



GUA SHA STEIN MASSAGE

Wirkung:

- ❖ **Frischer Teint** - durch die Massage wird die Durchblutung angeregt
- ❖ **Augenringe reduzieren** - eine kühle Gua Sha Massage ist auch vorteilhaft um Schwellungen rund um das Auge zu lindern
- ❖ **Anti-Aging Effekt** - da die Gesichtsmuskulatur entspannt wird, werden Falten reduziert. Vor allem kleine Mimikfalten erscheinen nach einer Zeit weniger tiefliegend
- ❖ **Mehr Wirkkraft** - Pflegeprodukte wie Cremes oder Öle lassen sich mithilfe der Gua Sha Massage noch besser in die Haut einarbeiten, sodass die Inhaltsstoffe besser wirken können.

Anwendung:

Die Gua Sha Massage kann sowohl morgens als auch abends durchgeführt werden. Besonders sichtbar ist der Effekt allerdings, wenn man die Gesichtsmassage morgens durchführt, da es gleichzeitig einen Wachmacher-Effekt hat und man direkt mit frischer und strahlender Haut in den Tag startet. Die Schritte sind jedoch bei jeder Tageszeit gleich:

- ❖ **Reinigung:** Zunächst reinigt man wie gewohnt das Gesicht. Die Gua Sha Massage sollte auf einer ungeschminkten, gereinigten Haut durchgeführt werden, damit keine Bakterien auf dem Gesicht verteilt werden.
- ❖ **Öl oder Creme auftragen:** In einem zweiten Schritt trägt man ein Öl, Serum oder eine Creme seiner Wahl auf, damit der Stein leichter auf der Haut gleiten kann.
- ❖ **Von innen nach außen:** die Massage! Wichtig ist, dass man den Stein immer in der Gesichtsmitte ansetzt und dann von innen nach außen massiert, damit die angestaute Flüssigkeit besser abfließen kann. Dabei einen sanften Druck ausüben – so wie es sich gut anfühlt. Lediglich beim Hals sollte man von unten nach oben arbeiten. Es ist normal, dass die Haut durch die Massage leicht gerötet ist, da die Durchblutung angeregt wird. Wer den Eindruck hat, dass zu viel Rötung entsteht, übt weniger Druck aus.
- ❖ **Gua Sha Stein säubern:** Häufig vergessen, aber sehr wichtig: Den Gua Sha Stein nach der Massage gründlich reinigen, damit man bei der nächsten Massage wieder mit einem sauberen Stein arbeiten kann. Andernfalls kann sich nach mehrmaligem Anwenden Dreck ansammeln, der zu Unreinheiten führt.
- ❖ **Kühl aufbewahren:** Wer will, kann den Stein anschließend in den Kühlschrank legen. Am nächsten Morgen ist er dann angenehm kühl, was besonders erfrischend und "wachmachend" ist.