

# gua sha

## BEAUTY K

[www.beautyk.lu](http://www.beautyk.lu)

“



### PRÉPARATION

- Assurez-vous que votre peau est propre et votre Gua sont propres
- Choisissez une huile pour le visage adaptée (huile de sésame, huile de jojoba ou une huile hydratante).
- Gardez le Gua Sha à portée de main. Vous pouvez le rafraîchir en le plaçant au réfrigérateur pour un effet décongestionnant.
- Stimulez les ganglions lymphatiques (oreilles, clavicules, aisselles) avec des mouvements circulaires doux, détendez le cou en massant vers les clavicules, respirez profondément, puis utilisez le Gua Sha avec des mouvements toujours dirigés vers les ganglions.

### LES ZONES À TRAVAILLER

1. Je positionne le tranchant de la partie incurvée du Gua Sha à la naissance de mon cou.
2. Je maintiens les tissus à la base de mon cou avec l'autre main.

Je réalise la technique de raclage en allant de bas en haut pour étirer la fibre musculaire.

### LE COU

Ma pression est moyenne à profonde.



Je vais réaliser la technique du quadrillage sur mes joues, avec la partie incurvée.

1. Je pars de la base de ma joue et je remonte vers la mâchoire jusqu'à l'os zygomatique pour lifter et tonifier.
2. Je me positionne dans l'autre sens, le tranchant du Gua Sha dans le sillon nasogénien et je racle de l'intérieur vers l'extérieur.

### LES JOUES

J'enroule ma lèvre supérieure sur mes dents.

1. Je positionne le tranchant de la partie incurvée entre mon nez et ma lèvre, le Gua Sha horizontal au sol. Dans un geste du haut vers le bas, je racle la peau.

Comme si j'utilisais un rasoir !

2. Je recommence l'exercice sous la lèvre du bas (que j'enroule aussi sur mes dents) en positionnant le Gua Sha entre le menton et la lèvre.

### LES LÈVRES



1. Après avoir bien rafraîchi sous l'eau ou au frigo mon Gua Sha, je le dépose à plat sur mon visage, la partie incurvée sous la paupière inférieure. Je le laisse ainsi pour un effet décongestionnant et vasoconstricteur.

Parfait le matin lorsque vous vous sentez un peu gonflée par la nuit !

2. Puis je lisse ma peau dans un mouvement allant de l'intérieur vers l'extérieur. Et je fais pareil pour l'autre côté du visage.

### LE CONTOUR DE L'OEIL

# gua sha

## BEAUTY K

[www.beautyk.lu](http://www.beautyk.lu)

### LA PATTE D'OIE



J'utilise cette fois la partie bombée du Gua Sha. Je racle de la tempe du coin externe de l'œil jusqu'à la racine des cheveux.

*"Grâce au Gua Sha, vous pouvez aussi détendre votre nuque et vos trapèzes après une journée de travail. Vous pouvez d'abord sous l'eau bien chaude pour un effet relaxant.*

*Utilisez la partie incurvée. Partez de l'occiput et raclez toute la nuque jusqu'aux trapèzes. Passez du temps sur les trapèzes pour détendre au mieux les tensions.*

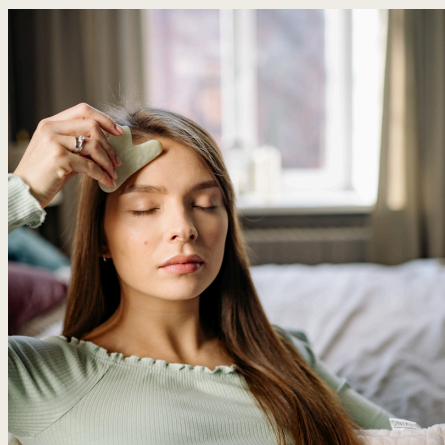
*Si vous avez quelqu'un à côté de vous pour vous le faire, c'est encore mieux !"*

Je place la pointe du Gua Sha sous mon sourcil pour attraper le muscle de l'orbiculaire de l'œil.

Je vais lisser mon sourcil, dans un geste de l'intérieur vers l'extérieur.



### LE SOURCIL



Je place la partie incurvée du Gua Sha au centre de mon front et perpendiculairement à celui-ci.

Et je fais la technique du quadrillage :

1. Je racle de l'intérieur vers l'extérieur.
2. Puis du bas vers le haut en tournant mon Gua Sha.

### LE FRONT

### POUR SOULAGER LE CANAL CARPIEN

Lorsque je passe du temps sur l'ordinateur, je ressens parfois des douleurs au poignet, au niveau du canal carpien. Pour soulager celle-ci, je racle mes avant-bras avec la partie incurvée du Gua Sha.

Je frotte pour détendre les tensions et toxines.



### ASTUCE



### FRÉQUENCE & RÉSULTATS

Idéalement 3 à 4 fois par semaine pour des résultats visibles.

#### Résultats attendus :

- Teint lumineux.
- Peau raffermie et tonifiée.
- Réduction des tensions musculaires et amélioration du drainage lymphatique.

### CONSEILS