

coralclub

GLOW

бьюти-массаж гуа-ша



@coral.beautyclub

Гуа-ша – название старинной массажной техники, которая пришла из древнекитайской медицины. Это лимфодренажный массаж, который направлен на улучшение циркуляции лимфы и кровообращения, снятие напряжения в мышцах, тонизирование кожи, улучшение контуров лица, снятие отечности и разглаживание морщинок.

Массаж делают специальными плитками или роллерами из натуральных минералов, каждый из которых имеет свою традиционную символику. Розовый кварц считается камнем любви.

Действие:

- Избавляет от утренней отечности.
- Помогает усилить кровообращение и лимфоток.
- Усиливает обмен веществ в клетках кожи и улучшает цвет лица.
- Снимает напряжение в мышцах.
- Тонизирует кожу.
- Помогает улучшить контуры лица: убрать второй подбородок, сделать скулы и овал лица более четкими.
- Разглаживает морщинки.

Противопоказания:

- розацеа,
- купероз,
- акне,
- герпес в стадии обострения,
- точечные высыпания,
- открытые раны,
- нарушение свертываемости крови,
- повышенное артериальное давление,
- ОРВИ.

Важно: не массируйте шею в области щитовидной железы.
Не сутультесь, делайте массаж с прямой осанкой.

Часть 1. Плитка гуа-ша

Рекомендации по использованию плитки гуа-ша:

Желательно делать массаж после нанесения масла. В качестве масла хорошо подойдет косметический бальзам [LESNA ELIXIR](#) (уменьшит трение и не даст массажеру травмировать кожу, успокоит кожу после массажа). Держите плитку гуа-ша под углом $\approx 15^\circ$ к поверхности лица.

Не прижимайте плитку к лицу слишком плотно (чтобы не травмировать кожу), делайте массаж плавными движениями.

После каждого использования мойте плитку в проточной воде.

Для дополнительного тонизирующего эффекта охладите массажер в холодильнике, для расслабляющего – нагрейте под проточной теплой водой.

Рекомендации по массажу плиткой

1. **Фигурную сторону** массажера направьте вверх, вогнутую – прижмите к коже. Двигайтесь от переносицы к скулам и вискам (4, 5 массажные линии на схеме). Сделайте по 10 движений с каждой стороны лица.
2. Расположите плитку горизонтально, прижмите **вогнутую часть** ко лбу и нежно массируйте по направлению (1) к линии роста волос. Повторите 10-20 раз.
3. **Вогнутой частью** массируйте шею по направлению (7) к подбородку.

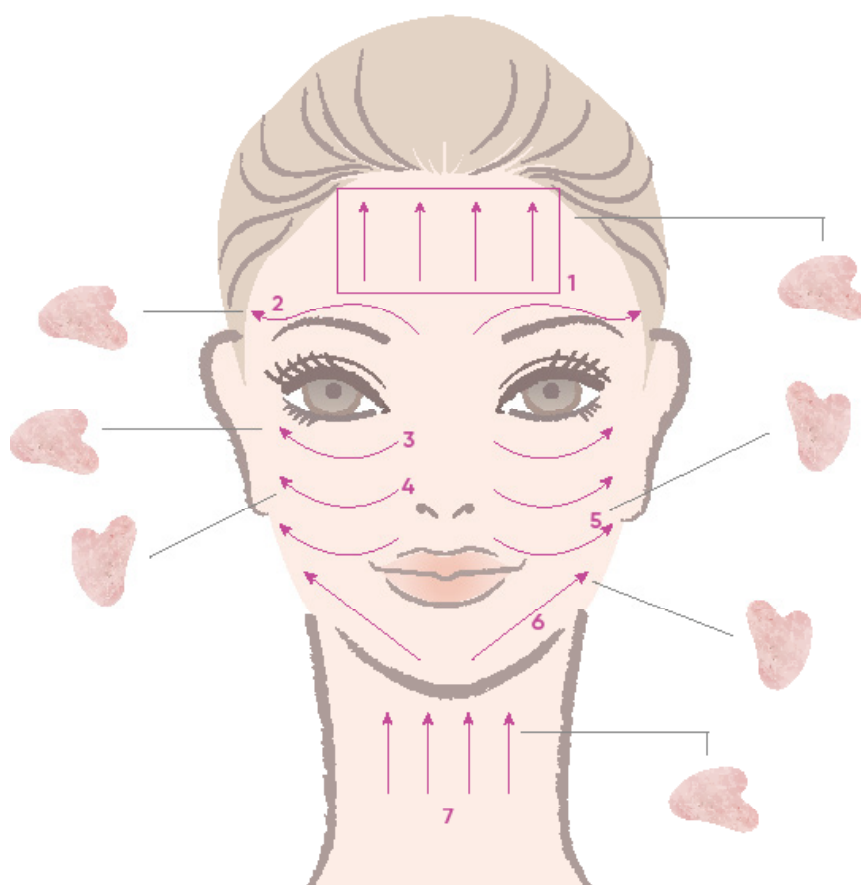


Важно: работайте только с боковыми участками шеи, не затрагивая центр, где располагается щитовидная железа. Вогнутой стороной можно также проработать носогубные складки, двигаясь от ноздрей к ушам.

4. **Заостренной частью** проработайте линию подбородка, двигаясь от нижней точки подбородка вверх.

Схема-инструкция

1. Разгладить морщинки.
2. Приподнять бровь.
3. Смягчить мимические морщинки, уменьшить темные круги и отечность.
4. Подтянуть и обозначить линию скул.
5. Смягчить линию улыбки.
6. Подтянуть и обозначить овал лица.
7. Активировать выработку собственного коллагена.



Часть 2. Роллер гуа-ша

Рекомендации по использованию роллера гуа-ша:

Используйте роллер два раза в день – утром и вечером после умывания.

После каждого использования протирайте роллер мягкой тканью из микрофибры. Предварительно можно смачивать ткань в мыльной воде.

Если после чистки ваш роллер будет скрипеть, добавьте несколько капель масла на основание роллера с обеих сторон.

Для дополнительного охлаждающего эффекта храните роллер в холодильнике.

Рекомендации по массажу роллером

1. Перед применением роллера очистите лицо от косметики и загрязнений, затем умойтесь с помощью любого средства.
2. Увлажните кожу кремом или маслом.
3. Выполняйте массаж роллером по схеме. Каждое движение повторяйте по несколько раз (от 5 до 12).
4. Сначала помассируйте одну часть лица, затем симметрично проработайте вторую половину.



5. Используйте маленький ролик для более деликатных областей (зона под глазами), а большой – для широких поверхностей (лоб, щеки).

Схема-инструкция

