

GUA SHA MASÁŽ



Obr. 1

*Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Hana Sladká.
Dostupné z Metodického portálu www.ryp.cz; ISSN 1802-4785.
Provozuje Národní pedagogický institut České republiky (NPI ČR).*

GUA SHA MASÁŽ

Publius Ovidius Naso (43 př. n. l.–18 n. l.)

Prostředky k pěstění ženské tváře (úryvek)

Jak toho docílit, aby tvář byla jasná, vyžehlená? Pšenici, co k nám dovážejí lodě až z libyjských osad, nutno je zbavit všech plev, jež zrna obalují, deset vajec pak smíchej se stejným množstvím viky, pšeničných zrn však dvě libry, ty ale vrchovaté.

To vše dej usušit na vzduch, v němž občas vánek věje, poté směs rozemel jemně ve mlýnku na obilí, z jelena, co prý žije věk dlouhý, parůžky vezmi, přistrouhej do této směsi asi tak šestinu libry.

Toto pak zamíchej dobře do prachu semleté mouky a prosij přes husté síto, co má nesčetně dírek. Pak vezmi cibulek tucet z narcisů zbavených slupky a tloukem mramorovým rozdrť je, rozetři jemně té drtě šestinu libry společně s etruskou špaldou, nakonec ke všemu přidej devětkrát tolik medu.

Každá, jež svoje líce tou směsí pěstít si bude, zrcadla lesklou plochu překoná leskem své tváře.



Obr. 2

ÚČINKY

Gua sha (gva-ša, občas qua-ša) je nástroj používaný tradiční čínskou medicínou již celá tisíciletí. Slouží k rozproudění energie, zvýšení cirkulace krve, odstranění toxinu v těle, zbavování vrásek a zpevnění kontur obličeje. Používá se i na masáž celého těla pro odstranění napětí ze zatuhlých svalů.

POSTUP OŠETŘENÍ

- Aplikujte olej nebo sérum.
- Ve směru znázorněném šipkami ved'te kámen středním tlakem 3x až 5x.
- Začínějte na krku a postupně přejděte na čelo.
- Srdeční výkroj je vhodný na spodní konturu obličeje, plochá strana na tváře a nejužší cíp na okolí očí.
- Použití 3x týdně

GUA SHA MASÁŽ



Obr. 3



Obr. 4

GUA SHA MASÁŽ



Obr. 5



Obr. 7



Obr. 6

INDIKACE

- Při akutních (naléhavých) stavech a chronických bolestivých stavech pohybového aparátu (bolesti svalů, šlach, úponů, kloubů), nebo po úrazech odstraňuje stagnaci a blokády.
- Při bolestech hlavy
- K řešení problémů s trávením, váhou, otocích
- K řešení stavů, které jsou spojeny s menstruačním cyklem
- Klimakterium a menopauza
- Regulace a pročišťování průtoku energie a krve v drahách
- Regenerace těla

KONTRAINDIKACE

- při krvácivých stavech, když klient užívá léky na ředění krve nebo má aterosklerózu
- u osob s menším množstvím krevních destiček, krvácivé stavy
- onemocnění cév, při hluboké žilní trombóze
- infekční onemocnění, nádorová onemocnění
- zranění, která nejsou zahojená, poškození kůže, záněty kůže
- osoby s kardiostimulátorem
- při oslabení nervového systému
- akutní poranění, zlomeniny
- nádory a jizvy včetně okolí
- v období menstruace
- v těhotenství

GUA SHA MUSÍ MÍT SKLUZNOST

Proč se musí gua sha používat s kosmetikou?

Gua sha se zásadně používá s podkladem!

Může to být zpevňující maska, pleťový olej, omlazující krém nebo hyaluronové sérum – jakou kosmetikou si svůj masážní rituál vylepšíte a provoníte, to už záleží na vás. Ale zásadně ne na sucho.

Nezapomeňte na důsledné očištění kamene po každém použití.

GUA SHA KAMENY

- RŮŽENÍN – je symbolem lásky a krásy. Učí nás trpělivosti při řešení problémů
- JADEIT – kámen krásy a dlouhověkosti. Je starodávným, posvátným kamenem Dálného východu, má sílu prodlužovat život, udržovat krásu a dlouhověkost a pomáhá předcházet nemocem
- AMETYST – posiluje imunitní systém, pomáhá při kožních problémech. Je tradičně kamenem čistoty. Má silnou léčivou a očistnou moc. Zmenšuje podlitiny, léčí rány a pomáhá odstraňovat otoky.
- KŘIŠŤÁL – je univerzální léčivý krystal. Vhodný na všechny zdravotní problémy, včetně problémů duše.

GUA SHA KAMENY

Obr. 8



Obr. 9



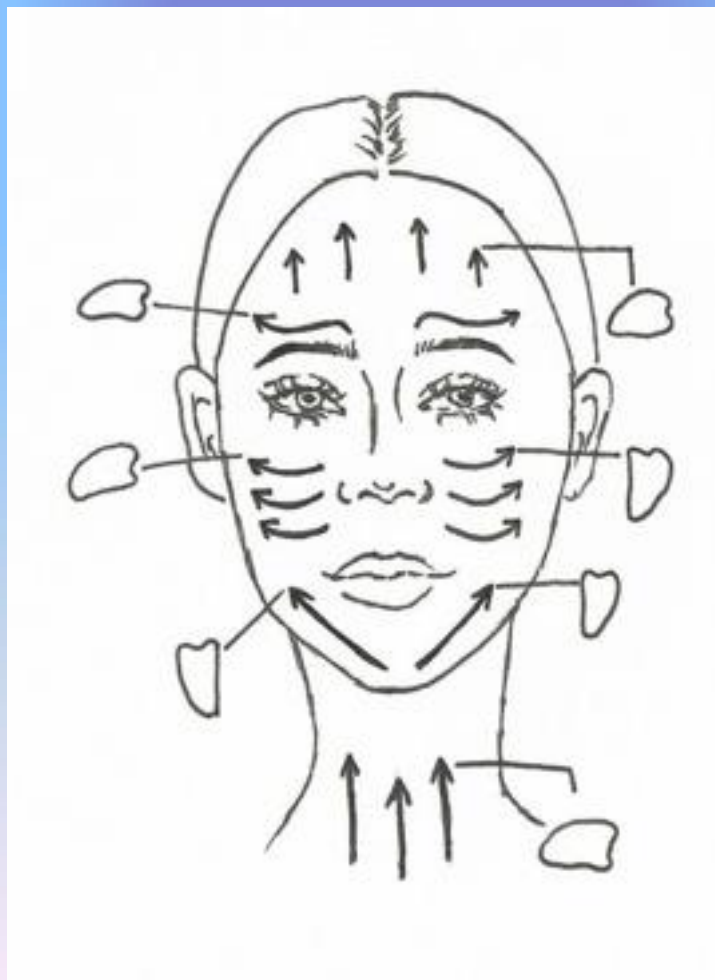
Obr. 10



Obr. 11



MASÁŽ POMOCÍ KAMENE



Obr. 12

ZDROJE

- https://belovedshop.cz/products/guasha?fbclid=IwAR2QN3Ankit0dPqz75wzgo2FVb_s4iBAXaCeL8FUOyne1rLJGbzfM7B-H3s
- <https://www.tcm.cz/o-tcm/co-je-to-guasha?fbclid=IwAR2VXTHqjkE02GRs3jebpTb94Q8-rK2AT7KNM1DdBDMq1IeM3JacA10p0TQ>

ZDROJE OBRÁZKŮ

- Obr. 1 vlastní archiv
- Obr. 2 DuncanBurai03. Wikimedia.org: *GUA SHA Product* [online]. 2021-07-21 [cit. 2022-01-29]. Dostupný pod licencí [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) na WWW:
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:GUA_SHA_Product.jpg>.
- Obr. 3–10 vlastní archiv
- Obr. 11 PIXIE, Content. Unsplash.com: [online]. 2019-12-02 [cit. 2022-01-29]. Dostupný pod licencí Unsplash.com na WWW:
<<https://unsplash.com/photos/7K4mlDH6wZo>>.
- Obr. 12 vlastní archiv

DĚKUJI ZA POZORNOST ☺