naturae
GUA SHA
ARCFIATALÍTÓ WORKSHOP
Természetes szépségápolás és öngondoskodás
a HKO szemléletében
45 perces
videós workshop
gua sha
alaptechnikák
arcfiatalító rutin
lépésről lépésre
HKO szemléletű
szépségápolás
naturae
GUA SHA
ÚTMUTATÓ
képekkel
BÓNUSZ
• PDF útmutató
• 21 napos
gyakorlási terv
21 NAPOS
GYAKORLÁSI TERV
1. LÉPÉS
2. LÉPÉS
5. LÉPÉS

Hogyan használd ezt az útmutatót?

Ez az útmutató a Naturae Gua Sha Arcfiatalító Workshop kísérőfüzete.
A videós leckékben részletesen bemutatom a technikákat és a gyakorlati kivitelezést, ez a füzet pedig segít abban, hogy a legfontosabb tudnivalókat könnyen áttekintsd és bármikor visszakeresd.
Javaslom, hogy először nézd végig a workshop videóit, majd a gyakorlás során használd ezt az útmutatót emlékeztetőként.
Haladj a saját tempódban. Nem szükséges egyszerre mindent elsajátítanod. A rendszeres gyakorlás sokkal fontosabb, mint a tökéletesség.
Tartsd kéznél ezt az útmutatót, jegyzetelj bele bátran, és használd segítségként a 21 napos gyakorlási időszak során.

A füzetben megtalálod:

🌿 a Gua Sha alapjait röviden összefoglalva
🌿 a Hagyományos Kínai Orvoslás szépségszemléletének legfontosabb tudnivalóit
🌿 a Gua Sha eszköz részeinek és használatának bemutatását
🌿 a teljes Naturae Gua Sha arcfiatalító rutint lépésről lépésre
🌿 a 21 napos gyakorlási tervet

naturae

Mikor érdemes várni a kezeléssel?

Ha fáradtnak, kimerültnek vagy betegnek érzed magad, adj időt a szervezetednek a regenerálódásra, és csak akkor folytasd a gyakorlást, amikor ismét jól érzed magad.

💡 Fontos tudnivaló

A Gua Sha kezelés során soha nem szabad erős fájdalmat érezned.
A mozdulatok legyenek lassúak, gyengédek és kellemesek.
Ha bármilyen kellemetlenséget tapasztalsz, csökkentsd a nyomás erősségét, vagy hagyd abba a kezelést.
A Gua Sha célja nem a küzdelem vagy az erőltetés, hanem a tudatos figyelem, az ellazulás és az öngondoskodás támogatása.

Szükséges eszközök

A Gua Sha gyakorlásához nincs szükség sok eszközre. A legfontosabb a rendszeresség, a figyelem és néhány egyszerű kellék.

Gua Sha kő

A workshop során bármilyen jó minőségű Gua Sha eszköz használható.

naturae

21 NAPOS GYAKORLÁSI TERV

Miért 21 nap?

A rendszeres gyakorlás fontosabb, mint a tökéletes kivitelezés.
A 21 nap lehetőséget ad arra, hogy megismerkedj a mozdulatokkal, kialakítsd a saját ritmusodat, és a Gua Sha gyakorlását természetes módon beépítsd a mindennapjaidba.
Nem az a cél, hogy minden nap tökéletes legyen.
A cél az, hogy újra és újra visszatérj önmagadhoz.

Hogyan végezd a gyakorlást?
A napi rutin elvégzése körülbelül 10–15 percet vesz igénybe.
Keress egy nyugodt időpontot, amikor néhány percig csak magadra tudsz figyelni.
A gyakorlást végezheted:
🌿 reggel, a nap indításaként
🌿 este, a nap lezárásaként
🌿 vagy bármikor, amikor szükséged van egy kis feltöltődésre

Mi történik, ha kihagysz egy napot?
Semmi különös.
Egyszerűen folytasd ott, ahol abbahagytad.
Ne törekedj a tökéletességre.
A rendszeresség fontosabb, mint az, hogy minden nap hibátlanul teljesítsd a tervet.

naturae

21 NAPOS GYAKORLÁSI NAPLÓ

Hogyan használd ezt a naplót?

Ez a napló azért készült, hogy segítsen tudatosabban megélni a gyakorlás folyamatát.
Nem kell minden nap hosszasan írnod, néhány szó vagy mondat is elegendő.
A cél nem az értékelés, a cél a megfigyelés.

Figyeld meg:
🌿 milyen érzés volt a gyakorlás
🌿 hogyan érezted magad előtte
🌿 hogyan érezted magad utána
🌿 észrevettél-e valamilyen változást