



Gua Sha schaben

Gua Sha ist eine traditionelle Behandlungsmethode aus der ostasiatischen Heilkunde. Dabei wird mit einem speziellen Gua-Sha-Schaber und einem geeigneten Öl sanft über die Haut gestrichen. Durch den gezielten Druck und die wiederholten Bewegungen entstehen mechanische Reize auf Haut, Bindegewebe und Muskulatur. Die Behandlung kann die lokale Durchblutung anregen, Spannungen im Gewebe lösen und die Körperwahrnehmung fördern. Besonders angenehm kann Gua Sha bei muskulären Verspannungen, einem Gefühl von Schwere oder zur allgemeinen Entspannung sein.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Gua Sha traditionell eingesetzt, um den freien Fluss von Qi zu unterstützen und Blockaden entlang der Meridiane zu lösen. Die charakteristische Rötung der Haut („Sha“) ist dabei eine typische Reaktion der Behandlung und klingt von selbst wieder ab.

Gua Sha verbindet achtsame Berührung mit gezielter Stimulation des Gewebes und kann dadurch zu einem Gefühl von Leichtigkeit, Wärme, Beweglichkeit und Entspannung beitragen.

