

## SkinMood® Gua sha- ohjeet vartalolle

Gua Sha on erittäin rentouttava syvähierontatekniikka, joka puhdistaa kehoa helpottaen nopeasti pakallista kipua, mm. lihas- ja jännekipuja. Vartalohoitoa voi tehdä itselleen 1-2 krt. viikossa. Muista, että kehon pitää päästä hoitojen välillä palautumaan ja korjaamaan itseään.

Alla olevassa kuvassa näkyy hoitosuunnat, mutta voit välillä liikuttaa hoitovälinettä vastakkaiseen suuntaa joko ylös- tai alaspäin. Hoidossa ei rikota ihoa, eikä rikkinäistä tai tulehtunutta ihoa saa käsitellä. Hoidon ei pitäisi sattua, vaan tuntua samalta kuin syväkudoshieronta. Hoidon aiheuttamia mustelmia ei kannata pelästyä, sillä niitä tulee helposti alueille, joilla on ongelmia. Guashaamisen ammattilaisille mustelman väri kertookin vaivan laadun. Alkuun jumikohdat saattavat olla arkoja, mutta jumitusten helpottaessa, mustelmat ja kipu vähenevät.

- Levitä iholle hiukan öljyä, jotta Gua sha liukuu paremmin.
- Hoidossa painellaan akupisteitä tai hierotaan ihoa ja lihaksia vetämällä lastaa pitkin ihoa.
- Toista liikettä kullakin kohdalla niin kauan, että ihon pintaverenkierto vilkastuu ja tunnet jumitusten antavan periksi. Kuuntele kehoa! Anna kehon jännitysten laueta pikkuhiljaa äläkä runno jumeja auki. Pyydä ystävää hoitamaan ne alueet, joille et itse ylety.

**Niska:** hiero niska kalloon pohjaan suuntautuvien vedoin. Gua shaa voi tässä liikkeessä pitää sakaraosa ihoa vasten.

**Hartiat ja käsivarret:** aloita hieronta olkapäistä ja etene olkavarsiin alaspäin suuntautuvien vedoin. Tämän jälkeen etene hieromalla koko käsi aina sormiin saakka. Gua shaa voi tässä liikkeessä pitää lappeiltaan, pitkä kaareva sivu ihoon päin.

**Selkä:** hiero selkä ensin selkärangan suuntaisesti alaspäin suuntautuvien vedoin. Gua shaa voit tässä liikkeessä käyttää sakarat ihoa vasten. Tämän jälkeen hiero muu selkä kuvan osoittamalla tavalla. Muuta selkää hieroessa pidä Gua shaa lappeellaan, pitkä kaareva sivu ihoon päin.

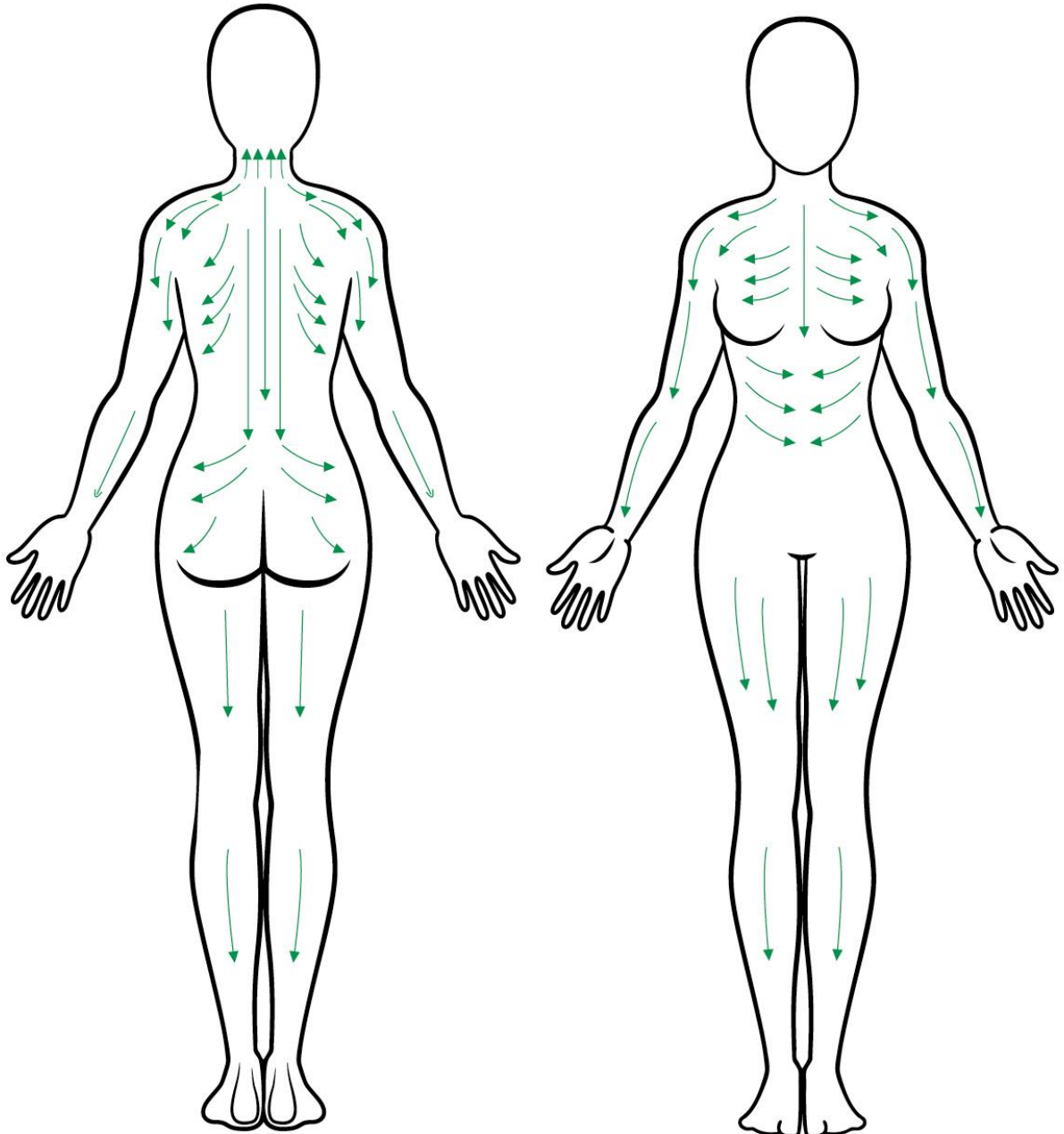
**Pakarat:** pakarat kannattaa hieroa käyttämällä Gua shaa lappeellaan, pitkä kaareva sivu ihoon päin. Liikkeet on hyvä suunnata sivulle ja alas seuraten pakan luonnollista kaarta.

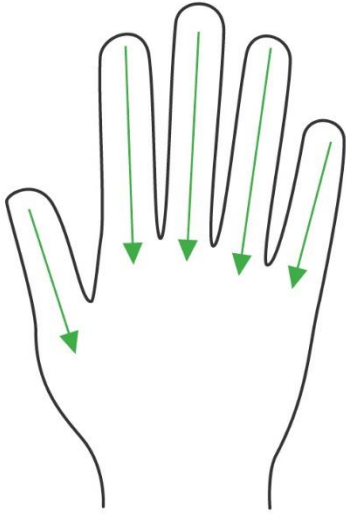
**Takareidet ja pohkeet:** Gua sha on tässäkin liikkeessä lappeellaan, pitkä kaareva sivun ihoon päin ja hoito tehdään alaspäin suuntautuvien vedoin.

**Rintakehä:** rintakehässä voi käyttää samaa tekniikkaa kuin selässä: ensin pitkin rangan keskiosaa alaspäin suuntautuvien vedoin, jonka jälkeen rintakehä kylkiluiden mukaisesti keskeltä sivulle suuntautuvien liikkein.

**Vatsa:** vatsa hierotaan sivuilta keskelle suuntautuvien vedoin. Tässä liikkeessä voit käyttää Gua shaa joko sakara tai kaareva sivu ihoon päin.

**Etureidet ja sääret:** Gua sha lappeellaan samoin kuin takareisissä ja pohkeissa, pitkä kaareva sivun ihoon päin alaspäin suuntautuvien vedoin.

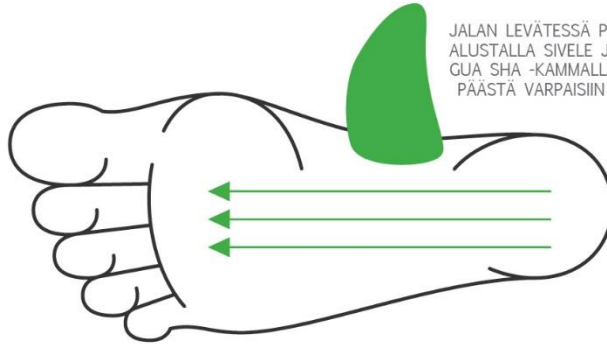




KÄDEN LEVÄTESSÄ PEHMEÄLLÄ  
ALUSTALLA SIVELE IHOA GUA SHA  
-KAMMALLA SYDÄMEN SUUNTAAN

**Kämmenet:** Gua shan kaareva sivu ihoon päin aloittaen sormista ja etenemällä kämmeneen. Suuntaa liike rannetta kohti.

**Jalkapohjat:** Gua shan kaareva sivu ihoon päin aloittaen kantapäästä ja etenemällä päkiälle. Suuntaa liike kantapäästä pois päin.



JALAN LEVÄTESSÄ PEHMEÄLLÄ  
ALUSTALLA SIVELE JALKAPOHJAA  
GUA SHA -KAMMALLA KANTA-  
PÄÄSTÄ VARPASIIN