

UPLIFT

LIFTING MASAŽA Z GUA SHA PRIPOMOČKOM

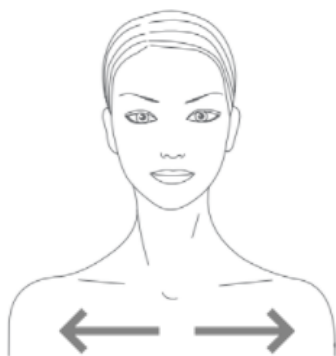



alissa
beauté

OUR LIFTING TOUCH . YOUR BEAUTY

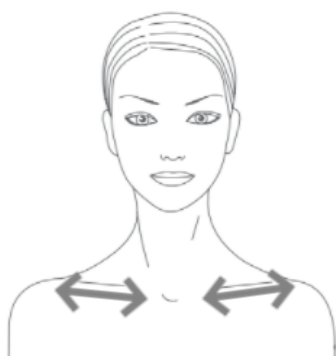
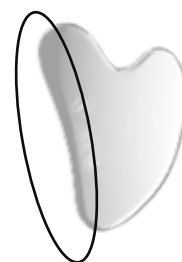
KORAK 1

Masažno sredstvo nanesite na obraz, vrat in dekolte .



KORAK 2: DEKOLTE

Najdaljšo stran GS od sredine prsnega koša proti stranem, od spodaj navzgor, dokler ne dosežemo ključnice, pod ključnico pa naredimo lok proti rami (z "valom" za limfno drenažo) .



KORAK 3: KLJUČNICA

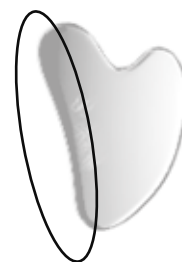
Povlecite čez ključnico s srcem GS čez kost

/ ali s konico GS tik pod kostjo



KORAK 4: VRAT - ROKA

Najdaljši del GS poteka vzdolž sprednje strani trapezne mišice (od vratu) čez ramo do sprednje strani roke in nazaj vzdolž zadnje strani roke, čez ramo in nazaj do vratu .





KORAK 5: VRAT

- a) najdaljši rob GS od spodaj navzgor
- b) s srčiko GS drgnite kito na strani vratu od zgoraj navzdol – to izboljša prekrvavitev in olajša odstranjevanje toksinov iz kože.



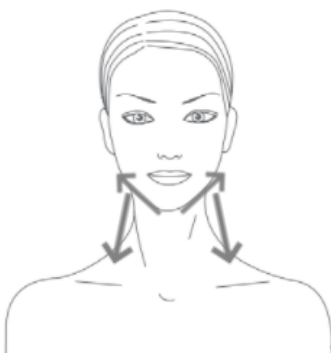
KORAK 6: TRAPEZ

Na predelu pod brado z GS v obliki srca pogladite od sredine navzven proti ušesom.



KORAK 7: ČELJUST

Na čeljusti uporabite „srce“ GS od sredine proti stranem navzgor do ušesa, kjer boste izvajali rahlo vibracijo – blizu ušesa izvajajte minimalen pritisk zaradi bezgavk (ta gib podpira imunost in prebavno aktivnost).



KORAK 8: ČELJUST-KLJUČNICA

Na čeljusti, s „srcem“ GS od sredine brade do ušesa in naprej za ušesom, vzdolž roba vratu do ključnice – ključna poteza za limfni sistem, ki pomaga odvajati odvečno tekočino, ki se nabira v predelu lic.





KORAK 9: NOS

Daljša stran GS pod očesom – potegnite od korena nosu, čez stran nosu, čez sinuse in nazaj približno 5-krat (spet pomemben poteg za limfni sistem in razstrupljanje kože).



KORAK 10: NOS

Od središča nosu z večjim delom jedra GS – lok sledi nosni brazdi, naprej in nazaj.



KORAK 11: USTNICE

Celotne ustnice od leve proti desni z najdaljšim delom kamna, medtem ko z drugo roko držite (fiksirate) obraz.



KORAK 12: ZGORNJA USTNICA

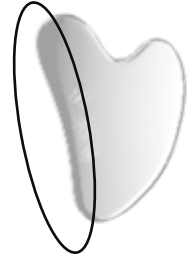
Gube nad zgornjo ustnico: najprej narišite lok od nosu do ustnice (prečno), nato vodoravno od središča predela nad zgornjo ustnico do kotičkov ust.





KORAK 13: NOS - UŠESA

Z najdaljšim delom GS potegnite od sredine nosu čez kotiček ust do ušesa in zgoraj.



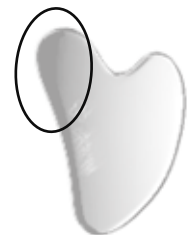
KORAK 14: POD OČMI

Uporabite "trebuh" GS od notranjega kotička navzven proti sencem, kjer gib zaključimo z valovanjem proti liniji las (ta gib stimulira akupresurne točke na trebuhu in dodatno podpira delovanje ledvic).



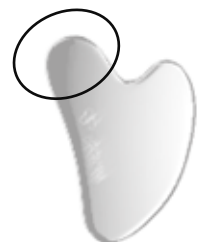
KORAK 15: OBRVI

Dvignite z daljšo stranjo „srca“ GS, pri čemer se raztezajte naravnost navzven na stranice (dvigovanje zgornjih vek).



KORAK 16: MED OBRVMI

Na predelu med obrvmi (tako imenovane gube mrščenja) povlecite kamniti izrastek navzgor in navzdol.





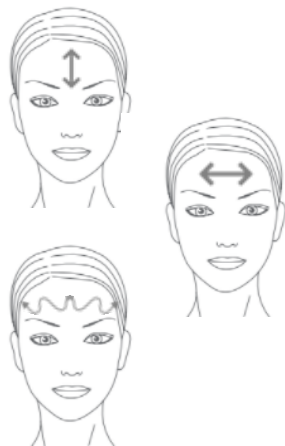
KORAK 17: LICA

„Srce“ GS vzdolž ličnice (daljši del srca je pod očesom) proti ušesu.



KORAK 18: USTA-SENCE

Od zunanjega kotička ust, čez brado, navzgor po licu do senc.

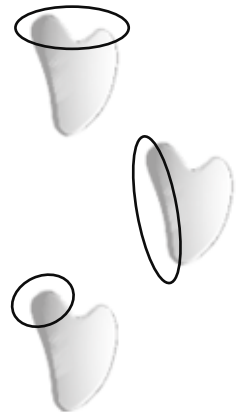


KORAK 19: ČELO

a) navpično s središčem kamna navzgor in navzdol

b) vodoravno s potezami na čelu

c) krogi z izboklino kamna od obrvi proti liniji las – zadnji krog vodi skozi središče čela od tretjega očesa proti liniji las



KORAK 20: ZAKLJUČNA POTEZA

Pri zadnjem krogu prejšnjega giba GS zamenjamo s palcema, pritisnemo na refleksno točko (sečni mehur) na začetku lasišča na sredini čela, nato s palcema drsimo po liniji las do ušesnih mečic.

Nato s štirimi prsti po lobanji, kjer izvajamo krožne gibe z rahlim drgnjenjem, drsimo navzdol do ramen, kjer z dlanmi nežno „zazibamo“ ramena.