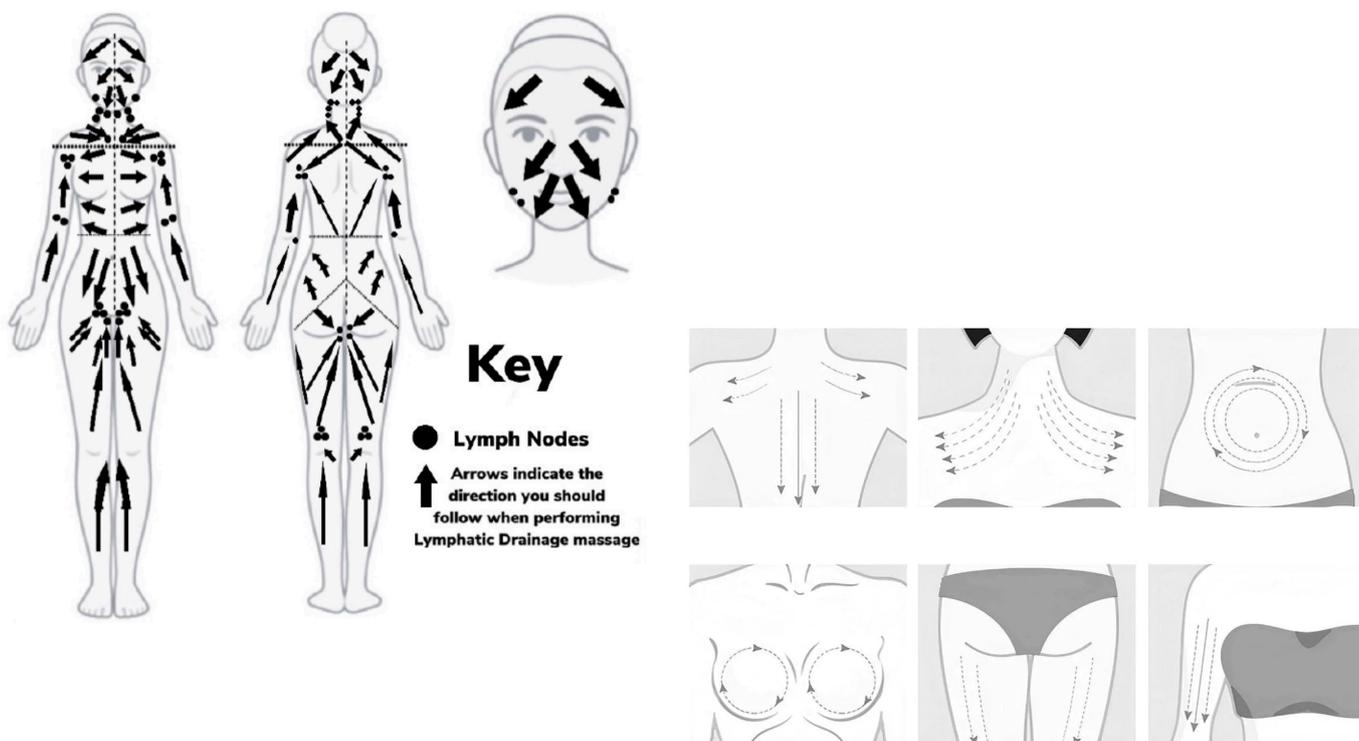
La mini tavola da modellamento viene utilizzata per modellare e aiutare a ridurre la comparsa di linee sottili sul viso. La tavola da modellamento dovrebbe essere usata dopo tutti i rulli.



Tecnica Della Terapia Del Legno

Il primo passo è quello di utilizzare olio da massaggi per assicurarsi che la pelle sia ben lubrificata. È possibile usare un olio con proprietà tonificanti. Il passo successivo è quello di riscaldare il corpo e prepararlo per la terapia con il legno massaggiando la zona trattata. Potete far scorrere la pelle dentro e fuori con le dita e il palmo delle mani. Dopo aver massaggiato la zona trattata con le mani, dovrete scegliere il rullo di massaggio in legno appropriato per iniziare il processo di terapia con il legno.

Indipendentemente dal fatto che si stia eseguendo la terapia del legno per il drenaggio linfatico o per il modellamento del corpo, è necessario capire in quale direzione devono andare le tossine e i grassi per essere eliminati dal corpo. I cerchi neri rappresentano le ghiandole linfatiche attraverso le quali le tossine e i grassi vengono filtrati nel corpo. Le frecce rappresentano la direzione in cui è necessario spingere le tossine e i grassi quando si sta eseguendo la terapia in legno e il drenaggio linfatico. Quando si esegue questa azione, è opportuno utilizzare la coppa svedese e la tavola di modellamento. Questi due strumenti per la terapia del legno favoriscono il drenaggio.



Dopo aver usato i rulli in legno, dovrete usare la coppa svedese. La coppa svedese funge da aspiratore, nel senso che dovrete usarla manualmente per indirizzare le tossine e il grasso verso l'area dei linfonodi e lontano dall'area trattata. La tavola da modellamento viene utilizzata per drenare le tossine e il grasso. Questo strumento è progettato in modo che possa essere utilizzato in armonia con le curve del corpo. A seconda dell'area del corpo su cui ci si concentra, userete la tavola per spostare il drenaggio nella direzione delle frecce mostrate nel diagramma.

Quando si esegue la terapia del legno sul viso, seguirete lo stesso schema usato per il corpo. Iniziate con un massaggio del viso. Massaggiate energicamente il viso nella direzione indicata nella figura. Dopo aver massaggiato il viso, applicate dell'olio sulla pelle. Dopo aver applicato l'olio sul viso, utilizzerete il rullo scelto. Muovete con decisione, ma delicatamente il rullo scelto su e giù e da un lato all'altro. Assicuratevi di muovere gli strumenti nella direzione dei linfonodi. Utilizzate la stessa tecnica per il viso e per il collo. Massaggiate il collo nella direzione delle frecce nella figura. Scegliete lo strumento per il viso desiderato per iniziare a rassodare il collo. Il rullo per il viso è ottimo per ridurre le rughe e rassodare la pelle. Il prossimo passo sarà quello di utilizzare la mini tavola da modellamento. La tavola viene utilizzata per aiutare a drenare eventuali residui nelle ghiandole linfatiche.



Per la presentazione video visita il nostro canale YouTube:
<https://www.youtube.com/@tuulishop/videos>



tuuli

www.tuuli-shop.com

Pulizia

Il massaggiatore in legno non deve essere pulito con acqua. Pulitelo con uno spray disinfettante a base d'acqua, strofinatelo con un panno pulito e lasciatelo asciugare. Gli elementi dei prodotti in legno vengono essiccati naturalmente e oliati con olio naturale. Rispetto alla plastica, il legno è un materiale naturale che vive e risponde attivamente agli impatti dell'ambiente esterno.

Non esporre gli elementi in legno all'umidità o a rapidi cambiamenti di temperatura. In tali casi, possono verificarsi piccole deformazioni sulla superficie del legno o addirittura crepe. Il legno può presentare diverse tonalità di colore, da quelle scure a quelle chiare.

