

## **GUA SHA - MASSAGE**

Gua Sha hat unter anderem folgende Wirkungen: als Schabetechnik wird gestautes Blut an die Körperoberfläche bewegt, so dass der Blutfluss zu Haut-, Muskel- und Bindegewebe sowie zu den inneren Organen gefördert wird. Die Wiederherstellung normaler Stoffwechselfvorgänge wird vom Patienten meist als wohltuende Entspannung empfunden. Muskuläre Steifheit und Schmerzen werden somit reduziert.

Nach einer eingehenden Bindegewebsdiagnostik wird die Haut mit einem Öl eingerieben und anschließend erfolgt die Hautstimulation in Form einer strichförmigen Druckenwendung mittels eines kleinen Handwerkzeuges. Durch diese sanfte Schabetechnik entstehen die gewünschten, meist großflächigen und in der Regel nicht schmerzhaften Hautrötungen. Es handelt sich dabei um punkt- oder strichförmige, harmlose Hautblutungen, die Sha genannt werden. Diese bilden sich von selbst meist nach 2-3 Tagen zurück. Die Haut bleibt während der Behandlung intakt, d.h. es entstehen weder Wunden noch offene Abschürfungen.

Nach der Gua Sha Behandlung sollte der Behandelte Körperbereich bedeckt werden. Wind und Sonnenexposition, aber auch plötzliche Temperaturwechsel und körperliche Anstrengungen sollten vermeiden werden. Lockernde Dehnübungen sind jedoch zu empfehlen, insbesondere bei leichten muskelkaterartigen Empfindungen.

Bei Sonnenbrand, Hautausschlägen oder Hautrissen (Verletzungen der Haut) sollte Gua Sha nicht angewendet werden. Pickel oder Leberflecken werden mit der Hand vom Therapeuten abgedeckt.