

TROCKENBÜRSTEN LEICHT GEMACHT: DEIN TROCKENBÜRSTEN RITUAL

Trockenbürsten ist ganz einfach, man muss es nur tun! Sanftes & achtsames Bürsten ist wichtig, idealerweise in einem guten Rhythmus- und dabei ein paar Richtlinien beachten: Mit beiden folgenden Möglichkeiten kann TROCKENBÜRSTEN-RITUAL starten:

- 1) Zuerst den Nacken und Schulterrand von hinten nach vorne in Richtung Schlüsselbein ausbürsten, das lockert und öffnet.- das ist ein sanftes INTRO
- 2) Oder du startest Herz-fern – beginnst vom rechten äußeren Knöchel mit kurzen Strichen/Streichungen seitlich vorbei Richtung Knie und weiter Richtung Oberschenkel & Hüft. Rechts innen neu starten & sich auf die gleiche Weise nach oben vorarbeiten- ab dem Oberschenkel innen jedoch Richtung Leiste bürsten. Dann beim linken Knöchel beginnend das linke Bein bürsten genau wie zuvor das rechte Bein. Die Außenseite des rechten Armes von den Fingerspitzen zur Schulter, auf der Innenseite Richtung Achseln bürsten, beim linken Arm den Vorgang genauso wiederholen. Den rechten Arm hinter den Kopf legen und die Seite über den Rippen Richtung Achseln bürsten – zuerst rechts, dann links. Um den Nabel im Uhrzeigersinn sanft kreisen (Richtung absteigendem Dickdarm, also in Richtung des linken Oberschenkels). Hüften und Gesäßmuskel erst rechts dann links kreisend bürsten. Danach das Dekolletee sanft seitwärts von der Mitte (Brustbein) Richtung der Achseln (rechts- links) ausstreichen, mit dem Kapuzenrandmuskel (ganz wie zu Beginn) enden.

Nicht wundern! Gerade bei den ersten Durchgängen mit der Trockenbürste gehen beachtlich viele Haut-Schüppchen ab! **STATT:** „Achtung Großputzalarm!“

→ **TIPP:** TROCKEN gleich in der Dusche bürsten, dann bleibt das restliche Bad clean!

Wichtig ist, egal was Du tust, Druck & Dynamik stets an deinen Hautzustand und auch deine Verfassung anpassen, damit sich neben dem gewünschten Pflege-Effekt auch dein ganz persönlicher Wohlfühl- Effekt einstellen darf! Deine Haut ist nach dem Bürsten optimal auf eine erfrischende Dusche vorbereitet! Mit natürlich pflegendem Duschgel, feste Duschstücke oder Dusch-Öl wird sanft gereinigt und verwöhnt, danach ist deine Haut seidig weich. Zusätzlich straffende & verwöhnende Pflege zieht nun gut ein und lässt dein größtes Organ ganz schön gut aussehen! Benefit: das zart-frische Duftkleid deiner Abschlusspflege ist ein langer wahrnehmbarer Begleiter!

1–3-mal in der Woche, je nach Hautzustand, Hautdicke und persönlichen Vorlieben kann diese Massage bis zu täglich durchgeführt werden. Idealerweise am Morgen, da die Massage durchblutungsfördernd und aktivierend wirkt und zudem ein echter Muntermacher ist!

WICHTIG: Immer schön achtsam bleiben! Bestehende Gefäßveränderungen (Besenreiser, Varizen, Krampfadern) oder schmerzhafte Veränderungen des Bindegewebes schließen eine Bürstenmassage mitunter aus.



Deine Körper- Massage- Bürste verträgt keine Feuchtigkeit, wenn sie z.B. aus Bronzedraht gefertigt ist – deswegen wird sie auch **trocken** gereinigt – einfach (auf einem Tuch) ausklopfen und an der Sonne regenerieren lassen (Sonnenlicht hat hohe Reinigungswirkung). Ansonsten gilt: **Jedem seine eigene Bürste!**