

SkinMood® Gua sha- perusohjeet kasvoille

1. Lisää iholle seerumia tai öljyä, jotta Gua sha liukuu iholla paremmin.
2. Gua sha- hieronnassa Gua shaa painetaan hellän napakasti ihoa vasten. Hieronta ei saa sattua eikä aiheuttaa ruhjeita iholle.
3. Jokaisessa hierontaoitteessa ihoa voi kiristää hellästi, jolloin Gua sha liukuu paremmin.
4. Jokainen hierontaliike toistetaan samassa kohdassa 3-5 kertaa.
5. Jokaisen hierontavedon lopussa voit pumpata Gua shaa ihoa vasten 2-3 kertaa, jolloin kasvojen lymfakierto aktivoituu.
6. Aloita hieronta kaulalta alhaalta ylöspäin suuntautuvien vedoin. Gua shaa voi tässä liikkeessä pitää lappeella, pitkä kaareva sivu ihoon päin. Voit aloittaa kaulan sivulta ja edetä sieltä keskelle kohti aataminomenaa. Tässä kohdassa käännä Gua shan sakarat kohti ihoa, jolloin sakarat ikään kuin kiertävän aataminomenan sivuilta.
7. Kaulan jälkeen voit avata myös niskan. Tässä liikkeessä voit käyttää Gua shan sakaraosaa ylöspäin suuntautuvien liikkein. Lopuksi voit tässä, kuten muissakin liikkeissä, pumpata hiusrajassa liikkeen lopuksi 2-3 kertaa lymfakierron aktivoimiseksi.
8. Siirry tämän jälkeen leukapieliin ja vedä välinettä lappeellaan leuan keskeltä ulospäin kohti korvaa siten, että leukaluu on sakaroiden välissä. Näin Gua sha myötäilee luonnollisesti leukalinjaa.
9. Tämän jälkeen siirrytään poskiin, joissa Gua shaa pidetään ns. kupera puoli ihoa vasten ylös- ja ulospäin suuntautuvien liikkein. Kuten leuassa, myös tässä liikkeessä, Gua sha myötäilee poskien luonnollista linjaa.
10. Silmänympäryksien hieronnassa käytetään Gua shan sakarapuolta. Hellällä vastaotteella vedetään alaluomen kohdalta keskeltä ylös- ja ulospäin suuntautuvien liikkein.
11. Kulmia hierottaessa Gua shaa käytetään myöskin sakarapuolella: kulmaluu asettuu luonnollisesti sakaroiden väliin ja väline liukuu luonnollisesti kulmien välissä keskeltä ulospäin.
12. Otsan hieromiseen käytetään Gua shan kaarevaa puolta eli samaa puolta kuin kaulalla. Kuten kaulalla, myös otsalla, Gua sha voi olla ihoa vasten lappeellaan. Aseta väline kulmakarvan alle ja vedä siitä ylös kohti hiusrajaa.
13. Lopuksi voit koota lymfanesteet ja viedä ne imusolmukkeisiin.
Aseta Gua sha otsan keskiosaan kupera puoli kohti kasvoja.
Liikuta välinettä kevyesti alas kasvojen sivuja myötäillen kohti kaulaa ja solisluuta.

