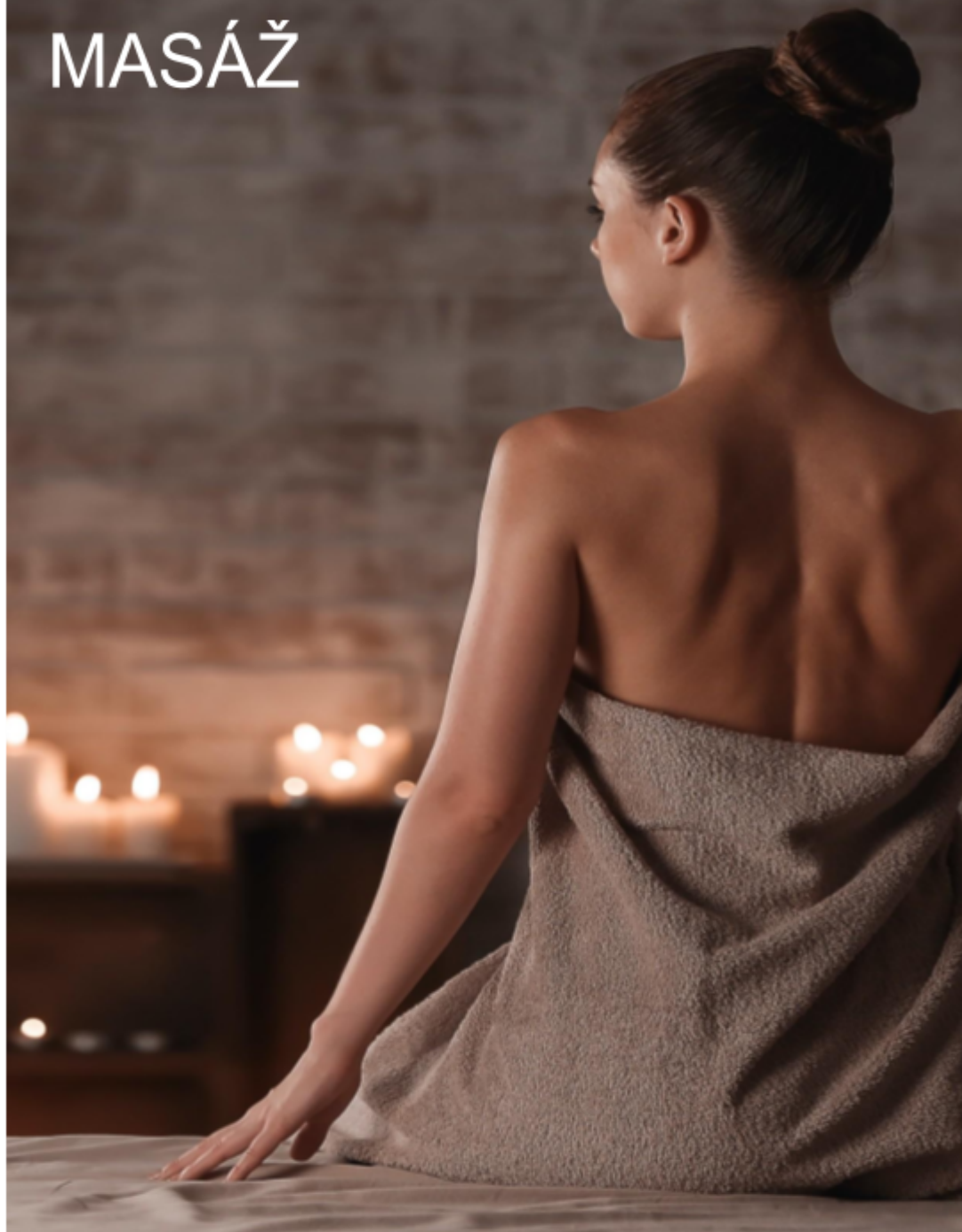


VAGHEGGI LIGNUM MASÁŽ



LIGNUM-MASÁŽ

Čo je to Lignum masáž a aký je jej pôvod?

Názov lignum pochádza z latinského slova drevo. Lignum masáž sa vykonáva špeciálnymi drevenými nástrojmi, ktorých základom je maderoterapia, ktorá sa používala aj v starovekej východnej kultúre pred niekoľkými stovkami rokov na liečbu svalových bolestí a obnovenie energetickej rovnováhy.

Na konci dvadsiateho storočia odborníci v Kolumbii vdýchnu tejto terapii nový život a vytvoria špeciálne nástroje, ktoré najlepšie vyhovujú forme a hmotnosti tejto techniky.

Táto masáž sa vykonáva výlučne pomocou prírodných drevených nástrojov. Dizajn nástrojov je špeciálny, ich tvar a veľkosť presne kopírujú obrysy tela, čím je možné realizovať veľmi efektívne ošetrovanie.

Lignum masáž - maderoterapia je procedúra využívaná ako holistická technika, obnovuje energetickú rovnováhu, znižuje bolesť svalov a stres.

Používa sa aj v kozmetike a fyzioterapii, je to 100% prírodná a neinvazívna procedúra, podporuje pokožku pri odstraňovaní toxínov, pomáha formovať, intenzívne pôsobí na redukciu lokálnych tukových vankúšikov a celulitídy, má spevňujúci efekt, robí nohy a zadok viac tónovanými. Výsledok je veľmi rýchly a viditeľný.

V kozmetike ho môžeme použiť na zlepšenie celkovej pohody a začleniť ho do našich špecifických telových ošetrovaní. Technikou Lignum masáže môžeme výrazne zvýšiť účinok ošetrovaní.

Táto technika je užitočná aj pre ošetrojúceho, v našom prípade kozmetičku, pretože vyžaduje menej fyzickej námahy ako napríklad klasická masáž.

Použitie lignum masáže

Lignum je neinvazívna prírodná metóda. Touto technikou je možné liečiť nedokonalosti pri celulitíde, vytvárať siluetu, redukovať tukové zásoby a odvádzať vodu v prípade opuchov, vykonávať rôzne špecifické telové ošetrovania a zlepšiť celkovú pohodu.

Ak sa zameriame na kozmetické oblasti, možno povedať, že Lignum je podpora, ktorá pomáha dosiahnuť najlepšie výsledky pri začlenení do protokolov kozmetických ošetrovaní.

Okrem toho medzi obyvateľstvom rastie dopyt po holistických a prírodných riešeniach, ktorý sa v nasledujúcich rokoch ešte zintenzívni.

Účinky Lignum masáže

Používa sa hlavne na estetické účely, na odvod prebytočnej tekutiny pri opuchoch, na redukciu lokálnych tukových vankúšikov, na ošetrovanie estetických defektov spôsobených celulitídou a na napnutie kožného tkaniva.

Kľúčové efekty:

1. Redukčný: cieľom je znížiť lokálne ukladanie tuku v ošetrovanej oblasti.
2. Ošetrovanie celulitídy: cieľom je znížiť estetické problémy spôsobené celulitídou na stehnách, zadku, bokoch. Tento typ masáže aktivuje mikrocirkuláciu, pomáha odstraňovať toxíny, znižuje zadržiavanie vody.
3. Tonizačný a spevňujúci účinok: zlepšuje prekrvenie pokožky, čím zlepšuje zásobovanie kyslíkom, funkcia kožných buniek má spevňujúci a tonizujúci účinok.
4. Efekt tvarovania zadku: sťahuje a tvaruje oblasť zadku
5. Antistresový, svalovo relaxačný a wellness posilňujúci účinok: lignum masáž môže znížiť stres a uvoľniť napäté svaly. Jeho holistický účinok zlepšuje pohodu, náladu, dokonalú synergiu medzi telom a nervovým systémom.

Fyziologické a priaznivé účinky Lignum masáže

V kozmetickom zmysle

- Vytvaruje brucho
- Push-up efekt na zadku
- Pomáha odstraňovať toxíny a znižuje lokálne tukové usadeniny
- Zlepšuje estetické problémy spôsobené celulitídou
- Má tvarujúci efekt
- Zlepšuje krvný obeh
- Uľaví ťažkým a unaveným nohám
- Spružňuje pokožku

Fyziologický účinok

- Má vynikajúci účinok na uvoľnenie svalov
- Znižuje stres

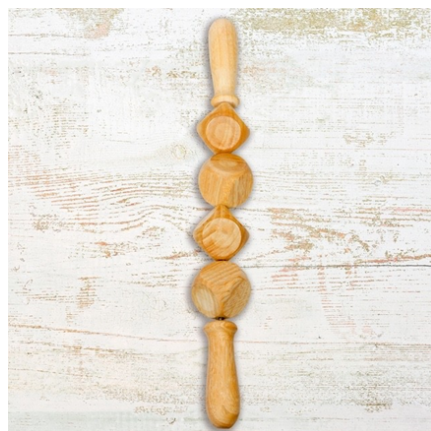
Najčastejšie používané nástroje na lignum masáž tela

Nástroje používané pri Lignum masáži sú navrhnuté tak, aby sa čo najlepšie prispôbili rôznym častiam a tvarom tela, vyrobené z dreva, pretože je to jeden z piatich prírodných prvkov používaných vo východnej kultúre na výrobu terapeutických nástrojov, nakoľko sú účinné pre zdravie.

Hoci existuje veľa nástrojov pre telo, najbežnejšie používané nástroje na kozmetickej úrovni sú:



Pruhovaný valec: Toto zariadenie pretvára oblasť pásu, bokov, nôh a brucha, pomáha uvoľniť svaly a pomáha znižovať príznaky celulitídy.



Valec s kockami: Tento masážny valec so 4 kockami je špeciálne navrhnutý pre pás, boky, nohy a brucho. Jeho hlavným účelom je redukcia tukového tkaniva, redukcia prejavov celulitídy. Ideálne na zlepšenie pohody pri tvarovaní siluety.



Zakrivený valec: špeciálna krivka je ideálna na masáž pásu, bokov a nôh. Zvyčajne sa používa na vykonávanie jemných masáží a je ideálny pre ľudí s citlivou pokožkou alebo oblasťami, kde je tukové tkanivo tenké.



Švédsky zvon: používa sa predovšetkým na redukciu tukových zásob v páse, bruchu a stehnách, napomáha drenáži, pretože stimuluje lymfatickú drenáž. Je výborný na tvarovanie zadku.



Drenážna špachtľa: Pomáha odstraňovať toxíny. Pomocou tohto nástroja sa do lymfatického systému dostávajú toxíny, ktoré ich pomáhajú odstraňovať. Používa sa aj na tvarovanie najjemnejších partií tela, vďaka špeciálnemu tvaru sa dokonale prispôsobí oblasti brucha a partiám ako pás a nohy. V závislosti od účelu môžete použiť obe strany nástroja.

Kontraindikácie:

- Infekčné choroby
- Vážne ochorenie
- Čerstvé jazvy
- Edém v dôsledku traumy.
- Tehotenstvo.
- Otvorené rany.
- Zápal krvných ciev.
- Horúčka.
- Trombóza.

Oblasti, ktorým sa treba vyhnúť pri masáži:

- Zadná flexia kolena.
- Podpazušie.
- Záhyb lakt'a.

Dávajte si tiež pozor, aby ste nástrojmi nepracovali na kostných partiách, kĺboch, pretože sú to mimoriadne citlivé oblasti a môžete ľahko spôsobiť bolesť.

3. PROTOKOLY OŠETRENIA TELA S MASÁŽOU LIGNUM

Pred vykonaním protokolu Lignum masáže je potrebné dodržiavať niekoľko pravidiel:

Používame dve techniky:

Pomalé relaxačné a drenážne pohyby a rýchle pohyby, ktoré aktivujú a stimulujú telo.

Valčeky sa používajú pomerne rýchlo a energicky, švédsky zvon a drenážna špachtľa s pomalými pohybmi.

Vagheggi vyvinul špeciálny ošetrovací protokol s účinnosťou produktov a blahodarným účinkom Lignum masáže.

Lignum Sinecell Protokol

Doba ošetrovania: 40-50 minút

Step 1 Naneste masážne sérum na celulitídu alebo masážne sérum s redukčným účinkom na ošetrovanú oblasť a masírujte, kým sa nevstrebe.

Step 2 **Vykonajte kroky Lignum masáže pomocou SINECELL KRÉMU PROTI CELULITÍDE S REDUKČNÝM ÚČINKOM.**



* Použite esenciálny olej pre daný typ pokožky, pre vytvorenie personalizovaného ošetrovania.

Lignum Fuoco Plus protokol

Doba ošetrenia 40-50 minút

Step 1 Naneste aktívny koncentrát na ošetrovanú oblasť a masírujte, kým sa nevstrebe.

Step 2 Vykonaajte jednotlivé kroky Lignum masáže pomocou FuocoPlus DIORIT masážnym olejom.



* Použite esenciálny olej pre daný typ pokožky, pre vytvorenie personalizovaného ošetrenia.

Lignum Sikelia protokol

Doba ošetrenia: 40-50 minút

Step 1 Aplikujte ampulku koncentrátu na strie na ošetrovanú oblasť.

Step 2 Vykonaajte jednotlivé kroky Lignum masáže pomocou Sikelia masážneho krému.



* Použite esenciálny olej pre daný typ pokožky, pre vytvorenie personalizovaného ošetrenia.

Okrem špeciálnych produktov sa na zvýšenie účinnosti odporúčajú aj esenciálne oleje.

Yang + esenciálny olej: Ideálny na ošetrovanie celulitídy a lokalizovaných tukových usadenín, stačí pár kvapiek na ošetrovaný povrch.

Tonizačný alebo Inn + esenciálny olej: .Odporúča sa na zvýšenie pevnosti pleti, napr. na vnútornej strane stehien, zadku

Regulačný esenciálny olej: Napomáha drenáži, lymfatickej cirkulácii,

Detoxikačný esenciálny olej: Ideálny na ošetrovanie edematózneho celulitídy



3.1 Ošetrovanie v 360°: spevnenie, proti celulitíde (40-50 minút)

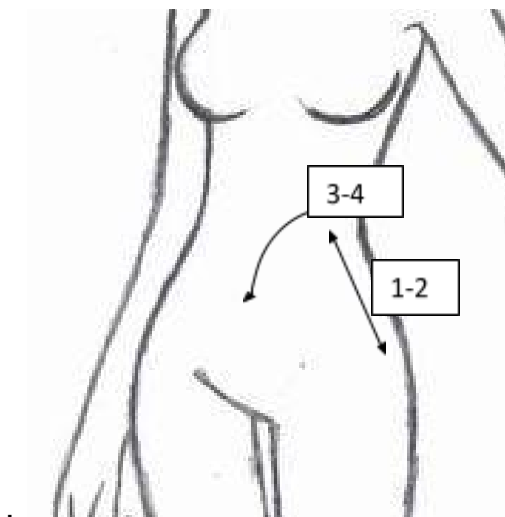
Pred začatím Lignum masáže naneste na lymfatické body kvapku oleja Regulatrice.

Pred začatím Lignum masáže naneste vybrané produkty a kožné tkanivo zohrejte pohybmi efflourage.

1. ČASŤ: Pás

Klient : bočná pozícia

Ošetrojúci: na tej istej strane



Masáž:

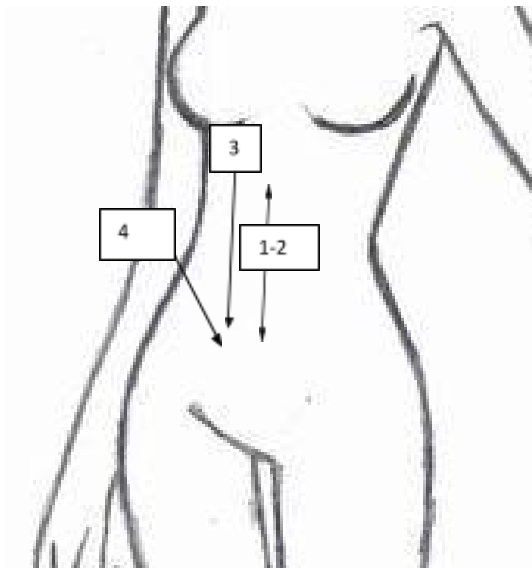
1. Pruhovalý valec : pozdĺžne krátke pohyby pri strednom tlaku a rýchlosti
2. Valec s kockami : pozdĺžne krátke pohyby s jemným tlakom a zvyšujúcou sa rýchlosťou
3. Drenážna špachtľa (s časťou hlavy) : krátke pohyby so strednou intenzitou a drenážne pohyby
4. Drenážna špachtľa (hladká časť) : dlhé a hlboké pohyby vyprázdňovaním lymfatických bodov

Opakujte na opačnej strane

2. Časť : Brucho

Klient: poležiačky

Ošetrojúci: zboku



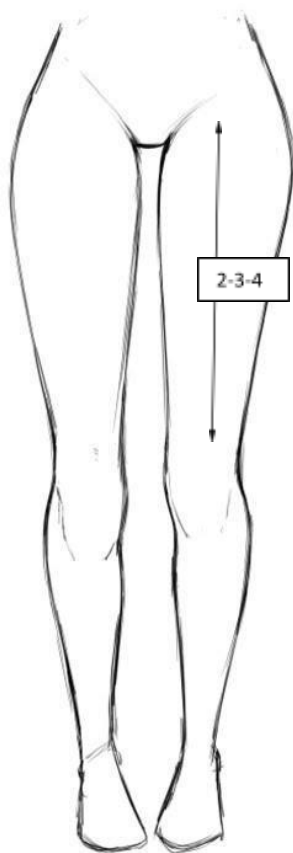
Masáž:

1. Pruhovaný valec : pomalé pohyby, ktoré možno postupne zrýchľovať, ako sa pokožka zahrieva
2. Valec s kockami: rýchle pohyby s miernym tlakom pohyby postupne spomaľujú.
3. Drenážna špachtľa (s časťou hlavy) : krátke a pomalé pohyby, pracujúce v smere slabín
4. Drenážna špachtľa (hladká časť) : dlhé a pomalé pohyby s jemným tlakom

3. ČASŤ: Stehná (vonkajšia strana)

Klient: poležiačky

Ošetrojúci: zboku



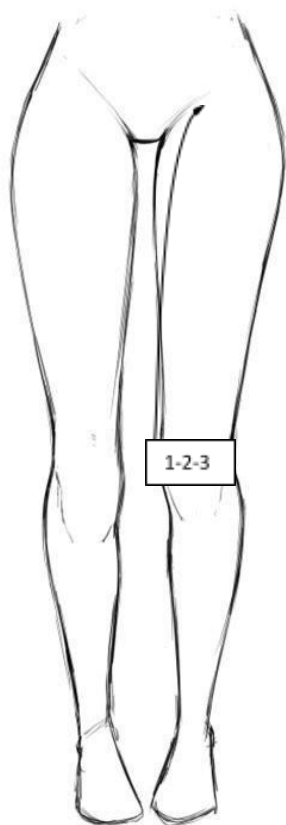
Masáž:

2. Zakrivený valec: krátke a rýchle pohyby sa striedajú s pomalými a dlhými pohybmi.
3. Pruhovaný valec: veľmi rýchle a energické pohyby, ktoré ukončíme jemným pohybom
4. Valec s kockami: krátke a energické pohyby so stredným tlakom

4. ČASŤ: Stehná (vnútorná strana)

Klient: Ležiac na chrbte, nohy pod miernym uhlom 30° nabok

Ošetrojúci: zboku



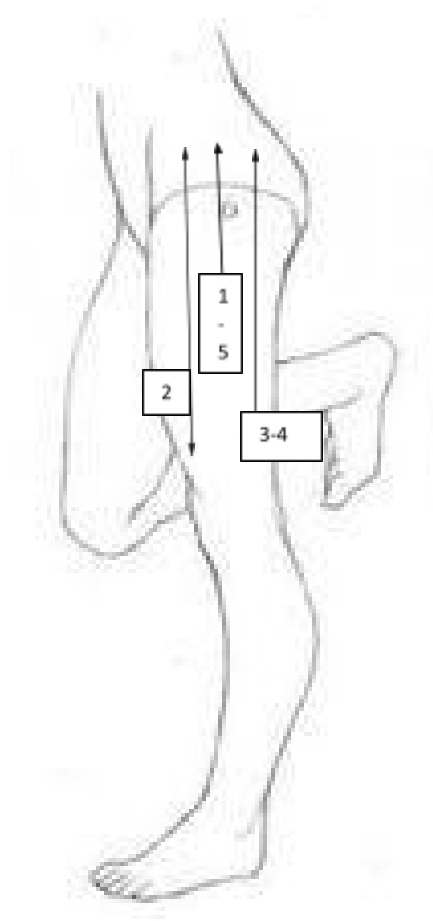
Masáž:

1. Drenážna špachtľa (s časťou hlavy): od kolena po slabiny začať povrchovým tlakom a potom postupne posilňovať až po hlboké tlakové pohyby.
2. Drenážna špachtľa (hladká časť) : dlhé pohyby od kolena smerom k slabinám s ľahkým tlakom
3. Švédsky zvon: tonifikačné pohyby od kolena k bedrovej línii

5. Časť : Boky (strany)

Klient: bočný ľah

Ošetrojúci: zboku



Masáž:

1. Zakrivený valec: dlhé pohyby so stredným tlakom
2. Valec s kockami : krátke a rýchle pohyby so zadržiavaným tlakom striedajúce sa s pomalými a dlhými pohybmi s ľahkým tlakom po celej strane.
3. Švédsky zvon: tvarovacie pohyby na stehnách
4. Drenážna špachtľa (hladká časť): dlhé pohyby zdola nahor, drenáž a tónovanie
5. Drenážna špachtľa (s časťou hlavy): rýchle a krátke pohyby so stredným tlakom na strane bokov

Opakujte všetko na druhej strane 3-4-5

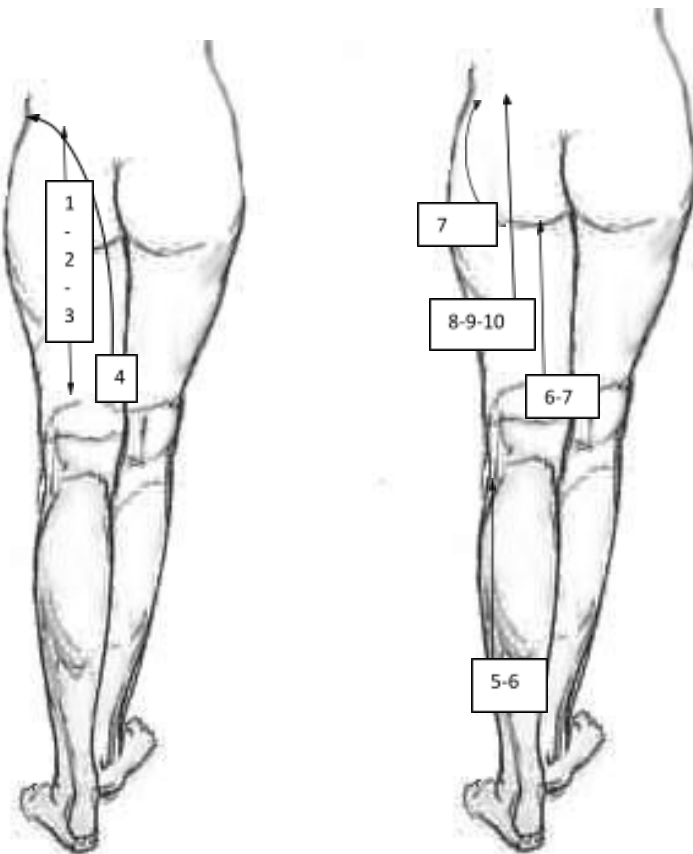
Push-up ošetrenie zadku

Aby sme správne vykonali predchádzajúce 360° ošetrenie, musíme tento protokol implementovať ako posledný krok, ale zároveň je to protokol, ktorý môžeme našim zákazníkom ponúknuť ako samostatnú službu na tvarovanie zadku.

6. Časť : Stehná zadná strana a PUSH-UP zadok

Klient: ležiac na bruchu

Ošetrojúci: z boku



Masáž:

1. Zakrivený valec (len stehná): dlhé a pomalé pohyby, rýchlosť možno postupne zvyšovať, kým sa kožné tkanivo neaktivuje.
2. Pruhovalý valec (len stehná): dlhé a pomalé pohyby sa striedajú s krátkymi a rýchlymi pohybmi
3. Valec s kockami (len stehná): krátke a rýchle pohyby s jemným tlakom
4. Švédsky zvon (len stehná): od vnútornej strany kolena až po zadok.

5. Drenážna špachtľa (s časťou hlavy) : krátke a pomalé pohyby s tlakom, drenáž z členka do zadnej flexie kolena (ale na tom nepracujeme) a z vnútornej strany kolena do flexie zadku.
6. Drenážna špachtľa (hladká časť) : dlhé a pomalé pohyby s ľahkým tlakom od členku po koleno a od kolena po zadok.
- 7.Švédsky zvon: pracujeme len na zadku, dlhými pohybmi a silným tlakom.
8. Zakrivený valec (len zadok): pomalé pohyby s hlbokým tlakom striedajúce sa s krátkymi a ľahkými pohybmi.
9. Drenážna špachtľa (s časťou hlavy):pomalé pohyby s hlbokým tlakom od stehna po zadok
10. Drenážna špachtľa (hladká časť) : pomalé pohyby s miernym tlakom od flexie zadku nahor.

Urobte to na oboch stranách.

Na dosiahnutie drenážneho efektu sa tieto pohyby vykonávajú jemnejšie.

Ošetrovanie chrbta (10-30 minút)

Tento protokol môže byť integrovaný s predchádzajúcim masážnym protokolom, ale môže byť použitý aj samostatne, ak chcete klientovi poskytnúť relaxačný a uvoľňujúci zážitok.

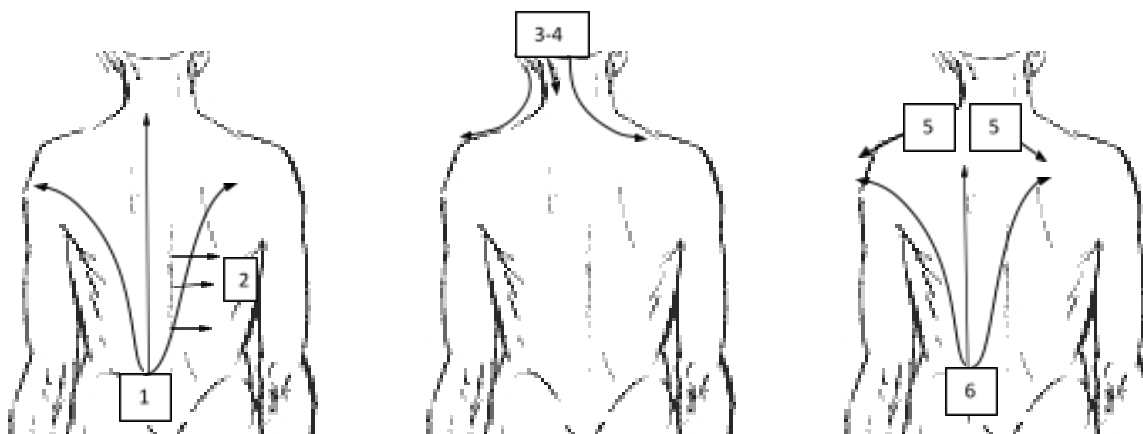
Tento protokol je možné prispôbiť pomocou Yang esenciálneho oleja tam, kde dochádza k zlepšovaniu svalov, a pomocou masážneho oleja Primula alebo Carthamus.



CHRBÁT

Klient: ležiac na bruchu

Ošetrojúci: z boku



Masáž:

1. Zakrivený valec: dlhé a jemné pohyby po celom chrbte, rukách a ramenách.
2. Drenážna špachtľa (hladká časť): krátky pohyb pozdĺž chrbtice od pása po krk.
3. Drenážna špachtľa (s časťou hlavy): ľahké tlakové pohyby na krku, krátke ťahavé pohyby na trapézovom svalu.
4. Drenážna špachtľa (hladká časť): dlhé a predĺžené pohyby trapézového svalu
5. Švédsky zvon: uvoľňujúce pohyby trapézového svalu
6. Zakrivený valec: dlhé a jemné pohyby po celom chrbte, ramenách a pažiach.

Zhrnutie:

Lignum masáž je technika, ktorú odporúčame všetkým zdravým ľuďom, ktorí chcú zlepšiť stav pokožky svojho tela prirodzeným a neinvazívnym spôsobom.

So správnymi nástrojmi a technikami sa výsledky dostavia už po veľmi krátkom čase a samozrejme je dôležité, aby bolo ošetrovanie sprevádzané správnu výživou a cvičením.

Čas ošetrovania a počet opakovaní závisí od potrieb klienta a cieľa, ktorý sa má dosiahnuť.

Lignum masáž je integrovaná holistická technika, okrem estetických aspektov pracujeme na globálnej pohode, preto by naše pohyby nemali byť náhle, len riadené podľa citlivosti klienta.

NÁVOD NA POUŽÍVANIE

Drevo je materiál, ktorý si vyžaduje špeciálnu starostlivosť, aby zostalo čo najdlhšie v dobrom stave. Naše bukové náradie je ručne vyrábané a vyrábané podľa najvyšších štandardov kvality a bezpečnosti. Každý kus je podrobený procesom, ktoré poskytujú pevnosť a odolnosť pre estetické úpravy.

Keďže ide o prírodný a ručne vyrobený produkt, kusy sa môžu líšiť farbou a veľkosťou.

Je dôležité si uvedomiť, že drevo je krehký materiál a akýkoľvek náraz alebo oder môžu nástroje vo väčšej či menšej miere ovplyvniť.

Nástroje sú dokonale vyleštené, vodeodolné a lakované a za bežných podmienok používania nepredstavujú riziko pre ľudské zdravie ani bezpečnosť.

Okrem toho tieto postupy uľahčujú čistenie a údržbu, aby si tieto vlastnosti udržali čo najdlhšie.

Každý nástroj môže byť ovplyvnený rôznymi environmentálnymi vplyvmi, ktoré môžu spôsobiť jeho opotrebovanie, ak sa mu nedostane potrebného ošetrovania a starostlivosti. Účinky, ktoré môžu spôsobiť poškodenie:

1. **Vonkajšie faktory prostredia:** dážď, chlad, vlhkosť a predovšetkým slnko a teplo. Drevo vystavené týmto prvkom podlieha skaze. Ultrafialové lúče sú najškodlivejšie, pretože odfarbujú a ničia vlákna materiálu a v závažných prípadoch môžu poškodiť bunkovú štruktúru dreva.

2. **Plieseň a hmyz:** Ak je drevo vystavené vlhkosti, je veľká šanca, že sa objavia plesne, ktoré môžu spôsobiť veľké škody na materiáli. Okrem toho hmyz, najmä termity, môže spôsobiť nenapraviteľné škody.
3. **Prach a nečistoty:** Ak je drevo vystavené prachu a nečistotám, môžu sa na ňom vytvárať fláky, ktoré, ak sa pravidelne nečistia, na dreve prilnú a pôvodná farba sa nemusí obnoviť.

Aby ste predišli poškodeniu a opotrebovaniu drevených nástrojov, je veľmi dôležité zvážiť nasledujúce odporúčania, aby ste minimalizovali zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním:

- Keď dostanete Lignum-Massage kit, uložte ho na suchom a chladnom mieste.
- Udržujte nástroje v dostatočnej vzdialenosti od vetracích otvorov, radiátorov, krbov alebo iných zdrojov tepla.
- Zariadenia skladujte na mieste bez vlhkosti.
- Zabráňte nárazom do nástrojov, aby nedošlo k prasknutiu materiálu.
- Náradie vždy čistite a skontrolujte, či je drevo úplne zbavené vlhkosti, aby sa zabránilo výskytu plesní.

Používajte len mäkkú bavlnenú utierku s vodou alebo zmesou vody a jedlej sódy (alebo jemného mydla), vyčistite nástroje, aby ste odstránil prebytočný olej alebo krém a nezabudnite odstrániť vlhkosť.

Nepoužívajte abrazívne utierky, pretože môžu poškodiť drevo.

Neodporúčame používať prípravky s obsahom alkoholu alebo iných kyslých látok, ktoré môžu poškodiť povrch náradia alebo spôsobiť jeho značné poškodenie.

V prípade potreby použitia dezinfekčného prostriedku odporúčame použiť lieh zriedený vo vode, pričom dbajte na to, aby náradie prišlo do kontaktu s prípravkom čo najmenej a úplne vyschlo.

- Na odstránenie prachu, ktorý sa hromadí na ťažko dostupných miestach, sa odporúča použiť kefu s prírodnými štetinami.
- Nevykonávajte žiadne zmeny, ako je brúsenie, tmelenie alebo lakovanie atď. Môže to zmeniť charakter dreva.
- Nerozoberajte diely.