



Gua Sha Massage

einfache Anleitung für zuhause

Gua Sha Massage für zuhause

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Gua Sha?.....	3
2. 6 Vorteile des traditionellen Gua Sha:.....	5
2.1 Keine Nebenwirkungen.....	5
2.2 Simpel.....	5
2.3 Universelle Wirkung.....	5
2.4 Zeit.....	6
2.5 Präventiver Einsatz.....	6
2.6 Kosten.....	6
3. Wirkungsweise.....	7
4. Wie funktioniert die Massage?.....	8
5. Die 10 Schritte zum richtigen Schaben:.....	9
6. Anwendungsbereiche.....	11
6.1 Gesicht:.....	11
6.2 Nacken:.....	12
6.3 Brust:.....	12
6.4 Rücken:.....	12
6.5 Schulter:.....	13
6.6 Arme + Beine:.....	13
7. Fazit.....	14
Rechtliches:	15

1. Was ist Gua Sha?

Neben den hoch entwickelten, medizinischen Heilverfahren der heutigen Zeit haben sich alternative Heilmethoden, wie die traditionelle Chinesische Medizin ebenfalls bewährt. Und das mit Recht, besonders in China, Japan und Korea gilt die Volksheilkunde als weit verbreitete Erstmaßnahme bei Krankheiten.

Die Gua Sha Technik erfordert dabei weder komplexe medizinische Diagnosen, noch eine spezielle Ausbildung. Selbstverständlich kann eine solche Methode keine ärztliche Meinung und/oder Behandlung ersetzen. Gehen Sie bei ernst zu nehmenden und lang anhaltenden Symptomen zu ihrem Hausarzt.

Gua Sha bedeutet so viel wie Schaben. Das Schaben wird mit einem Werkzeug, zum Beispiel einem Jade Stein, durchgeführt. Dabei wird der Stein mit Druck über die Hautoberfläche geführt. Durch das wiederholte stimulieren eines Bereiches wird die Durchblutung des darunterliegenden Gewebes angeregt und es wird eine sichtbare Hautreaktion hervorgerufen. Dieses sichtbare Blut unter der Haut verschwindet wieder nach wenigen Tagen.

Falsche Haltung, Verspannungen, Stress, unruhiger Schlaf, einseitiges oder ausbleibendes Training schadet der Gesundheit. Eine weit verbreitete Ursache ist heutzutage ebenfalls das viele Sitzen. Etliche Berufe werden ausschließlich sitzend ausgeführt, wobei es durch Verkürzungen im Muskel zu Disbalancen kommen kann. Es kommt häufig zu Knie, Schulter, Nacken und besonders Rückenschmerzen.

Die rasche Schmerzlinderung soll sich beim Gua Sha dadurch einstellen, dass krankmachende Faktoren aus dem Körperinneren nach außen gebracht und dadurch abgeleitet werden.

Die eingeölte Haut wird dabei mit einem Gua Sha Stein bearbeitet. Dabei führt man mit Druck wiederkehrende, druckvolle Striche aus. Durch den angeregten Blutfluss unter der Haut kann das behandelte Gewebe wieder besser mit Sauerstoff versorgt und von Giftstoffen befreit werden. Außerdem können dadurch Verspannungen gelöst und Blockaden beseitigt werden. Durch die erhöhte Durchblutung öffnen sich die Hautporen und das Bindegewebe wird entgiftet.

Durch die Behandlung wird eine Hautreaktion hervorgerufen, die optisch einem Bluterguss ähnelt. Dieses Erscheinungsbild verschwindet nach 2-3 Tagen wieder, trotzdem sollten alle betroffenen Personen darüber aufgeklärt werden, um einen Verdacht auf häusliche Gewalt auszuschließen. Personen, die unter Schlafmangel leiden oder nichts gegessen haben sollten nicht behandelt werden. Häufig behandelte Stellen sind, Gesicht, Nacken, Schulter, Brust, Rücken, aber auch Arme und Beine.

Dieses E-Book enthält einige nützlichen Anleitungen, wie Sie die Gua Sha Massage zuhause ausüben können. Achten Sie während der Behandlung die ganze Zeit auf das Wohlbefinden Ihres Partners.

2. 6 Vorteile des traditionellen Gua Sha:

2.1 Keine Nebenwirkungen

Die Gua Sha Behandlung führt zu keinerlei Nebenwirkungen. Bis auf die gewünschten Rötungen an der Haut, die durch das darunterliegende, eingesperrte Blut verursacht werden, fallen keine Symptome an. Das Wohlbefinden des zu Behandelten muss während der gesamten Massage gegeben sein.

2.2 Simpel

Die Anwendung ist recht einfach und kann von jedem mit ein bisschen Übung und dem richtigen Werkzeug zuhause nachgemacht werden. Man bekommt schnell das Gefühl dafür, wie viel Druck an welchen Stellen verwendet werden darf.

2.3 Universelle Wirkung

Das großflächige Schaben kann dutzende Symptome und Beschwerden lindern oder ganz bekämpfen. Ob Verspannungen im Nacken oder Schmerzen im unteren Rücken, die Gua Sha Massage kann zur muskulären Entspannung und zur Lösung der Blockaden beitragen.

2.4 Zeit

Die Gua Sha Technik kann schnelle Erfolge erzielen. Durch die gezielte Behandlung können Spannungen und Schmerzen in kürzester Zeit verschwinden. Dabei wird auch für die gezielte Massage nur ein paar Minuten benötigt.

2.5 Präventiver Einsatz

Die Massage kann ebenfalls präventiv eingesetzt werden, also bevor es überhaupt zu schmerzenden Symptomen kommt. Dabei fördert die Massage die Gesunderhaltung und dient damit als Vorbeugung.

2.6 Kosten

Die Anwendung des Gua Sha ist sehr kostengünstig. Nach dem Kauf des richtigen Steins wird lediglich etwas Öl für die Behandlung benötigt. Beim Kauf des Steines sollte jedoch darauf geachtet werden, dass kein billiges Duplikat gekauft wird, da diese qualitativ minderwertig und häufig unsauber geschliffen sind. Ein anständiger Jade-Stein wird Generationen halten, sparen Sie bitte nicht am falschen Ende.

3. Wirkungsweise

Bei Verspannungen oder schwacher Durchblutung kann es zu einem Blutstau in verengten Gewebereichen kommen. Diese Stauungen können sich bei Bewegung unangenehm bemerkbar machen. Durch die Gua Sha Behandlung können Stauungen durch erhöhte Stimulation gelöst werden.

Verklebte oder verspannte Bereiche werden durch gezielte Druckausübung gelockert. Die Schmerzlinderung entsteht durch die neu gewonnene Mobilität und Flexibilität. Das Gewebe lockert sich auf und ist erneut strapazierfähig.

Laut der traditionellen chinesischen Medizin ist das Blut, das aus den Kapillaren austritt und an die Oberfläche gelangt "schlechtes" Blut, da es durch Stauungen im Gewebe gefangen war. Durch die verbesserte Blutzirkulation kann der Körper seiner eigenen Entgiftung nachkommen.

4. Wie funktioniert die Massage?

Um die Massage möglichst angenehm zu gestalten, sollten Sie sich in einem angenehmen Raum befinden. Die zu behandelnde Person sollte auf nicht zu hartem, aber auch nicht zu weichem Untergrund liegen. Hierzu dient häufig eine Yogamatte oder ähnliches.

Entscheidend für das richtige Schaben ist das passende Werkzeug. Die einfachste Methode ist dabei das Verwenden eines Gua Sha Steines. Der Schliff des Steines ist so gewählt, dass er am ganzen Körper eingesetzt werden kann.

Mit dem Stein wird 10-30 mal über die gezielte Stelle geschabt. Die Striche sind dabei 7-15 cm lang und werden gleichmäßig ausgeführt. Zunächst wird der Stein mit wenig Druck angesetzt und je nach Empfinden der Druck erhöht. Die Rötung unter der Haut ist eine gewünschte Reaktion des behandelten Gewebes.

Die Verwendung von Öl ist während der Massage essentiell. Dabei ist zu beachten, dass Sie ausschließlich hautverträgliche Öle verwenden. Das Öl dient während der Massage als Gleitmittel und verursacht eine geringe Reibung zwischen Stein und Haut. So wird die Hautoberfläche nicht zu sehr gereizt und das darunter liegende Gewebe besser bearbeitet.

5. Die 10 Schritte zum richtigen Schaben:

- 1.) Tasten Sie vor der Behandlung den gezielten Bereich mit den Fingern ab, um Verhärtungen und Verklebungen zu ertasten. Dann fangen Sie mit wenig Druck an und tasten Sie sich heran.

- 2.) Der Gua Sha Stein sollte in einem Winkel von unter 45° angesetzt werden. Bei den meisten Körperstellen wird die lange Seite des Gua Sha Steines verwendet.

- 3.) Die beim Schaben ausgeführten Striche sollten etwa 7-15 cm lang sein und sich gegenseitig überlappen. Eine Stelle wird mehrfach hintereinander überstrichen.

- 4.) Um tiefer gelegene Schichten zu erreichen, müssen Sie den Druck, den Sie mit dem Stein ausüben, anpassen. Bei empfindlichen Stellen, wie Sehnen, Knochen oder dünner Haut müssen Sie sehr vorsichtig mit dem verwendeten Druck sein.

- 5.) Die Strichrichtung sollte immer dem Muskelverlauf folgen. Zum Beispiel bei der Brust oder der Schulter: von innen nach außen.

6.) Das Schaben mit dem Stein sollte gleichmäßig und nicht zu schnell erfolgen.

7.) Schmerzpunkte werden mit kurzen Strichen stimuliert, um die Verspannung zu lösen.

8.) Die Reihenfolge während der Behandlung: Generell wird von oben nach unten behandelt. Erst der Rücken, dann die Brust und erst dann die Extremitäten.

9.) Die Behandlung sollte nicht zu lange dauern und es sollten auch nicht zu große Flächen behandelt werden, da sich der Behandelte sonst überlastet fühlen könnte.

10.) Die Behandlung darf erst nach Verschwinden der Rötungen wiederholt werden.

6. Anwendungsbereiche

Die Massage sollte in einem warmen Raum stattfinden. Durch das wiederholte Schaben erhöht sich punktuell die Durchblutung und die Hautporen öffnen sich. Die zu behandelnde Person sollte eine angenehme und bequeme Position einnehmen, in der sich die betreffenden Muskeln entspannen können. Bei Unwohlsein des Behandelten sollten Sie die Massage abbrechen und versuchen den Kreislauf wieder in Schwung zu bekommen. Aufgrund der weit geöffneten Hautporen sollten Sie erst 2-3 Stunden nach der Behandlung wieder duschen.

6.1 Gesicht:

Benutzen Sie im Gesicht ein kosmetisches Öl. Schaben Sie den Stein sanft entlang des Muskelverlaufs. Bei Akne und Entzündungen sollte Gua Sha nicht angewandt werden.

Durch die Anwendung von Gua Sha wird die Durchblutung erhöht, diese reichert das Gewebe mit Sauerstoff und essentiellen Nährstoffen an, wodurch sich auch die Haut im Gesicht strafft. Das Ergebnis ist ein jüngeres Erscheinungsbild. Verwenden Sie nicht zu viel Druck im Gesicht-, Hals-, Dekolletebereich. Nach der Behandlung werden Sie kleine Bereiche mit Rötungen erkennen. Das Blut wird unter der Haut sichtbar, das bedeutet, dass sich die Blockaden gelöst haben. Wiederholen Sie die Behandlung erst wieder, sobald die Rötungen verschwunden sind. Bei erneuter Behandlung entstehen wieder sichtbare Rötungen, diese werden jedoch weniger stark ausgeprägt sein. Da das Gewebe nun schon weniger Blockaden besitzt als beim ersten mal.

6.2 Nacken:

Meningismus, der sogenannte steife Nacken ist für viele ein Begriff. Gua Sha ist eine effiziente Behandlungsmethode gegen eine Verspannung im Nacken. Nach dem Einölen werden Striche von oben nach unten ausgeführt. Man beginnt dabei oben am Haaransatz und streicht am Nacken entlang. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, durch die hervorgerufene Durchblutung wird sich der Nacken wärmer anfühlen, dies hilft jedoch die Verspannung zu lösen und damit die Schmerzen zu bekämpfen.

6.3 Brust:

Die Haut und das darunterliegende Gewebe kann im Brustbereich sehr dünn sein, seien Sie also vorsichtig mit dem Druck. Die Strichrichtung ist immer von Innen nach Außen. Die lange Seite des Steines, mit der Sie über die Haut schaben ist dabei immer rechtwinklig zum Verlauf der Rippen. Es darf kein Druck auf den Rippenzwischenraum ausgeübt werden.

6.4 Rücken:

Der Rücken ist ein sehr großer Bereich und sollte nicht auf ein mal behandelt werden. Es werden immer nur einzelne Bereiche fokussiert. Die ausgesuchte Stelle wird mit mehreren Strichen bearbeitet, bis die erhöhte Durchblutung unter der Haut sichtbar wird.

Sehr vorsichtig müssen Sie in knöchernen Bereichen oder der Wirbelsäule sein. Verwenden Sie hier wenig Druck.

6.5 Schulter:

Die Schulter ist mit einem Kugelgelenk das anfälligste Gelenk des Körpers. Es können Schmerzen bei der aktiven Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung entstehen. Bearbeiten Sie dabei jedoch immer beide Seiten, da die vordere, aber auch die hintere Seite Auslöser für die Schmerzen sein kann. Führen Sie Striche vom Nacken über die gesamte Schulter aus. Das Schlüsselbein soll dabei nicht bearbeitet werden. Häufig sind Durchblutungsstörungen der Grund von wiederkehrenden Schulterschmerzen. Durch eine regelmäßige Behandlung (etwa 1 mal pro Woche) können die Schmerzen besser werden. Die Gua Sha Methode kann Verspannungen lindern, ersetzt jedoch nicht den Gang zum Arzt. Knöcherne Bereiche des Schultergelenks dürfen nur mit sehr wenig Druck geschabt werden.

6.6 Arme + Beine:

An Stellen mit dünner Haut, bzw. dünnem Gewebe müssen Sie den Druck ebenfalls sehr dosiert ansetzen. Die Strichrichtung ist immer entlang der Muskelstränge von unten nach oben Richtung Körpermitte. Verwenden Sie kein Gua Sha bei Krampfadern und Gewebeverletzungen, oder geschwollenen und entzündeten Gelenken.

7. Fazit

Die Gua Sha Methode ist eine effektive Behandlungsmethode, mit der Sie ohne viel Vorwissen muskuläre Verspannungen oder Verklebungen im Gewebe behandeln können. Sie können die Behandlung 1 mal pro Woche für mehrere Wochen am Stück durchführen. Verwenden Sie nur Druck, wenn sich die Behandlung auch zielführend anfühlt. Das gefangene Blut wird während der Behandlung unter der Haut sichtbar und verschwindet nach wenigen Tagen wieder. Behandeln Sie eine Stelle erst wieder, sobald die Rötung verschwunden ist. Sie werden merken, dass wenn sie eine Stelle erneut bearbeiten, die neu entstandene Rötung geringer als die vorherige ausfallen wird. Das ist ein Anzeichen, dass dieser Bereich bereits weniger Verspannungen und gestautes Blut beinhaltet. Haben Sie ernsthafte Schmerzen, oder fühlt sich die Massage nicht richtig an, belassen Sie es lieber damit. Ansonsten hilft Gua Sha, Menschen schon seit tausenden von Jahren.

Viel Spaß und Erfolg bei Ihrer häuslichen Gua Sha Massage.

Ihr Health Press Team



Rechtliches:

Alle Angaben und Informationen wurden sorgfältig mit unserem Team ausgearbeitet. Wir sind bemüht, alle Inhalte dieses E-Books auf dem neusten Stand zu halten. Fehler und Unklarheiten sind nicht ausgeschlossen, weshalb wir auch keine Garantie für die Inhalte, Richtigkeit und Qualität dieses Buches geben. Wir übernehmen außerdem keine Haftung für Schäden, die aus diesen Informationen entstehen.

