

ONLINE KURZ

KRÁSNÁ A ZDRAVÁ PLEŤ KROK ZA KROKEM

06

BONUS

Guasha a face rollery

ZA ŽIVOT
krásnější

www.zazivotkrasnejsi.cz

06 BONUS

CO JE GUASHA?

Guasha je masážní metoda vycházející z tradiční čínské medicíny a provádí se pomocí nefritové destičky. Její název vznikl spojením dvou slov, kdy Gua znamená "škrábat" a sha značí "výsev". Doslova to tedy znamená vyškrábat nemoc z těla. Podle tradiční čínské medicíny se na obličejí nachází body, propojující celý orgánový systém těla, proto je masáž guasha prospěšná pro ozdravovací proces celého organismu. Dochází při ní ke stimulaci cirkulace v kapilárách, které propojují tepny a žíly. Přes jejich stěnu dochází k prostupu látek do tkání neboli k látkové výměně. Dnešní populace má bohužel hustší krev, ve které jsou přítomny odpadní látky. Vliv na hustotu krve má kvalita stravy, míra pohybu a celkový životní styl. Číňané často připodobňují proudění krve cévami a proudění energie drahami k jevům, které vidíme v přírodě. Představte si cévy jako koryto řeky, ve kterém proudí krev, která symbolizuje vodu. Koryto je zanesené bahnem a voda je zkalená nečistotami, které v průběhu svého života po cestě nasbírala, teče pomalu a její konzistence je hustá. A my začneme masáží guasha koryto a vodu čistit. Guasha vytlačuje stagnující, hustou krev a odpadní látky ze sítě kapilár do tkání, do podkoží, mezi buňky, odkud ji pak lymfatický systém odvádí z těla pryč a tím zlepšuje stav kapilární soustavy, znovu obnovuje průchodnost, zlepšuje stav buněk, řeší vyživení tkání a tím i orgánů a struktur. *Masáž guasha se dá využít u různých typů akutních i chronických stavů a onemocnění, a to nejen u pohybového aparátu, ale i u migrén, menstruačního cyklu, problémů s trávením, otoky nebo jako diagnostický nástroj.* Má také výrazný efekt právě na obličejové svaly, protože uvolňuje jejich napětí a tonus, dopřává relaxaci, zeštíhlení a vyhlazení obličejí, podporuje rozprouzení energie, zvýšení cirkulace krve, odstranění toxinů, zbavování vrásek a zpevnění kontur obličejí.



06 BONUS

CO JE FACE ROLLER?

Face roller je nástroj, který pracuje na stejném principu jako guasha a je také určen k relaxační masáži a rozptuštění krve a lymfatického systému. Má na každém konci jeden otáčející se váleček. Větší je určen k použití na tváři, čelo a krk. Menším kamenem se masírují hůře dostupná místa a menší plochy - oblast kolem očí, víčka, nos a ústa.

Z ČEHO SE GUASHA A FACE ROLLER VYRÁBÍ?

Guasha kameny a rollery se vyrábí z přírodních minerálů, protože právě přírodní kameny mají obrovský léčebný účinek i na energetické a duchovní úrovni, a povzbuzují tělo k samouzdravení. Kameny jsou také chladivé (často se také ukládají v lednici pro jejich větší efekt) a zabraňují tak vzniku otoků.

***MŮJ TIP:** Při výběru guasha kamene a face rolleru opravdu vždy dbejte na to, z čeho jsou vyrobené a také, kdo je vyrábí. Energie, kterou minerály vyzařují, je pro naše tělo důležitá a měla by být především pozitivní. Skvělý výběr najdete například na www.belovedshop.cz.*

GUASHA VERSUS FACE ROLLER: V ČEM SE LIŠÍ A JAK SE POUŽÍVAJÍ?

Přesto, že má guasha a roller stejný mechanismus účinky, jsou mezi nimi rozdíly, ať ve vzhledu a tvaru nebo způsobu používání. Jaké jsou ty nejdůležitější rozdíly?

- U rolleru masírujete válečkem a dostanete se s ním i na menší plochy obličeje jako je oblast kolem očí, nos nebo kolem rtů. Při používání guashy masírujete především hranou samotného kamene.
- Pro rychlejší a méně náročnou masáž využijete spíše roller, který se dá využít především ke zmírnění otoků a pro lepší "zažehlení" produktu, čímž dostanete do pleti mnohem více účinných látek a podpoří tak účinnost samotného produktu. Masáž pomocí guasha kamene je o něco náročnější, ale také důkladnější a intenzivnější a dokáže mnohem více rozptuřit lymfu a odplavit toxiny. Zároveň také mnohem více působí na zpevnění kontur a zmírnění vrásek.
- Face roller můžete používat každý den, zatímco guasha se doporučuje maximálně 2x až 3x týdně.
- Roller se používá pouze na obličej a skvěle vás zbaví otoků. Guasha se používá na masáže celého těla.

06 BONUS

- Face roller je vhodný pro všechny typy pleti, ale guasha není vhodná pro extrémně citlivou a problematickou pleť.
- Face roller můžete používat i na sucho bez podkladu, zatímco pro masáž s guashou musíte vždy použít podklad, aby hezky klouzala.

PÉČE O GUASHA A FACE ROLLER

O kameny je potřeba se také správně starat. Po každém použití vždy kámen nebo roller omyjte teplou vodou a otřete hadříkem. Na čištění můžete použít i jemný mýdlový roztok. Nepoužívejte žádné chemikálie ani agresivní přípravky, které by mohly kameny poškodit. Čas od času se také doporučuje nechat kameny přes noc nabít na měsíčním světle, aby se očistily od negativní energie.

NA CO SI PŘI MASÁŽI DÁVAT POZOR?

Než se vrhnete do masírování, je potřeba si připomenout několik základních zásad, kterých potřeba se při této technice držet.

PŘÍPRAVA

Před masáží si vždy důkladně omyjte ruce a pleť zbavte veškerých nečistot. Při masáží guashou vždy použijte podklad. Můžete to být olej, sérum nebo krém. Volte vždy přípravky s čistými a účinnými ingrediencemi, protože díky masáží se vám všechny látky dostávají hluboko do pleti.

TLAK

Lymfatická masáž je hodně jemná. Lymfa se totiž nachází ihned pod povrchem kůže a k jejímu rozproudění ji stačí jen mírným tlakem posouvat směrem do uzlin. V praxi to vypadá spíš jako takové hlazení po kůži. Větší tlak se používá pouze v případě, že chcete rozmasírovat svaly, uvolnit tenzi a posílit kontury nebo svalstvo. Ale vždy to dělejte pouze tak, aby vám to bylo příjemné. Během masáže je také potřeba každý tah opakovat alespoň 3x.

ÚHEL A SKLON KAMENE

Během masáže držíme vždy guasha kámen naležato zhruba pod úhlem 45 stupňů nebo i menším. Mnohem lépe tak využijete i celou sílu a účinek kamene, který se dotýká pleti větší plochou. Nikdy neprovádějte masáž ostrou hranou kamene.

06 BONUS

JAK SPRÁVNĚ ZAČÍT

Tohle je nejdůležitější bod, na který byste měla myslet. Celou guasha masáž **vždy začínejte MASÁŽÍ ŠÍJE**. Bez tohoto kroku nedosáhnete požadovaného efektu a naopak si můžete spíš ublížit. Pro správný efekt je totiž potřeba nejdříve otevřít lymfatický systém a uzliny, aby mohla lymfa správně proudit a měla vůbec kam odtékat. Velká část lymfatických uzlin se nachází právě v oblasti krku a pokud je neotevřete, bude se vám lymfa v těchto místech stále hromadit. Tímto krokem tak dokážete velmi významně ovlivnit vzhled, aniž byste se vůbec dotkla obličeje.

JAK NA SPRÁVNOU GUASHA MASÁŽ

Nejpodrobnější návod, jak na masáž krok za krokem najdete [zde](#). Je to praktický fotonávod, kde se opravdu naučíte, jak správně s guashou pracovat.

