

<https://www.mycoiffure.com/massage-des-cheveux.html>



L'interêt du massage des cheveux et du cuir chevelu

- Astuces soins du cheveu et protection des cheveux - Textures des cheveux -



Date de mise en ligne : jeudi 18 septembre 2008

Copyright © Coiffure, modèles coiffure tendance et coupe de cheveux My

Coiffure - Tous droits réservés

Pourquoi un massage pour cheveux ?

Le premier objectif d'un massage du cuir chevelu est de rendre les cheveux en meilleure forme, plus résistants et plus soyeux. Pour cela, cette technique active la circulation sanguine pour que le sang parvienne jusqu'au crâne et oxygène les cheveux. Ainsi, la chevelure est plus réceptive aux soins qui lui sont prodigués et est moins agressée par les facteurs extérieurs auxquels elle est soumise.

Le massage du cuir chevelu a aussi pour effet de relaxer son propriétaire

Et enfin, cette technique permet également d'aérer les cheveux, surtout si on a l'habitude de les attacher.

Comment effectuer un massage pour cheveux ?

Il existe deux types de massage du cuir chevelu :

- ▶ Vous pouvez poser vos paumes sur la tête et appuyer de manière suffisante pour masser le cuir chevelu en effectuant des mouvements de rotation. Une autre alternative à cette technique consiste à remplacer les paumes par les doigts. Cette technique est la plus populaire et la plus utilisée car elle est facile à exécuter et peut être réalisée à tout moment. Elle a aussi l'avantage d'être sans effet, même sur les cuirs chevelus les plus sensibles. Et enfin, elle est indolore et est au contraire un bon moyen pour se relaxer
- ▶ Pincer également le cuir chevelu aidera le sang à affluer plus rapidement vers le cuir chevelu. La méthode consiste à poser une main de chaque côté du crâne et à les rapprocher.
Le massage du cuir chevelu s'effectuera toujours de bas en haut (de la nuque vers le front et du haut des oreilles vers le sommet) : le sang remontera plus rapidement vers le cuir chevelu si le massage suit ce sens qui est celui de la circulation sanguine.

Conseils pour bien effectuer le massage du cuir chevelu

- ▶ Pour garantir la réussite de ces deux techniques, le mouvement des massages ne doit ni gratter la chevelure (ce qui favorise l'apparition des pellicules) ni la frictionner (ce qui rend les cheveux cassants) : la technique doit pétrir ou pincer le cuir chevelu.
- ▶ Pour que les mouvements soient bien effectués, vous choisirez la position assise et en mettant les coudes sur une table
- ▶ Pour les cheveux secs, le massage du cuir chevelu peut être effectué quotidiennement car cette technique stimule la sécrétion de sébum. Pour les cheveux gras, il est conseillé de limiter les massages à seulement deux à trois fois par semaine.