

Kääntymistä hidastava Gua Sha Hierontakivi

Gua Sha on peräisin kiinalaisesta kauneusrituaalista, joka on ollut olemassa jo vuosisatojen ajan. Oikein suoritettuna Gua Sha lisää lymfa- ja mikroverenkiertoa, supistaa ihohuokosia, kiinteyttää ihoa, tasoittaa ihon väriä ja sitä voidaan käyttää erityisesti ryppyjen vähentämiseen. Lisäämällä ihon elastisuutta Gua Shan avulla saadaan poistettua toksiineja. Kiven materiaali on ruusukvartsi.



Käyttöohje:

Pienempiä kohtia Hierontakivestä voit käyttää silmänympärysalueella ja lihasjumien pyörittelyyn. Muualla kasvoissa ja kaulan vedoissa kannattaa ihoa vasten olla pisin sivu ja hierontakivi on ns. pystyasennossa. Hierontakivellä työskennellessä voi ihoa hieman kiristää toisella kädellä. Tee vetoja aina noin 3- 4 kertaa per kohta. Tee ensin toinen puoli kasvoista ennen kuin siiryt tekemään hoidon toiselle puolelle. Kaulan alueen voit käsitellä kokonaan yhdellä kertaa hoidon aluksi sekä loppuksi. Huomaa, että Hierontakiveä on käytettävä lempeässä hierontaliikkeessä eikä se saa aiheuttaa ihon punoitusta tai ärsytystä.

- 1** Lisää ensin pieni määrä seerumia kasvoille ja kaulan alueelle.
- 2** Aloita vetämällä Hierontakiveä kaulan yläosasta sivuilta kohti solisluuta molemmin puolin alaspäin (ylhäältä alas).
- 3** Vedä kiveä kaulan keskeltä ylöspäin (alhaalta ylös) varovasti leukaan asti. Liu'uta Hierontakiveä varovasti kasvojen keskeltä nenän pieleltä ja suunpieleltä sivulle kohti korvan juurta ja kaulaan. Toista tämä molemmille puolille.
- 4** Parentalihaksien kohdalla saattaa olla lihasjumeja, jolloin siinä kohdassa voi tehdä pientä edestakaista liikettä vähän aikaan.
- 5** Käännä kiven pienempi pää kasvoja kohti ja tee pienellä päällä vedot silmänympärysalueella. Ensinnä alapuolella nenästä ulospäin 3-4 kertaa ja sitten yläpuolella nenästä ulospäin.
- 6** Voit vielä pienellä päällä hieroa kulmakarvojen välissä olevan alueen lyhyillä edestakaisilla vedoilla pystysuunnassa, jotta sen alueen lihakset rentoutuvat.
- 7** Ota takaisin leveä sivu ja vedä otsan keskiosasta sivulle.
- 8** Palaa alueille, joissa esiintyy pinnallista kasvojen kireyttä ja lihasjumeja.
- 9** Tee sama hoito toiselle puolelle kasvoja.
- 10** Loppuksi toista kaulan osuus eli vetämällä leveää reunaan kaulan yläosasta kohti solisluuta molemmin puolin kaulaa (ylhäältä alas).
- 11** Pienellä päällä on hyvä hieroa myös niskassa olevia lihasjumeja, erityisesti nyökkääjälihasta.
- 12** Puhdista kivi käytön jälkeen huuhtelemalla ja kuivaamalla tai liinalla pyyhkimällä.