



## СОДЕРЖАНИЕ

Массаж гуаша. История .....	4
Для чего применяют массаж гуаша? .....	5
Показания к массажу лица гуаша .....	6
К основным противопоказаниям относятся .....	7
Материалы .....	9
Форма .....	14
Как ухаживать за камнем гуаша .....	16
Как выбрать и где купить камни гуаша .....	17
Подготовка .....	18
Массаж .....	22
Завершение .....	46

## МАССАЖ ГУАША. ИСТОРИЯ

Это древнейшая китайская техника массажа. Дословно означает «скрести все плохое». С помощью специальной пластинки необходимо «скрести» кожу, воздействуя на рефлексогенные зоны торса, лица и головы.

Массаж при помощи специальной пластинки вызывает небольшое раздражение и одновременно мощный импульс к восстановлению микроциркуляции тканей кожи и органов. Без медицинского вмешательства кожа начинает самостоятельно обновляться, улучшаются обменные процессы, и начинается естественное омоложение. Массаж улучшает лимфодренаж и способствует очищению от шлаков и токсинов.

Массаж гуаша, как один из методов традиционной китайской медицины, существует уже не одно тысячелетие. В 1963 году в Северном Китае археологи нашли пластины из камня разных форм, которые жители Древнего Китая использовали для лечебного массажа гуаша. Гуаша является одной из древнейших техник народной медицины наравне с акупунктурой. В Древнем Китае болезнь «выскребали» при помощи пластин, изготовленных из рогов животных, из натуральных камней или из обожженной глины — хуанту (дословно — глина или желтая земля).

## ДЛЯ ЧЕГО ПРИМЕНЯЮТ МАССАЖ ГУАША?

Массаж отлично выводит токсины из организма, поэтому его положительный эффект можно оценить при различных заболеваниях и недомоганиях. Гуаша поможет вам:

- улучшить состояние кожи. За счет выведения токсинов можно избавиться от пигментации, угревой сыпи и улучшить общий тонус кожи;
- вылечить остеохондроз. Возможно улучшить кровообращение в пораженных областях, усилить лимфоток, снять мышечный спазм;
- при простудных заболеваниях: снять отек слизистой бронхов и одышку, уменьшить кашель;
- при холецистите. Процедура гуаша снимает спазм желчного пузыря, нормализует его моторику, убирает болевой синдром и снимает чувство тошноты;
- снизить артериальное давление;
- улучшить сон, снять тревожность, улучшить аппетит, если он был нарушен в связи с нервными заболеваниями;
- улучшить кровообращение в рефлексогенных зонах нижней части спины и нормализовать лимфоток в малом тазу, что уберет застой крови в этой области и снимет воспалительные процессы, нормализует функциональную активность органов малого таза, приведет к рассасыванию спаек.