

GANZHEITLICHES ENTSPANNUNGSTRAINING

## Eine zufriedene Seele zeigt sich in schöner Haut

*Es gibt kaum noch jemanden, der sich nicht zumindest zeitweise den Auswirkungen unseres hektischen Lebens ausgeliefert sieht – Stress in Form von körperlicher wie geistiger Überforderung gehört leider schon fast zu unserem Alltag. Sandra Memmo stellt Ihnen ein ganzheitliches Entspannungstraining vor, mit dem Ihre Kundinnen schnell wieder zu neuer Kraft und Energie finden.*

Das ein ansprechendes Äusseres nicht nur Resultat einer regelmässigen Pflege ist, sondern auch ganz eng mit einer gesunden Lebensführung mit regelmässigen Entspannungsphasen zusammenhängt, weiss mittlerweile jeder. Wenn wir von „inne-

rer Schönheit“ sprechen, spielt auch die innere Ausgeglichenheit eine bedeutende Rolle, denn eine positive Einstellung zum Leben spiegelt sich auch im Aussehen wider. Entspannungstechniken sollten daher einen festen Platz in jeder Kosmetikbehandlung haben.

Bei ganzheitlichen Schönheitskonzepten wie im Ayurveda spielen Entspannungsübungen vor und während der Kosmetikbehandlung eine wichtige Rolle. Zunächst ist es wesentlich, eine angenehme Atmosphäre mit Farben (warme Farben, z.B. Purpur, Gold, Gelb und Orange), Düften (wärmende, beruhigende ätherische Öle wie Rose, Zimt, Geranium, Sandelholz), Kerzenlicht und sanfter Musik zu schaffen.

Des Weiteren ist es wichtig, dass Sie sich zunächst einmal richtig einstim-

men. Denn wenn Sie gestresst und angespannt sind, wird sich dieser Zustand auf die zu behandelnde Person übertragen. Reiben Sie deshalb Ihre Handflächen 20- bis 30-mal fest aneinander und legen Sie Ihre Hände auf die Schultern Ihrer Kundin. So nehmen Sie Kontakt zu ihr auf und können mit der Behandlung ganz entspannt beginnen.

### Eine einleitende Massage lässt die Energie strömen

Da die meisten Kunden unter Rückenschmerzen und Verspannungen leiden, sollte jede Schönheitsbehandlung mit einer kurzen Bearbeitung der Wirbelsäule eingeleitet werden. Mit Hilfe von Klopfen, Reiben und Heilpflanzenkompressen können Sie auf sanfte Weise die Wirbelsäule entspannen. Die Massage begünstigt den freien Fluss der Lebensenergie und trägt zum Erfolg der gesamten Kosmetikbehandlung bei.

Bitten Sie Ihre Kundin, sich auf den Bauch zu legen, und sorgen Sie dafür, dass sie bequem liegt. Beginnen Sie die

Massage mit hüpfendem Klopfen beziehungsweise sanftem Hacken links und rechts der Wirbelsäule. Diese Massnahme lockert die Rückenmuskulatur und verbessert die Durchblutung. Danach nehmen Sie warmes Öl (Sesam-, Jojoba- oder Mandelöl) und reiben es entlang beider Seiten des Kreuzbeins und anschliessend entlang beider Seiten der Wirbelsäule ein.

Die Massage beginnt zunächst ganz unten an der Spitze des Kreuzbeins. Achten Sie darauf, dass Sie mit beiden Daumen einen gleichmässigen Druck ausüben. Arbeiten Sie sich gleichzeitig auf beiden Seiten der Wirbelsäule allmählich nach oben, ohne die Wirbelsäule bzw. die Dornfortsätze direkt zu berühren. Der Druck sollte durchaus fest sein, jedoch nicht als unangenehm empfunden werden. Nach fünf bis zehn Minuten wird zum Abschluss eine heisse Ingwerkomresse auf die LWS-Gegend aufgelegt (nicht bei entzündlichen Hautstellen verwenden!). Schneiden Sie hierfür einige Scheiben frischen Ingwer auf und lassen Sie diese fünf Minuten in aufgekochtem

Wasser ziehen. Tauchen Sie anschliessend eine Komresse ein und legen Sie sie auf den LWS-Bereich auf.

Die Hitze der Komresse soll auf dem unteren Rücken gut einwirken. Wiederholen Sie diesen Vorgang nach dem Abkühlen der Komresse noch 3-mal. Das überschüssige Öl können Sie mit der Komresse abwischen. Trocknen Sie abschliessend den Rücken ab.

### Bieten Sie eine wohltuende Entspannungsphase an

Die Kundin darf sich nun umdrehen. Legen Sie ihr eine Wärmflasche unter die Kreuzbein-Gegend (Marma-Punkt). Diese Massnahme hat eine enorm entspannende und lösende Wirkung auf die Muskulatur im Schulter-Nacken-Bereich. Bei nervösen Personen, die zum Frieren neigen, sollten Sie eine weitere Wärmflasche an die Füsse legen.

Beginnen Sie nun mit der von Ihnen geplanten Kosmetikbehandlung. Wenn Sie die Gesichtsmaske aufgetragen haben,

können Sie die Einwirkungszeit für eine Entspannungsübung mit Ihrer Kundin nutzen. Bitte überprüfen Sie nochmals, ob Ihre Kundin bequem liegt, eventuell in eine Decke eingehüllt, das Licht gedämpft und eine angenehme Musik im Hintergrund wahrzunehmen ist. Achten Sie darauf, dass es ruhig im Raum ist, Störfaktoren wie Türklingel, Telefon etc. ausgeschaltet sind und sprechen Sie folgenden Text ganz langsam:

„Legen Sie sich bequem hin und schliessen Sie Ihre Augen. Werden Sie sich Ihrem Körper bewusst, der die Unterlage berührt. Spüren Sie nun, wie Ihre Schultern aufliegen, Ihr Rücken in seiner ganzen Länge, der Po, die Beine und Ihre Fer-

EXERCICES DE RELAXATION GLOBALE

## Une âme équilibrée se reflète en une belle peau

*Il n'existe pratiquement plus personne qui ne se sent pas, du moins temporairement, influencée par les répercussions de notre vie hectique et agitée – le stress sous forme de surmenage physique et psychique fait malheureusement souvent partie de la vie quotidienne. Sandra Memmo vous présente un exercice de relaxation globale qui permet à vos clientes de retrouver rapidement leurs forces et leur énergie.*

Entre-temps, tout le monde sait qu'une apparence attrayante n'est pas seulement le résultat de soins réguliers, mais qu'elle est aussi étroitement liée à une vie saine et consciencieuse comportant des phases de détente régulières. Lorsque nous parlons de la

« beauté intérieure », l'équilibre intérieur joue aussi un rôle important étant donné qu'une conception positive de la vie se manifeste également par l'apparence extérieure. Les techniques de relaxation devraient ainsi prendre une place fixe dans chaque traitement cosmétique.

Pour les concepts de beauté globaux tels que l'ayurveda, les exercices de relaxation avant et après le traitement cosmétique jouent un rôle important. D'abord, il est essentiel de créer une atmosphère agréable par les couleurs (couleurs chaudes, p.ex. pourpre, or, jaune et orange), les odeurs (huiles essentielles calmantes telles que rose, cannelle, geranium, santal), l'éclairage aux bougies et la musique douce.

De plus, il est important de vous préparer psychologiquement. Car lorsque

vous êtes stressée ou tendue, cet état se répercutera sur la personne à traiter. Pour ce faire, frottez vos mains 20 à 30 fois l'une contre l'autre et posez-les sur les épaules de la cliente. Ainsi, vous établissez le contact avec elle et vous pouvez commencer le traitement de manière décontractée.

### Un massage fait circuler l'énergie

Etant donné que la plupart des clients ont mal au dos et souffrent de contractures musculaires, le traitement cosmétique devrait commencer par un court traitement de la colonne vertébrale. En tapotant, frottant et appliquant des compresses de plantes médicinales, vous pouvez détendre la colonne vertébrale doucement. Le massage favorise le flux libre de l'énergie vitale et contribue ainsi au succès du traitement cosmétique global.

Demandez à votre cliente de se mettre sur le ventre et veillez à ce qu'elle soit couchée confortablement. Com-

mencez le massage par tapotement sautant à gauche et à droite de la colonne vertébrale. Cette mesure détend la musculature dorsale et améliore l'irrigation sanguine. Ensuite, frottez de l'huile chaude (huile de sésame, de jojoba ou d'amande) le long des deux côtés du sacrum, puis le long des deux côtés de la colonne vertébrale.

Le massage commence d'abord tout à fait en bas, à l'extrémité du sacrum. Veillez à exercer une pression uniforme par les deux pouces. Travaillez simultanément des deux côtés de la colonne vertébrale jusqu'en haut sans toucher directement la colonne vertébrale ou les apophyses épineuses. La pression devrait être forte mais pas désagréable. Au bout de cinq à dix minutes, terminez le massage par une compresse de gingembre chaude placée dans la région lombaire (ne pas la poser sur des endroits inflammatoires de la peau !). Pour cela, coupez quelques tranches de gingembre frais et laissez-les infuser pendant quelques minutes dans l'eau bouillante. Plongez ensuite la compresse dedans.

La chaleur de la compresse doit bien agir sur le dos inférieur. Répétez cette opération encore 3 fois après le refroidissement de la compresse. Retirez l'huile excédentaire avec la compresse. Pour terminer, essuyez le dos.

### Offrez une phase de détente agréable

Maintenant, la cliente peut se retourner. Placez une bouillotte sous la région du sacrum (point Marma). Cette mesure a un effet très relaxant et décontractant sur la musculature des épaules et de la nuque.



Photo: Lucerin

## Eine zufriedene Seele zeigt sich in schöner Haut

Spüren Sie, wie Ihr Hinterkopf eine kleine Delle in die Unterlage drückt. Rufen Sie sich nun in das Bewusstsein, dass Sie atmen. Mit jedem Ausatmen atmen Sie die Spannung und die Hektik des Tages aus, der Tag gleitet



Photo: Lutz Hertel

## Une âme équilibrée se reflète en une belle peau

Pour les personnes nerveuses ayant facilement froid, vous devriez placer une bouillotte supplémentaire aux pieds.

Commencez maintenant par le traitement cosmétique planifié. Lorsque vous avez appliqué le masque, vous pouvez profiter de la durée d'action pour réaliser un exercice de relaxation avec votre cliente. Vérifiez encore une fois que votre cliente est couchée bien confortablement, le cas échéant enroulée dans une couverture, que la lumière est tamisée et que la musique joue doucement. Veillez à ce qu'il soit

weiter fort von Ihnen und alle Anspannung, aller Stress werden gleichgültig. Mit jedem Einatmen sinken Sie tiefer in die Entspannung, in die Ruhe, immer tiefer in sich selbst, in Ihre eigene Mitte. Atmen Sie nun einige Male tief aus und wieder ein, atmen Sie Hektik und Spannung aus. Atmen Sie Ruhe und Entspannung ein. Lassen Sie sich tragen von der Musik; jeder Ton der Musik bringt Ruhe und Entspannung. Ihre Gedanken ziehen vorbei wie Wolken am Himmel und Ihr Atem geht gleichmässig. Und nun lassen Sie

langsam ein Bild vor Ihrem inneren Auge entstehen. Stellen Sie sich vor, dass Sie an einem schönen, warmen Sommertag einen Spaziergang am Meer machen. Stellen Sie sich vor, wie Sie an einem feinen, sauberen Sandstrand ent-

lang schlendern, die Meereswellen beobachten, die sanft auf den Strand hinauflaufen. Und wenn Sie sich konzentrieren, dann können Sie sogar die Meeresgeräusche in sich hören und die weiche salzige Meeresbrise auf Ihrem Gesicht spüren.

Spazieren Sie am Strand entlang und spüren Sie, wie Sie immer ruhiger und friedlicher werden. Ihr Atem geht ganz gleichmässig. Der Frieden und die gelöste Stimmung des Tages teilen sich Ihnen mit und Sie nehmen sie tief in sich auf. Halten Sie nun Ausschau nach einem Platz, wo Sie sich in den warmen Sand niederlegen und sich vollkommen entspannen. Sie fühlen Ihren Körper sehr intensiv und fühlen die Schwere und Entspannung in all Ihren Muskeln. Ihr ganzer Körper fühlt sich harmonisch, gut versorgt, warm und lebendig an. Lassen Sie Ihren Atem fließen und sagen Sie sich innerlich: Ich liebe meinen Körper von Kopf bis Fuss so, wie er ist. Ich fühle mich leicht und frei und genieße meine Schönheit!

Bleiben Sie noch eine Weile liegen und lernen Sie dieses Gefühl von fried-

calme dans la pièce, que la sonnette, le téléphone, etc... soient arrêtés et prononcez le texte suivant très lentement :

« Mettez-vous à l'aise et fermez les yeux. Devenez consciente de votre corps qui touche le dessous. Sentez consciemment vos épaules, tout votre dos, vos fesses, les jambes et les talons. Apercevez-vous de votre tête qui fait un petit creux dans le dessous. Prenez conscience du fait que vous respirez. Avec chaque expiration, vous expirez la tension et l'agitation de la journée, la journée s'éloigne de vous et toute la tension et le stress n'ont plus d'importance. Avec chaque respiration, la relaxation devient plus profonde, vous devenez calme et pénétrez dans votre intérieur, dans votre centre. Expirez et inspirez maintenant plusieurs fois intensément, expirez le stress et la tension. Aspirez le calme et la détente. Faites vous emporter par la musique ; chaque son de la musique vous apporte de la tranquillité et de la détente. Vos

pensées passent comme les nuages au ciel et vous respirez régulièrement. Et maintenant, créez une image devant votre œil intérieur. Imaginez-vous que vous vous promenez au bord de la mer pendant une belle journée d'été ensoleillée. Sentez le sable fin d'une belle plage, observez les vagues qui remontent doucement sur la plage. Et, en vous concentrant, vous pouvez même entendre le bruit de la mer dans vous-même et sentir la brise salée qui vient de la mer.

Promenez-vous le long de la plage et apercevez-vous que vous devenez de plus en plus calme et paisible. Vous respirez régulièrement. La paix et l'atmosphère détendue de la journée passent sur vous et vous les reprenez dans votre intérieur. Cherchez maintenant une place pour vous allonger sur le sable chaud et pour vous détendre entièrement. Vous sentez votre corps très intensément et vous sentez la lourdeur et la décontraction de tous vos muscles. Tout votre corps est en harmonie, il se sent bien, il est chaud et vivant. Laissez circuler votre souffle et

licher innerer Ruhe kennen und genießen Sie es. Ihr Atem geht dabei ganz gleichmässig (kurze Pause von ein bis zwei Minuten). Dann ziehen Sie sich langsam wieder aus Ihren gedanklichen Bildern zurück und kommen Sie langsam zurück in das Hier und Jetzt. Spüren Sie Ihren Körper, atmen Sie tief durch, ballen Sie beide Hände zu Fäusten, spannen Sie sie fest an, öffnen Sie die Augen und recken und strecken Sie sich.“

Bitte sprechen Sie den letzten Satz der so genannten Rücknahme deutlich und mit kräftiger Stimme aus. Denn die Kundin soll aus dieser Übung mit klarem Kopf wieder herauskommen und sich wach fühlen.

Entspannungsübungen aus dem autogenen Training oder der progressiven Muskelentspannung lassen sich sehr gut in die Kosmetikbehandlung einbinden. Mit der vorgestellten Methode haben Sie nun eine wirkungsvolle Variante an der Hand, die Ihren Kunden Gelassenheit und Wohlbefinden in dieser bewegten Zeit schenken wird. □

pensez : j'aime mon corps, de la tête aux pieds, tel qu'il est. Je me sens légère et libre et je me réjouis de ma beauté !

Restez encore quelques minutes sur le sable et laissez vous emporter par le sentiment du calme et de la tranquillité intérieure. Vous respirez régulièrement. (Courte pause, 1-2 minutes) Maintenant, vous vous retirez de vos images intérieures pour retourner lentement dans la réalité. Sentez votre corps, respirez à fond, serrez les poings fortement, ouvrez les yeux et étirez-vous. »

Prononcez clairement et à haute voix la dernière phrase dite de retour. Car la cliente doit revenir de cet exercice avec la tête claire et bien réveillée.

Les exercices de relaxation du training autogène ou de la décontraction musculaire progressive peuvent très bien être intégrés dans le traitement cosmétique. La méthode présentée constitue une variante efficace qui permet à vos clientes de retrouver le calme et le bien-être dans notre temps mouvementé. □

# PACKT CELLULITE AN DER X vsfm ✓



DIE DERMOSONIC®-METHODE BASIERT AUF DER KOMBINATION VON ZWEI SPEZIFISCHEN THERAPIEN: ULTRASCHALL (U.S.) UND EINGRIFFSLOSE SUBDERMALE THERAPIE (E.S.T.).

BEIDE WIRKUNGEN ERGÄNZEN UND STEIGERN SICH GEGENSEITIG OPTIMAL:

SIE FÖRDERN DEN BLUTKREISLAUF, REDUZIEREN DEN KÖRPERUMFANG, VERBESSERN DAS AUSSEHEN UND DIE QUALITÄT DER HAUTOBERFLÄCHE.

DIE ANWENDUNG DER DERMOSONIC®-METHODE IST EINFACH, HANDLICH UND SICHER.

FÜR WEITERE INFORMATIONEN:

**solarmed ag**

LOHWISSTRASSE 42, 8123 EBMATINGEN  
TELEFON 01 88 77 400, FAX 88 77 404