



آموزشگاه ماساژ میس

جزوه ماساژ شمع

شمع از دیرباز همیشه مظهر آرامش و محبت بوده است. حتی شما می توانید گاهی به جای استفاده از نور چراغ ها و لامپ های مصنوعی، از انواع و اقسام شمع ها استفاده کنید تا تاثیر مثبت آن را در خود و خانواده خود احساس کنید. ماساژ شمع نیز با استفاده از همین قوانین ساده پایه گذاری شده است و به سرعت بین دوست داران ماساژ محبوب شد. علت آن هم تاثیر فوق العاده این ماساژ روی پوست، عضلات و حتی ذهن و روان افراد بود.

ماساژ شمع

در سبک های روغنی ماساژ، معمولا از روغن های گیاهی ماساژ که می توانند تاثیرات فوق العاده ای داشته باشند استفاده می شود. این ترکیبات بسته به نوع سلیقه ها می تواند متفاوت باشد. از رایحه تمشک و فلفل سیاه و کاکائو گرفته، تا عصاره اسطوخودوس و گل بنفشه و قهوه. هنگامی که شمع ماساژ ذوب می شود، عطری فوق العاده از آن به مشام می رسد که نوید ساعتی سرشار از آرامش را به شما می دهد.

در این نوع ماساژ شمع ماساژ را ذوب کرده و آن را روی بدن تان می ریزند. است شمع های ماساژ قرار نیست پوست شما را بسوزانند. دمای این شمع ذوب شده تنها ۲ درجه بالاتر از دمای بدن انسان تنها گرمای لذت بخشی را به پوست و بدنتان می بخشید. این گرما یکی از دلایل تسکین درد و خستگی و ایجاد آرامش در شما با استفاده از شمع های ماساژ است.

محتویات روغن ها و شمع های مخصوص این نوع ماساژ، باعث مرطوب شدن پوست و تغذیه آن می شود. خاصیت نرم کنندگی و جذب بالای روغن موجود در این شمع پوست بدن شما را زیبا، خوشبو و شفاف تر خواهد کرد تا جایی که همزمان با ذوب شدن این شمع ها روی پوست خستگی و استرس های شما هم از بین خواهد رفت وقتی محتویات گیاهی ذوب شده روی بدن شما می ریزد و همزمان عطر فوق العاده

آن در فضا می پیچد، تمام انرژی منفی و خستگی های شما از تن بیرون خواهد رفت.

فواید ماساژ با شمع

شمع ماساژ محصولی کاملاً گیاهی است. در این شمع از کره های گیاهی و عصاره انواع گیاهان استفاده می شود. این سبک تاثیری فوق العاده بر زیبایی و لطافت پوست شما خواهد داشت. همچنین این ماساژ با بیرون راندن خستگی و استرس از بدن شما، به بهتر فکر کردن، بهتر خوابیدن و در کل به بهبود کیفیت زندگی تان کمک خواهد کرد.

ماساژ شمع یک نوع ماساژ تکسین دهنده و ریکلس کننده بدن، با استفاده از روغن ماساژ گرم مقوی و معطر است. روش شمع درمانی می تواند برای متمرکز کردن قدرت ذهن، بدن و روح مورد استفاده قرار گیرد. ماساژ شمع، شمع و اصول روانشناسی را برای ایجاد تحول مثبت در زندگی ترکیب می کند. ماساژ شمع گرم، یک ماساژ تسکین دهنده، گرم، معطر و نرم برای رفع تنش و شارژ کردن ذهن و بدن است.

شمع های معطر می توانند به کسانی که ناراحتی های گوارشی، PMS، مشکلات پوستی، نوسان قند خون، درد مفاصل و سرطان دارند، سود برسانند. علاوه بر این، خوب است بدانید که همراه با لذت ماساژ شمع، مزایای طبیعی و بهداشتی شگفت انگیزی نیز وجود دارد

ماساژ شمع در وحله اول به عنوان یک تسکین کننده و برای استراحت بدن کاربرد دارد که وابسته به نوع شمعی که به کار گرفته می شود، برای التیام زخم ها و جراحت،

درمان خشکی پوست، کمک به گردش خون و ایجاد حس رفاه در کل بدن موثر است. همچنین ماساژ شمع داغ بهترین راه برای تزریق کمی عافیه به رابطه شما است که با آن چشمه گرما را در آسایش خانه و خانواده را احساس خواهید کرد.

کاهش درد پشت

رفع سردرد

رفع استرس

زیبا و جوان سازی پوست

بهبود خواب افراد

افزایش جریان خون

و ده ها فایده دیگر

ماساژ شمع با ایجاد حرارت مناسب روی پوست بدن و نیز به دلیل استفاده از مواد مغذی، باعث سلامتی و شادابی پوست بدن می شود. همچنین ماساژ شمع در طول روند فرآیند ماساژ، تنش های عضلانی و خستگی های جسمانی از بین می برد.

موارد منع ماساژ شمع

خانم های باردار

بیماران سرطانی

نحوه استفاده از شمع ماساژ

ماساژ شمع چیست و چگونه انجام می شود؟

ماساژ شمع چیست و شمع ماساژ در چه حجم های موجود است؟ بعضی از این شمع ها در حجم های ۳۰ گرم و قابل استفاده برای یک بار برای کل بدن هستند و افراد با توجه به مقدار و نوع مصرف می توانند حجم مورد نظرشان را انتخاب کنند.

می توان از دو یا سه شمع به صورت ترکیبی برای هر نقطه از بدن استفاده کرد برای استفاده از این شمع ها محدودیتی ندارید.

ماساژ با شمع ها معمولا در مراکز اسپا و توسط ماساژور های حرفه ای انجام می شود، چرا که این افراد دارای تجربه و تخصص بیشتر در زمینه ماساژ بوده و بهتر می دانند که هر نقطه از بدن را چگونه ماساژ بدهند تا نتیجه مطلوب باشد و همینطور ماساژور های حرفه ای شناخت کامل تر و اصولی تری نسبت به بدن و اندام دارند و به درستی نوع شمع مخصوص هر بدن را تشخیص داده و به اصولی ترین شکل ممکن ماساژ را انجام می دهند.

شمع های ماساژ با توجه به رایحه و گیاهی که در آن ها به کار برده شده، برای یک قسمت و یا کل قسمت های بدن قابل استفاده است. به طور مثال شمع ماساژ اسطوخدوس، خاصیت آرامش بخش و ضد اضطراب دارد و علاوه بر این خاصیت یک مسکن و ضد درد قوی به حساب می آید. پس در زمانی که مثلا شما دچار سردرد شده اید با ماساژ پارافین شمع ماساژ اسطوخدوس در ناحیه پیشانی و شقیقه ها، هم سر دردتان برطرف می شود و هم آرامشتان برگشته و از اضطراب و تنش دور می شوید.

شمع ماساژ وانیلی

وانیل دارای خواص ضد باکتری بوده و به درمان جوش و آکنه کمک می کند. همچنین غنی از آنتی اکسیدان می باشد که باعث جوان سازی و رفع چین و چروک می شود. در نظر داشته باشید که عطر وانیل روی مغز تاثیرات مثبتی می گذارد و باعث ایجاد احساس شادی خواهد شد.

شمع ماساژ اسطوخودوس

اسطوخودوس با کمک به بهبود جریان خون زیر پوست، باعث جوانی و سفتی پوست شما می شود. همچنین اسطوخودوس خاصیت ضد التهاب و ضد عفونی کننده دارد که به بهبود انواع آکنه کمک می کند. رایحه دلپذیر آن هنگام ذوب شدن شمع ماساژ، شما را به آرامش مطلق خواهد برد.

شمع ماساژ قهوه

آنتی اکسیدان های موجود در قهوه با پیری زودرس خواهد جنگید! در همه جای دنیا از قهوه برای انواع روش های زیبایی استفاده می شود. همچنین قهوه روشن کننده و براق کننده پوست است. در مورد عطر فوق العاده اش هم که نیاز به تعریف نیست.

فواید ماساژ شمع با انواع روغن ها چیست؟

فواید ماساژ شمع با روغن های مختلف

شمع ماساژ ده برابر بیشتر از شمع موم عسل با انواع روغن ها و اسانس ها مخلوط می شود این موضوع سبب شده تا بیشتر از همه نوع شمع از این نوع کرم شمع یا شمع ماساژ در سالن های مختلف استفاده شود که هر روغن خواص منحصر به فرد خود را نیز داراست.

فواید ماساژ شمع با روغن اسطوخودوس

ماساژ با شمع آروما و روغن اسطوخودوس، باعث تغذیه سلولی و افزایش آزادسازی آندروین از سیستم عصبی مرکزی می‌شود. همچنین این روغن باعث کاهش و تسکین درد و تنش در عضلات و ماهیچه‌ها و افزایش قدرت تفکر می‌شود. به دلیل افزایش گردش خون، بافت‌های عضلانی باز و گرم شده و باعث شادابی ماساژ گیرنده می‌شود. انواع ماساژ با شمع و روغن باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی می‌شود. هنگامی که مضطرب هستید بدن هورمون استرس یا همان کورتیزول ترشح می‌کند که باعث می‌شود شما احساس فشار و اضطراب بیشتری داشته باشید اینجاست که ماساژ می‌تواند برای آرامش شما مفید باشد.

فواید روغن عصاره میوه گل ساعتی

میوه گل ساعتی باعث تولید فیبروبلاست در پوست می‌شود و از این رو فواید بسیاری برای پوست دارد. این عصاره کاربردهای زیادی در محصولات مراقبت پوست و زیبایی مخصوصا کرم‌های ضد چروک دارد. روغن این میوه که از هسته آن را گرفته می‌شود حاوی آنتی‌اکسیدان بوده که برای سلامتی و زیبایی پوست حائز اهمیت است. ماساژ شمع با استفاده از این روغن، باعث لطافت، نرمی و جوانسازی پوست می‌شود.

فواید روغن سویا برای پوست در ماساژ

فواید ماساژ شمع برای پوست

روغن سویا از هسته گیاه سویا استخراج می‌شود. این روغن حاوی ویتامین‌هایی هستند که منبع عالی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد. این آنتی‌اکسیدان‌ها برای بهبود وضعیت پوست و رفع چین و چروک موثر می‌باشد. ویتامین E موجود در روغن سویا

به عنوان یک مرطوب کننده برای پوست‌های خشک کاربرد دارد. بنابراین در فواید
ماساژ شمع برای پوست بسیار تاثیرگذار است.

فواید ماساژ شمع با روغن گل شمعدانی چیست؟

روغن گل شمعدانی دارای خاصیت قابض می‌باشد که برای پوست، عضلات و
همچنین عروق بسیار مفید است. این روغن با بهبود گردش خون در پوست به از بین
رفتن لکه‌های پوستی کمک می‌کند. این روغن خاصیت ضد باکتریایی نیز دارد که
می‌توان از آن به عنوان یک دئودورانت طبیعی برای پوست استفاده کرد.

فواید ماساژ با روغن عصاره وانیل

اصلی‌ترین کاربرد این روغن در آروماتراپی است. این روغن برای پاکسازی و آرامش
ذهن و روان، حفظ تعادل در احساسات و ریلکسیشن کل بدن موثر است. عصاره‌ی
وانیل حاوی مقادیر غنی از آنتی‌اکسیدان می‌باشد که باعث از بین بردن رادیکال‌های
آزاد شده و به جوانسازی پوست و رفع چین و چروک کمک شایانی می‌کند.

فواید روغن آفتابگردان

آفتابگردان غنی از امگا ۶ بوده و به عنوان ضدالتهاب موثر در پوست عمل می‌کند.
همچنین به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان در این روغن، از آفتاب سوختگی پیشگیری
می‌کند. روغن این گیاه نقش محافظ برای الاستین و کلاژن پوست دارد.

فواید روغن بادام شیرین برای پوست در ماساژ

روغن بادام شیرین باعث لطافت و نرمی پوست می‌شود. این روغن به عنوان منابع
غنی از ویتامین‌های A ، B1 ، B2 ، B6 و E شناخته می‌شود. این گیاه به دلیل

خاصیت مرطوب کنندگی باعث تسکین خارش، سوزش و التهاب پوستی می‌شود. این روغن به دلیل دارا بودن لینوئیک و اولئیک اسید به تغذیه پوست کمک می‌کند.

فواید ماساژ شمع با روغن پنه دانه

این روغن حاوی ویتامین E و پالمیتیک اسید می‌باشد و از پوست در برابر اشعه فرابنفش خورشید حفاظت می‌کند. همچنین خاصیت ضد آفتاب بودن دارد که به جلوگیری از پیری پوست کمک می‌کند.

آموزشگاه ماساژ میس