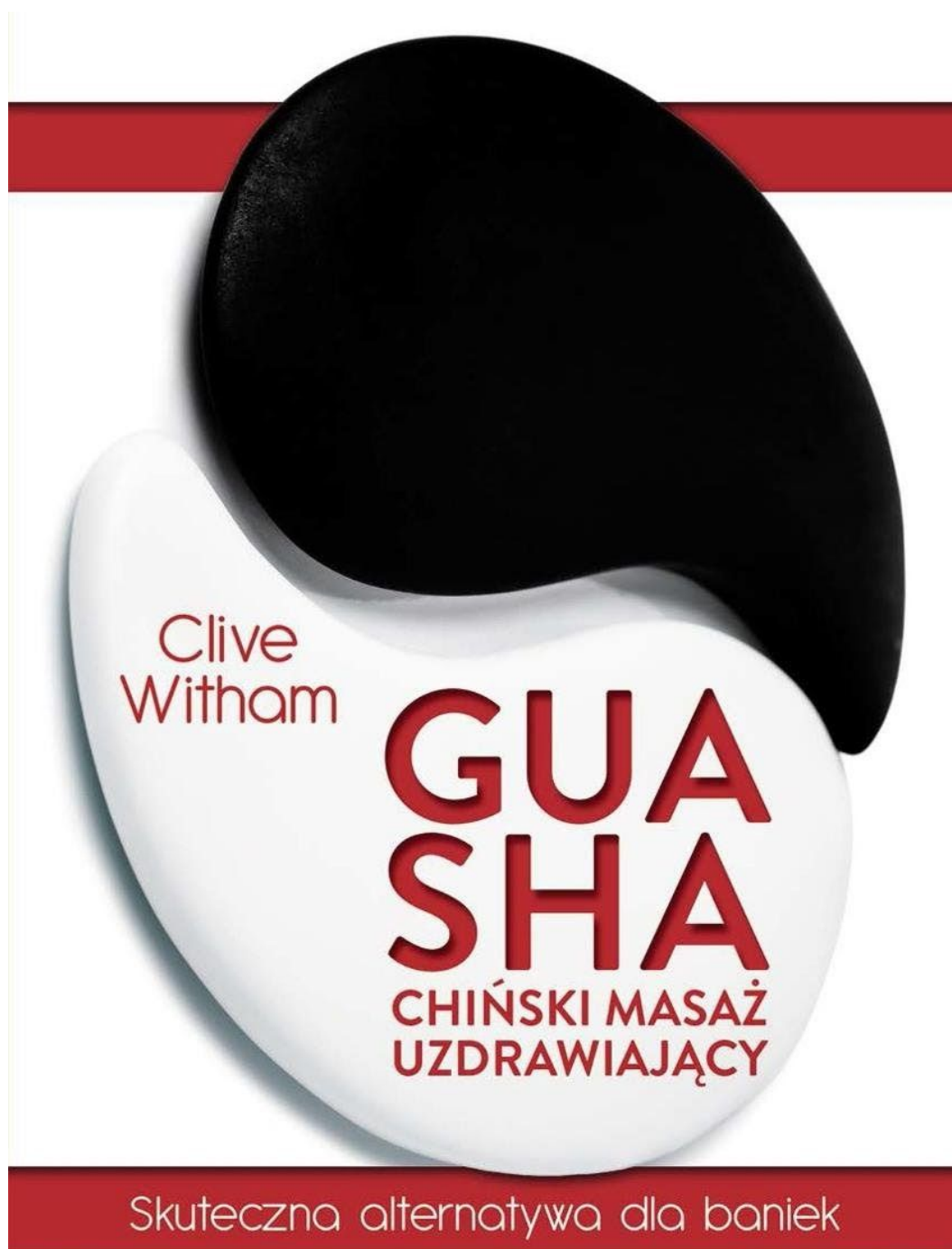


## SPIS TREŚCI



**“Gua Sha - chiński masaż uzdrawiający”**

Dostępna tutaj:

<https://akumata.pl/sklep/gua-sha-chinski-masaz-uzdrawiajacy-clive-witham/>

## Wstęp

### Część 1: Co to jest *GUA SHA*?

1. Skąd to pochodzi?
2. Czemu to służy?
3. Jak to działa?
4. Dla kogo jest to odpowiednie?

### Część 2: Jak się wykonuje *GUA SHA*?

5. Jakie narzędzia będą potrzebne?
6. Jak posługiwać się tymi narzędziami?
7. Czy u każdego wykonuje się to tak samo?
8. Czy to jest bezpieczne?

### Część 3: Jak wykonywać *GUA SHA* na sobie?

#### 9. Górna część ciała

Okolica głowy

Okolica twarzy

Okolica szyi i barków

Górna część pleców

Okolica klatki piersiowej

Ręce

Dłonie

#### 10. Dolna część ciała

Środkowa i dolna część pleców

Okolica żołądka i brzucha

Okolica pośladków, bioder i nóg

Stopy

#### Część 4: Jak możesz wesprzeć swoje zdrowie?

11. Użycie *GUA SHA* dla zachowania zdrowia

12. Użycie *GUA SHA* w leczeniu dolegliwości

Głowa i umysł

Bóle głowy

Problemy z nosem

Depresja

Lęk

Bezsenna

Zawroty głowy

Górna część ciała i ręce

Problemy z szyją i barkiem

Kaszel i problemy z oddychaniem

Przeziębienia i grypa

Dolegliwości bólowe łokcia

Dolegliwości bólowe nadgarstka

Dolna część ciała i nogi

Ból dolnej części pleców i rwa kulszowa

Zaparcie

Biegunka

Dolegliwości bólowe żołądka/brzucha

Dolegliwości bólowe kolana

Dolegliwości bólowe kostki

Inne schorzenia

Refleksje końcowe

Przypisy