



Release & Relax  
Motion



Gua Sha





Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η ολική, μερική ή περιληπτική αναπαραγωγή και μετάδοση έστω και μιας σελίδας του παρόντος βιβλίου κατά παράφραση ή διασκευή με οποιοδήποτε τρόπο (μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό τρόπο κτλ - Νόμος 2121/93 άρθρο 53)

Η απαγόρευση αυτή ισχύει και για δημόσιες υπηρεσίες, βιβλιοθήκες, οργανισμούς κ.τ.λ. (άρθρο 58)

Οι παραβάτες διώκονται (άρθρο 13) και τους επιβάλλονται κατάσχεση. Αστικές και ποινικές κυρώσεις σύμφωνα με το νόμο (άρθρα 64 - 66)

## Gua Sha

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό διατίθεται δωρεάν αποκλειστικά και μόνο σε ηλεκτρονική μορφή μέσω των εκπαιδευτικών μαθημάτων της Release and Relax Motion Υπηρεσίες Εκπαίδευσης Spa

## Release and Relax Motion

Υπηρεσίες Εκπαίδευσης Spa

[www.rrmotion.gr](http://www.rrmotion.gr)

Email:: [info@rrmotion.gr](mailto:info@rrmotion.gr)

# Περιεχόμενα

|                     |                                                        |                             |
|---------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Κεφάλαιο 1.</b>  | Εισαγωγή (προέλευση)                                   | Σελίδες 3-4                 |
| <b>Κεφάλαιο 2.</b>  | Τι είναι το Gua Sha;                                   | Σελίδες 5-6                 |
| <b>Κεφάλαιο 3.</b>  | Πώς δουλεύει το Gua Sha;<br>Εργαλεία Gua Sha           | Σελίδες 7-9                 |
| <b>Κεφάλαιο 4.</b>  | Οφέλη – Αποτελέσματα Gua Sha<br>Αντενδείξεις εφαρμογής | Σελίδες 10-11               |
| <b>Κεφάλαιο 5.</b>  | Χειρισμοί<br>Πρωτόκολλο χειρισμών                      | Σελίδες 12<br>Σελίδες 13-25 |
| <b>Κεφάλαιο 6.</b>  | Gua Sha & Spa                                          | Σελίδες 26-29               |
| <b>Βιβλιογραφία</b> |                                                        | Σελίδα 30                   |



# Κεφάλαιο 1

## A. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Gua Sha αποτελεί μια φυσική θεραπεία ανάπλασης και σύσφιξης του δέρματος για το πρόσωπο και το λαιμό, που λειτουργεί από μέσα προς τα έξω και εφαρμόζεται είτε θεραπευτικά είτε προληπτικά ως μέθοδος αντιγήρανσης ενώ προσφέρει μια βαθιά αίσθηση χαλάρωσης και ευεξίας.

Η τεχνική του Gua Sha συναντάται επίσης και ως "scraping" (ξύσιμο), "sponing" (τεχνική – κουτάλι), "coining" (τεχνική – νόμισμα) ή με τον γαλλικό περιγραφικό όρο "tribo-effleurage"

## ΠΡΟΕΛΥΣΗ ΤΟΥ GUA SHA

Η τεχνική του Gua Sha έχει τις ρίζες της σε αρχαίες παραδοσιακές κινέζικες πρακτικές με εφαρμογή τόσο σε πρόσωπο όσο και σώμα. Το Gua Sha δεν άργησε να μεταφερθεί από την Κίνα στο Βιετνάμ όπου έγινε ιδιαίτερα δημοφιλής και αποτελεί μέχρι σήμερα μια εξαιρετικά κοινή θεραπεία για τους ομογενείς Βιετναμέζους.

Η μετεγκατάσταση πληθυσμού μεταναστών της Ανατολικής Ασίας στη Δύση κατά τη διάρκεια και μετά τον πόλεμο του Βιετνάμ έχει ως αποτέλεσμα την μεταφορά τόσο του Gua Sha όσο και άλλων ανατολίτικων εναλλακτικών τεχνικών στις δυτικές θεραπευτικές πρακτικές.

Επίσημη εισαγωγή του Gua Sha στη Δύση γίνεται το 1976 κατά την εκπαίδευση βελονισμού από τον δρ. James Tin Yau ως μέρος του αναλυτικού προγράμματος της πρώτης σχολής βελονισμού στις ΗΠΑ (New England School of Acupuncture). Το πρώτο εγχειρίδιο για το Gua Sha δημοσιεύεται το 1995.



Ευρέως διαδεδομένη είναι στην Κίνα η οικιακή εφαρμογή του Gua Sha είτε προληπτικά είτε θεραπευτικά σε όλα τα μέλη των οικογενειών.

Έτσι προέκυψε και ο χαρακτηρισμός του Gua Sha ως μια ‘folk’ (λαϊκή) τεχνική, για να τονισθεί η ιδιαίτερα διαδεδομένη οικιακή χρήση της τεχνικής που δεν απαιτεί πολύπλοκη ιατρική διάγνωση και κατά συνέπεια μπορεί να εφαρμοστεί με ασφάλεια.

Το Gua Sha εξακολουθεί ωστόσο να αποτελεί μια σημαντική και αξιόπιστη τεχνική που εφαρμόζεται από εξειδικευμένους ιατρούς αποδεικνύοντας πως πρόκειται για μια πρακτική της σύνθετης παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής (TCM).

## Κεφάλαιο 2

### Τι είναι το Gua Sha;



**Το Gua Sha αποτελεί μια αισθητική περιποίηση με θεραπευτικά αποτελέσματα που εστιάζουν στο εσωτερικό του δέρματος, στην καρδιά δηλαδή των προβλημάτων χαλάρωσης και ρυτίδων.** Η εφαρμογή του συνδυάζει τα αποτελέσματα του μασάζ, του βελονισμού και των βεντούζων, αποτελώντας ωστόσο μια διαφοροποιημένη μάλαξη ειδικών ανατριψέων.

Πρόκειται για μια τεχνική ελαφριάς και ανώδυνης απόξεσης που ενεργοποιεί τη δράση του κυκλοφορικού και λεμφικού συστήματος, την άμεση απομάκρυνση των αποβλήτων του μεταβολισμού και την επακόλουθη αναζωογόνηση του δέρματος.

Η τεχνική του Gua Sha βρίσκει πολύ καλή εφαρμογή στο δέρμα του προσώπου με άμεση εμφάνιση αισθητικών αποτελεσμάτων. Εφαρμόζεται ωστόσο και σε διάφορες περιοχές του σώματος για τη θεραπεία πολλαπλών

## Χειρισμοί

Το πρωτόκολλο του Gua Sha στηρίζεται σε μια σειρά σταθερών, ανοδικών κινήσεων που εφαρμόζονται επαναλαμβανόμενα στο πρόσωπο και το λαιμό. Πρωτύτερα της εφαρμογής των χειρισμών του Gua Sha έχει προηγηθεί επάλειψη του δέρματος με βιολογικό λάδι εμπλουτισμένο με τα κατάλληλα ανά περίπτωση αιθέρια έλαια.

### TIPS ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

**Πίεση:** Με τις ειδικές πλάκες Gua Sha ασκούμε ελαφριά διεισδυτική πίεση στο δέρμα και μετακινούμαστε στο επίπεδο του συνδετικού ιστού, των επιφανειακών μυϊκών στρωμάτων και στο επίπεδο των μεσημβρινών ενέργειας του σώματος. Η ασκούμενη πίεση θα πρέπει να είναι αρκετή ώστε να υπάρχει η αίσθηση των μυών κάτω από το δέρμα και η εφαρμογή να φέρει αποτελέσματα αλλά όχι τόση ώστε να προκαλέσει τραυματισμό στο λεπτό δέρμα του προσώπου.

**Κατεύθυνση:** Οι χειρισμοί εφαρμόζονται πάντα ανοδικά από τον κεντρικό άξονα του προσώπου προς τα έξω. Καθώς πρόκειται για μια τεχνική αντιμετώπισης της χαλάρωσης δέρματος δεν περιλαμβάνει κινήσεις καθοδικής πορείας. Τη μόνη εξαίρεση αποτελούν οι τελικοί χειρισμοί λεμφικής αποστράγγισης προς τη θέση των λεμφογαγγλίων της υπό θεραπεία περιοχής.

**Επαφή:** Κατά την εφαρμογή των χειρισμών θα πρέπει να διατηρείται συνεχώς η επαφή με το δέρμα του θεραπευόμενου, εφάπτοντας τουλάχιστον τη μία πλάκα Gua Sha.

**Ρυθμός:** Οι χειρισμοί εφαρμόζονται με ελεγχόμενη, σταθερή και επαναλαμβανόμενη ρυθμικότητα (tempo) που διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια εκτέλεσης του πρωτοκόλλου κατά τη μετάβαση στις διάφορες νοητές γραμμές του προσώπου.

**Επαναληψιμότητα** Κάθε χειρισμός επαναλαμβάνεται τουλάχιστον 3 φορές. Το πάχος του δέρματος, η αντοχή του όπως και η επιθυμία έντασης της θεραπείας ρυθμίζουν και την επανάληψη εφαρμογής των κινήσεων.

# Παράρτημα Βιβλίου Gua Sha

| Χειρισμός    | Σύμβολο                                                                               |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Δαχτυλοπίεση |    |
| Spiral       |   |
| Χτένισμα     |  |
| Λείανση      |  |
| Ζιγκ Ζαγκ    |  |

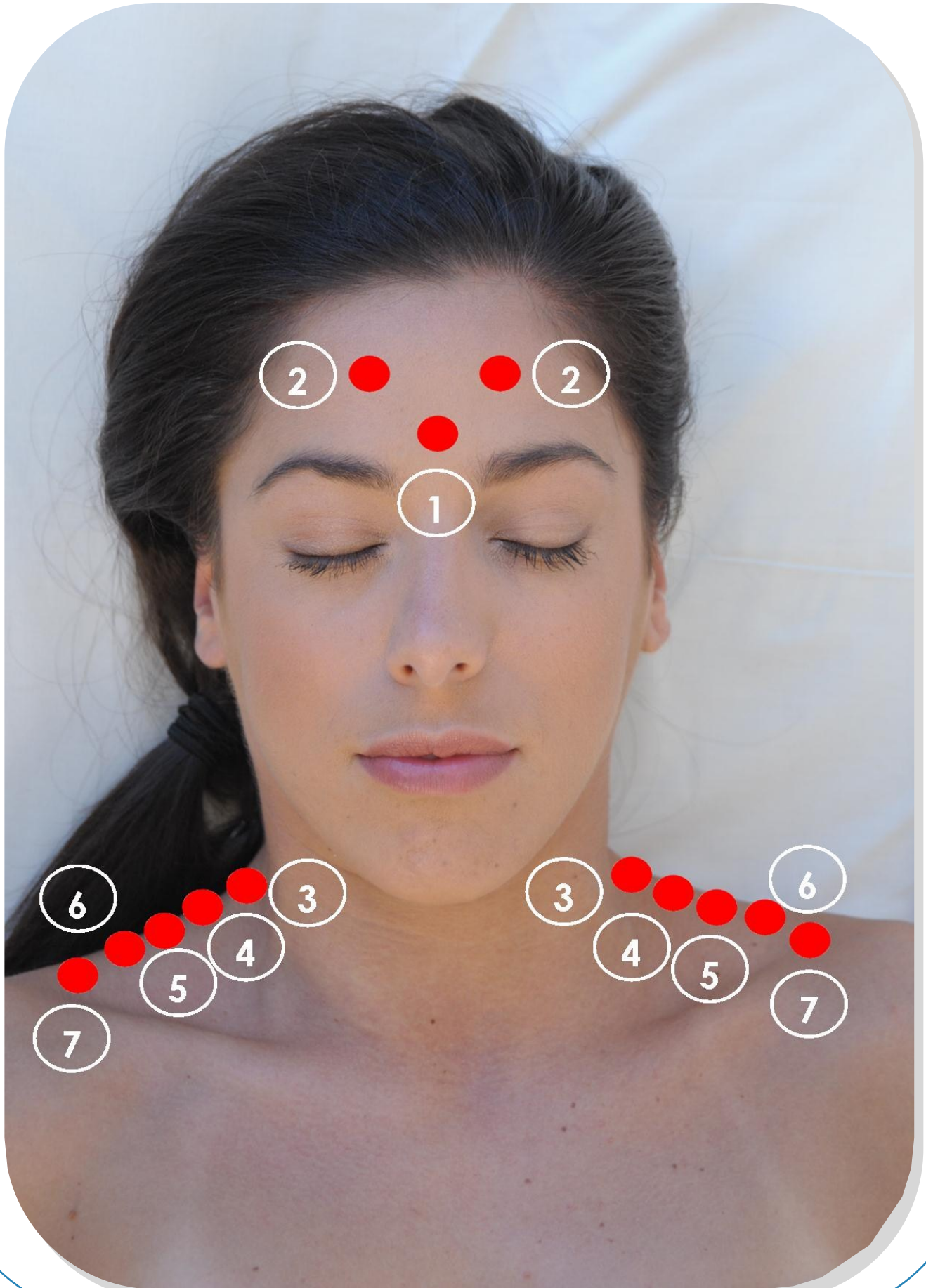
## Παράρτημα Βιβλίου Gua Sha

| Δράση / Ενέργεια                                              | Επαναλήψεις |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| Βελονιστικά σημεία                                            | <b>X 1</b>  |
| Κινητοποίηση Λέμφου με ουρά Gua sha                           | <b>X 3</b>  |
| Με κάθετο Gua sha / με ουρά Gua sha – Απολέπιση               |             |
| Με ξαπλωμένο Gua sha – Lift                                   |             |
| Ξύσιμο Ρυτίδες Ζιγκ Ζαγκ και παράλληλα στη ρυτίδα – Υπεραιμία |             |

## ΕΦΑΡΜΟΓΗ GUA SHA - ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

|           | <b>Βελονιστικά σημεία χειρισμοί 1-7</b>                                                                                           | <b>Χρόνος / Επανάληψη</b>                             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>1.</b> | Εκτελούμε πίεση στο βελονιστικό σημείο λίγο πάνω από το ύψος των φρυδιών με ένα δάχτυλο                                           | Διατηρούμε την πίεση για 10 sec X 1 επανάληψη (1 min) |
| <b>2.</b> | Εκτελούμε πίεση σε 2 βελονιστικά σημεία δεξιά και αριστερά στο μέτωπο με 2 δάχτυλα ταυτόχρονα                                     |                                                       |
| <b>3.</b> | Εκτελούμε πίεση σε 2 βελονιστικά σημεία εκατέρωθεν του τραπεζοειδή με αρχή κοντά στο λαιμό με 2 δάχτυλα ταυτόχρονα                |                                                       |
| <b>4.</b> | Εκτελούμε πίεση σε 2 βελονιστικά σημεία εκατέρωθεν του τραπεζοειδή αυτή τη φορά 2 δάχτυλα προς τους ώμους με 2 δάχτυλα ταυτόχρονα |                                                       |
| <b>5.</b> | Εκτελούμε πίεση σε 2 βελονιστικά σημεία εκατέρωθεν του τραπεζοειδή αυτή τη φορά 2 δάχτυλα προς τους ώμους με 2 δάχτυλα ταυτόχρονα |                                                       |
| <b>6.</b> | Εκτελούμε πίεση σε 2 βελονιστικά σημεία εκατέρωθεν του τραπεζοειδή αυτή τη φορά 2 δάχτυλα προς τους ώμους με 2 δάχτυλα ταυτόχρονα |                                                       |
| <b>7.</b> | Εκτελούμε πίεση σε 2 βελονιστικά σημεία εκατέρωθεν του τραπεζοειδή αυτή τη φορά 2 δάχτυλα προς τους ώμους με 2 δάχτυλα ταυτόχρονα |                                                       |

## ΕΦΑΡΜΟΓΗ GUA SHA - ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ



## ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ GUA SHA – FACE SPA

| Gua Sha - Βαθιά Ενυδάτωση                      |                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Λάδι Βαθιάς Ενυδάτωσης                         | Έλαιο βάσης: Jojoba oil (20 ml)<br>Συnergία Αιθέριων ελαίων:<br>3 σταγόνες Παλμορόζα<br>3 σταγόνες Γεράνι<br>3 σταγόνες Βενζοϊνη         |
| Κρέμα Βαθιάς Ενυδάτωσης                        | Κρέμα βάσης 50gr.<br>3σταγόνες Γεράνι<br>3σταγόνες Τριαντάφυλλο<br>3σταγόνες Γιασεμί<br>3 σταγόνες Λιβάνι                                |
| Gua Sha – Αναδόμηση δέρματος (Σύσφιξη – Θρέψη) |                                                                                                                                          |
| Λάδι Αναδόμησης Δέρματος                       | Έλαιο βάσης:<br>10ml λάδι από Νυχτολούλουδο<br>10ml. λάδι Αβοκάντο<br>Συnergία αιθέριων ελαίων:<br>4 σταγόνες Μύρο*<br>4 σταγόνες Λιβάνι |
| Κρέμα Αναδόμησης Δέρματος                      | 50gr. Κρέμα βάσης<br>3 σταγόνες Μύρο*<br>3 σταγόνες Τριαντάφυλλο<br>2 σταγόνες Πατσουλί<br>2 σταγόνες Κέδρος*<br>2 σταγόνες Λιβάνι       |
| Αντιοξειδωση – Αναζωογόνηση δέρματος           |                                                                                                                                          |
| Λάδι Αντιοξειδωσης - Αναζωογόνησης δέρματος    | Έλαιο βάσης: Grapeseed oil 5ml<br>Συnergία αιθέριων ελαίων:<br>2 σταγόνες Βασιλικός*<br>4 σταγόνες Λεβάντα<br>3 σταγόνες Λιβάνι          |
| Κρεμα Αντιοξειδωσης – Αναζωογόνησης δέρματος   | Κρέμα βάσης 50gr.<br>3 σταγόνες Βασιλικός*<br>3 σταγόνες Γεράνι<br>3 σταγόνες Λιβάνι                                                     |
| Ρύθμιση λιπαρότητας δέρματος                   |                                                                                                                                          |
| Λάδι ρύθμισης λιπαρότητας δέρματος             | Έλαιο βάσης: Jojoba oil 20 ml<br>Συnergία Αιθέριων ελαίων:<br>6 σταγόνες Γεράνι                                                          |
| Κρέμα ρύθμισης λιπαρότητας δέρματος            | Κρέμα βάσης 50gr.<br>7 σταγόνες Τσαγιόδεντρο<br>7 σταγόνες Γεράνι                                                                        |

\*Αποφεύγετε κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης

1. Nielsen A. 'Gua Sha: Traditional Technique for Modern Practice', Churchill Livingstone, (Edinburgh/New York), 1995. ISBN 0-443-05181-X.

2. Nielsen, A., 'Gua Sha. Step-by-Step: A Visual Guide to a Traditional Technique for Modern Medicine' (teaching video) Verlag fuer Ganzheitliche Medizin, Koetzing, Germany. 2002. ISBN 3-927344-63-X

3. [https://en.wikipedia.org/wiki/Gua\\_sha](https://en.wikipedia.org/wiki/Gua_sha)

4. <http://www.chinesemedicinedoctor.us/index.html?vIFR=/Contents/AcupunctureChineseMedicine/Cupping.htm>





**Release & Relax**

**Motion**

[www.rrmotion.gr](http://www.rrmotion.gr)