

## 7. PŘÍPRAVA OBLIČEJE

### TONIZACE OBLIČEJE

#### Upozornění

Může se to zdát samozřejmé, ale *gua sha* neprovádějte na očních víčkách, na rtech, na jazyku, v nosních dírkách nebo v uších, protože tahy mohou tyto citlivější oblasti kůže poškodit.

Máte-li na kůži pupínky, skvrny či jakékoliv vystouplé útvary, nepřecházejte po nich. Malou oblast můžete zakrýt prstem druhé ruky a při stírání místo obejít. Jsou-li postižené oblasti větší, je lepší se jim vyhnout a místo toho ošetřit ty části těla, které s danou oblastí souvisejí (zde se uplatní znalost cirkulačního systému jednotlivých drah).

### POSTUP PŘI UVOLŇOVÁNÍ

Podobně jako u fyzického cvičení i zde platí, že obličejové svaly, tkáně a související oblasti byste měli před ošetřením zahřát. Můžete to udělat pomocí následující sekvence, která je určena k uvolňování svalů v oblasti obličeje a hlavy. Před každým ošetřením si nejprve pomocí těchto jemných cvičení uvolněte

svaly. Tím snížíte pravděpodobnost, že ošetření *gua sha* vyvolá na kůži nežádoucí známky *sha*.

### A. UVOLŇOVÁNÍ HLAVY

Nejprve si nepřímou uvolněte obličejové svaly uvolněním hlavy. Tato technika účinkuje na více úrovních. Pracujte podle následujících kroků na obr. 52–57.

Takže i když se zdá, že jen přejíždíte tupým předmětem po povrchu kůže, ve skutečnosti děláte něco, co má pro vaše zdraví mnohem větší smysl a hlubší dopad.

- Zajišťuje snížení napětí velkých skupin svalů a tkání, jako jsou *galea aponeurotica* (blanitá šlacha na temeni hlavy), *m. occipitalis* (sval v záhlaví), *mm. temporalis*, *temporoparietalis* a *auricularis* (svaly po straně hlavy), což pak nepřímou uvolní obličej.
- Pokud má každá z těchto svalových a tkáňových skupin korespondenci v šlachosvalových drahách (močového měchýře, žlučníku, tří ohříváčů, respektive tenkého střeva), znamená

to také, že uvolňujeme nejen oblasti konkrétního svalu, ale i oblasti podél těchto šlachosvalových drah.

- Představuje také přímou stimulaci primárních drah – zadní střední dráhy a drah žlučníku, močového měchýře a tří ohříváčů – probíhajících v oblasti hlavy.

### Sekvence pro ošetření hlavy

Poznámka: Protože se tato sekvence týká oblasti kštice, máte-li vlasy, není potřeba žádná lubrikace. Pokud vlasy nemáte, holá místa namažte stejně jako kterékoli jiné části těla.

**1.** Začněte technikou statického kruhu. Pokračujte po dobu asi pěti vteřin na každé ze tří oblastí čelní vlasové linie: první se nachází ve středové oblasti hlavy, druhá v koutech a třetí mezi nimi (► obr. 52).



Obr. 52: 1. krok.

**2.** Začněte u středové osy a postupujte krouživým pohybem dozadu po hlavě směrem k zátylku. Celé opakujte ještě dvakrát, přičemž se pokaždé přesuňte blíže ke straně hlavy (► obr. 53).

**3.** Poté použijte techniku pohyblivého kruhu od středového bodu směrem dolů k přední části ucha (► obr. 54).



Obr. 53: 2. krok.



Obr. 54: 3. krok.

**4.** Pohyblivým kroužením postupujte u přední části ucha, obejděte horní část a pak pokračujte za ním (► obr. 55).

**5.** Od oblasti za uchem pokračujte tímtež pohybem po straně krku dolů (► obr. 56). Když budete přecházet dolů po krčních svalech, změňte techniku pohyblivého kruhu na techniku stírání.

**6.** Uprostřed záhlaví na zátylku použijte techniku statického kruhu po dobu pěti vteřin. Poté postupujte stejnou technikou v bodech vzdálených na šířku asi tří prstů, na každém po dobu pěti sekund. Ujistěte se, že jste ve svalu pod a nikoli na lebce (► obr. 57).

**7.** Sekvenci třikrát zopakujte a poté pokračujte 1.–6. krokem na druhé straně hlavy.



Obr. 55: 4. krok.



Obr. 56: 5. krok.



Obr. 57: 6. krok.

## B. UVOLŇOVÁNÍ OBLIČEJE

Stejně jako v případě hlavy je i uvolňování obličej mnohem víc než jen lehké kroužení nástrojem po povrchu kůže. Na obličej je spousta zón, drah a svalových skupin a tato technika jim poskytne počáteční lokální stimulaci a uvolnění před lokálním ošetřením *gua sha*.

### Sekvence pro obličej

Na pleť v obličej rozetřete malé množství lubrikantu a ujistěte se, že ho nanášíte přiměřeně tak, aby kůži jen mírně zvláčnil, ale aby nebyla příliš klzká.

**1.** Umístěte roh nástroje doprostřed mezi obočí. Poté použijte techniku pohyblivého kruhu a postupujte nahoru po čele až těsně pod přirozenou linii vlasů. Tentýž postup zopakujte podruhé. Na šířku prstu se přiblížte ke spánku a tento krouživý pohyb opakujte. Každá linie by měla jít nahoru rovnoběžně až k okraji čela. Každou sekvenci opakujte na obou stranách třikrát až čtyřikrát. Je důležité, aby tlak byl mírný a pohyb pevný, ale jemný (► obr. 58).

**2.** Začněte mezi obočím a postupujte technikou pohyblivého kroužení směrem ven podél obočí až na konec. Postup znovu opakujte nad obočím (► obr. 59).

**3.** Pak použijte techniku statického kroužení v oblasti spánku – rohem nástroje mírně tlačte a zároveň provádějte krouživý pohyb. Ošetřujte po dobu deseti vteřin na každé straně (► obr. 59).



Obr. 58: 1. krok.



Obr. 59: 2. a 3. krok.

**4.** Začněte u vnitřního koutku oka a technikou pohyblivého kruhu postupujte kolem dolní části očního důlku až ke spánku (► obr. 60).

**5.** Začněte vedle nosu, přibližně v polovině, pohyblivým kroužením sledujte lícni kost až ke spánku (► obr. 60).

**6.** Začněte u koutku úst a s použitím techniky pohyblivého kruhu postupujte nahoru ke spánku (► obr. 60).

**7.** Pohyblivým kroužením postupujte od středu brady podél hrany čelisti nahoru ke spánku (► obr. 60).

**8.** Vraťte se doprostřed brady, těsně pod hranu, a krouživým pohybem sledujte dolní čelist až před ucho (► obr. 61).

**9.** Pomocí techniky pohyblivého kruhu postupujte od koutku úst vzhůru podél nosu a od kořene nosu pak pokračujte podél očního důlku ke spánku (► obr. 62).

**10.** Každou sekvenci opakujte třikrát a pak pokračujte 1.–9. krokem i na druhé straně obličeje.

Sekvence pro uvolňování hlavy a obličeje jsou navrženy tak, aby se prováděly společně jako soubor pohybů uvolňující všechny důležité svalové skupiny a dráhy na hlavě a obličeji. Po tomto uvolnění jsou připraveny na fázi ošetření.



Obr. 60: 4.–7. krok.



Obr. 61: 8. krok.



Obr. 62: 9. krok.