

Liquid Gym Gua Sha

Anvendelse

Rens dit ansigt, og påfør dit serum eller din fugtighedscreme med fingerspidserne i blide opadgående bevægelser.

Gentag følgende trin fem til ti gange:

1. Hals: Brug den længere side af Gua Sha'en på halsen. Start ved bunden af halsen og lad den glide blidt opad fra den ene side til den anden.
2. Pande: Brug den lange buede kant af Gua Sha'en og hold den i en let vinkel mod huden. Glid den i en opadgående bevægelse fra øjenbrynene til hågrænsen.
3. Under øjnene: Glid forsigtigt spidsen af Gua Sha'en langs det sarte område under øjnene, fra den inderste øjenkrog mod tindingen.
4. Kinder: Glid den længere side af Gua Sha'en fra næsen mod øret i en udadgående bevægelse.
5. Kæbelinje: Glid den lange kant fra mundvigen til øret. Brug derefter den indhakkede kurve til den mere knoglede del af kæben, og følg linjen fra hagen til øret for at løsne spændinger.

Tip: Arbejd altid med Gua Sha'en i en let vinkel på 15 til 45 grader mod huden.