



Was ist Gua Sha?

"Gua Sha" (TCM) bedeutet übersetzt Schabenmassage. Des weiteren hilft es bei hartnäckigen Muskelverspannungen und regt den Stoffwechsel an.

Ziel: Regt die Durchblutung an, durch Öffnung oberer Blutgefäße, bewegt den ruhenden Stoffwechsel, Abtransport von Überschüssigen Zellen des Stoffwechsel und die Versorgung der Zelle wird optimiert.

Anwendung: Der Hautbereich wird mit Hilfsmitteln geschabt bis eine Rötung entsteht. Im Anschluss wird noch ein anregendes Öl auf die Hautpartie gegeben.