



Clive
Witham

GUA SHA

CHIŃSKI MASAŻ
UZDRAWIAJĄCY

Skuteczna alternatywa dla baniek

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński
KOREKTA: Aneta Gawędzka-Paniczko
ILUSTRACJE: © Clive Witham

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-42-6

Tytuł oryginału: Gua Sha: A Complete Self-treatment Guide
Clive Witham © July 2017

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wykluczenie odpowiedzialności:

Informacje zawarte w tej książce podano w dobrej wierze, nie mają one jednak służyć diagnozowaniu jakichkolwiek schorzeń fizycznych lub umysłowych ani zastąpić fachowej porady bądź opieki medycznej.

W sprawie porady i terapii medycznej proszę się zwrócić do odpowiedniego specjalisty. Autor ani wydawca nie mogą być przez nikogo pociągnięci do odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty bądź szkody wynikłe z korzystania z niniejszej książki lub zawartych w niej informacji.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp.....	7
Część 1: Co to jest <i>Gua Sha</i> ?.....	17
1. Skąd to pochodzi?.....	19
2. Czemu to służy?.....	23
3. Jak to działa?.....	29
4. Dla kogo jest to odpowiednie?.....	45
Część 2: Jak się wykonuje <i>Gua Sha</i> ?.....	51
5. Jakie narzędzia będą potrzebne?.....	53
6. Jak posługiwać się tymi narzędziami?.....	63
7. Czy u każdego wykonuje się to tak samo?.....	71
8. Czy to jest bezpieczne?.....	77
Część 3: Jak wykonywać <i>Gua Sha</i> na sobie?.....	81
9. Górna część ciała.....	83
Okolice głowy.....	86
Okolice twarzy.....	89
Okolice szyi i barków.....	96
Górna część pleców.....	103
Okolice klatki piersiowej.....	108
Ręce.....	112
Dłonie.....	119
10. Dolna część ciała.....	123
Środkowa i dolna część pleców.....	123
Okolice żołądka i brzucha.....	127
Okolice pośladków, bioder i nóg.....	130
Stopy.....	136

Część 4: Jak możesz wesprzeć swoje zdrowie?	141
11. Użycie <i>Gua Sha</i> dla zachowania zdrowia	143
12. Użycie <i>Gua Sha</i> w leczeniu dolegliwości	147
Głowa i umysł.....	147
Bóle głowy.....	147
Problemy z nosem.....	150
Depresja	153
Lęk	155
Bezsenność	156
Zawroty głowy.....	157
Górna część ciała i ręce.....	160
Problemy z szyją i barkiem	160
Kaszel i problemy z oddychaniem	162
Przeziębienia i grypa	164
Dolegliwości bólowe łokcia	167
Dolegliwości bólowe nadgarstka.....	167
Dolna część ciała i nogi.....	169
Ból dolnej części pleców i rwa kulszowa.....	169
Zaparcie	171
Biegunka	173
Dolegliwości bólowe żołądka/brzucha.....	174
Dolegliwości bólowe kolana.....	175
Dolegliwości bólowe kostki.....	177
Inne schorzenia.....	178
Refleksje końcowe.....	179
Przypisy	183

Wstęp

Moje pierwsze doświadczenia z *Gua Sha*, podobnie jak w przypadku większości ludzi, były dość bezceremonialne. Dostałem bólu żołądka – takiego, który pojawia się niespodziewanie i sprawia, iż wijesz się po podłodze w próżnej nadziei, że ci to ulży.

Mogłem dowlec się do samochodu i pojechać na ostry dyżur, a potem wiercić się, znosząc długie oczekiwanie na lekarza. Albo udać się do apteki po jakiś farmaceutyk, który złagodziłby ból. Ale nie. Moja droga była inna.

Moja droga do uśmierzania bólu przybrała postać Matsumi, mojej – pochodzącej ze znakomitej włościańskiej rodziny Ishizuka – żony i matki moich dzieci, która przybyła z kuchni, groźnie dzierżąc łyżkę do zupy. Nieubłagany błysk w jej oku wyraźnie zapowiadał, że nie potraktuje poważnie moich jęklowych protestów, więc przestałem się więc i zastosowałem do jej poleceń jak każdy pacjent, który pragnie uniknąć kłopotów.

Matsumi z miejsca puściła łyżkę w ruch – nie po to, by nakarmić mnie jakąś dziwną leczniczą miksturą, lecz by nacierać mi plecy rytmicznymi ruchami, natłuszczyć je uprzednio odrobiną oliwy. Milczenie jej pracy przerywały od czasu do czasu okrzyki wyraźnej radości: „Aha! To jest to! O to chodzi” czy: „Stop! Żebyś to zobaczył”.

Sęk w tym, że nie mogłem. Wszystko to rozgrywało się w rejonie między środkową a dolną częścią moich pleców, poza za-

sięgiem mojego wzroku. Odczuwałem tylko osobliwe wrażenie, jakby ktoś przeciągał mi po łądźwiach czymś, co dotychczas było łyżką do zupy z makaronem. Łyżka przestała być łyżką, zmieniała się w instrument medyczny zwinnie poruszany z oszałamiającą prędkością. Zupełnie jakby Edward Nożycoręki czynił rzeźbiarskie dzieło sztuki z krzewu, tyle że używając nie nożyc, lecz łyżek. I nie krzewu, lecz mojego bladego ciała.

Niebawem opuściła mnie ochota, by wić się po podłodze, zacząłem też przyzwyczajając się do dziwnych wrażeń, jakich dostarczało mi to, co działo się za moimi plecami. Gdy tak siedziałem okrakiem na krześle, zwrócony przodem do jego oparcia i wpartzony w meszek dywanu, dotarło do mnie w pewnym momencie, że ból zniknął. Nie został przytłumiony, jak po zażyciu znieczulającego farmaceutyku, lecz zniknął. Jakim cudem? Dlaczego? Nie miałem pojęcia. Wiedziałem tylko, że został usunięty łyżeczką tak, jak zdejmuje się kozuch z gorącego mleka albo opróżnia czarkę smakowitej zupy.

Wreszcie udało mi się tak ustawić niewielkie trzymane przed sobą lustro względem lustra wiszącego w hallu za moimi plecami, że mogłem zobaczyć, co mi zrobiła ta łyżka. Sapałem wówczas i zdębiałem. Wszystkie te czerwone ślady, wyrysowane niczym grubą kredką na różowym papierze. Wyglądałem, jakby ktoś mnie efektownie natłukł, jednak nie odczuwałem niczego strasznie nieprzyjemnego. Fakt, było to dziwne, ale na pewno nie przykre. Właściwie czułem się wspaniale!

I dokładnie w tym momencie zrodził się we mnie głęboki szacunek dla terapii *Gua Sha* (i przyborów kuchennych). Zrozumiałem, że muszę znacznie dokładniej poznać tę osobliwą technikę.

Nim zacząłem studiować medycynę Dalekiego Wschodu, pokpiwałem sobie z przyrodzonej wiedzy mojej żony dotyczącej tego, jak natura wpływa na człowieka. Przez kilka lat mieszka-

liśmy w Tajlandii i często spieraliśmy się na temat wentylatora sufitowego. Moje: „Zostaw to na całą noc, bo inaczej umrę na udar” przeciwstawiłem jej: „Obudzisz się rano z przeziębieniem i sztywną szyją”. Może i czasem wychodziło na moje, ale często też łapałem przeziębienie.

Moja żona dorastała w czasach, których wielu młodych Japończyków już nie zna. Jeszcze przed okresem ogromnego postępu technologicznego, z którego tak słynie Japonia, który jednak ode-rwał wielu jej mieszkańców od natury. Wystarczy spojrzeć na dom, gdzie się wychowała. Nie trzeba już łamać w zimie warstewki lodu na beczce z wodą, aby umyć ręce. Dziś wyposażona w regulator temperatury muszla sedesowa podmywa nas i osusza za jednym naciśnięciem przycisku zdumiewająco skomplikowanego panelu sterowania. A jeśli przy tym użyjesz niewłaściwego guzika, czeka cię naprawdę wielka niespodzianka!

Na szczęście udało mi się wpoić moim dzieciom trochę tej przekazywanej z pokolenia na pokolenie wiedzy sprzed epoki technologicznej. Dokonałem tego, wprowadzając radykalne zmiany w naszym życiu. Moja rodzina – którą czekało niebawem wiele cierpień – miała zmieniać kraje, posady, szkoły, kolegów, języki i pożegnać się z przyjemnym otoczeniem błęgiego brytyjskiego przedmieścia, aby powitać odległą zalesioną wyspę na Morzu Wschodniochińskim.

Przed przedsięwzięciem aktu wiary na taką skalę każdy człowiek obdarzony zdrowym rozsądkiem rozważyłby sprawy, oceniając zagrożenia. Tylko głupiec podążyłby za swoim marzeniem na drugi koniec świata pod wpływem książki z obrazkami otrzymanej w prezencie ślubnym. Tylko matoł skakałby na ślepo w nieznaną, nie mając jedwabnego spadochronu bezpieczeństwa – posady, domu i tak dalej – dzięki któremu spłynąłby delikatnie z przestworzy.

Na swoją obronę mogę tylko powiedzieć, że nie jestem człowiekiem ze „spadochronem bezpieczeństwa”. Jestem facetem, który

lecąc w dół, improwizuje przy użyciu beznadziejnie nieodpowiednich materiałów.

W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych dwudziestego wieku, w epoce, gdy dorastałem na przedmieściu Londynu, często oglądałem w telewizji popularny program dla dzieci pod tytułem *Blue Peter*. W każdym odcinku prezenterzy wykonywali pożyteczne akcesoria ze zwykłych używanych na co dzień materiałów, które zwykle mamy w domu, na przykład stojak na długopisy z kartonowej rolki po papierze toaletowym, taśmy klejącej i brokatu. Tego rodzaju rzeczy. Pod koniec programu pokazywali swoje dzieło, które zawsze wyglądało spektakularnie (tak, wtedy łatwo mnie było zadowolić); moje wykonanie jednak było zawsze okropne. Nie udawało się. Bez względu na to, jakie miało być, ostatecznie było wiotkie i upačkane klejem. Łamało się też przy najłżejszym uderzeniu. Mój życiowy parasol jest raczej tego rodzaju – taśma klejąca i brokat, a nie jedwab czy nylon.

Mimo że puściłem się na rzeczywiście szerokie wody, zamieszkawszy w domu bardziej przypominającym las niż budynek, życie na wyspie, którą tworzyły głównie przyprawiające o gęsią skórkę insekty i gęsty drzewostan, aż za bardzo spełniało moje oczekiwania. To była właśnie dawna Japonia, miejsce lokalnych legend i górskich bóstw, gdzie ludzie współlistnieli z przyrodą, uzyskując od niej wiedzę o życiu i śmierci. Wiedzieli instynktownie, kiedy jest najlepszy czas, by zbierać na brzegu morza ślimaki słuchotki, w których basenach skalnych można znaleźć ośmiornice, w którym miejscu na oceanie gromadzą się ławice ryb latających i jak stan gniazd szerszeni może zapowiadać przyszły sezon. Posiadali też niezliczone inne umiejętności, które zdawały się wypływać ze skarbnicy zbiorowej wiedzy.

Wielki spadochron życia zrzucił potem nas wszystkich w górach Riff w Afryce Północnej (mówiąc metaforycznie, wylądowaliśmy na dosyć kłującym owocu kaktusa), ale żadne z nas nie

zapomniało lat, gdy korzystaliśmy z tych rozległych doświadczeń miejscowych mieszkańców.

Stara technika *Gua Sha* jest mocno osadzona w tej pradawnej wiedzy na temat natury i tego, jak ona na nas wpływa. Na wielkich obszarach Azji Wschodniej *Gua Sha* stanowi element przyrodzonej mądrości, którą zdają się posiadać prawie wszyscy, choć nikogo jej tak naprawdę nie uczono. Pomysły i techniki przekazywano w rodzinach od pokoleń, a sięgnięcie po łyżkę do zupy czy monetę było, a często nadal jest, dla nich czymś tak powszechnym, jak otwarcie apteczki.

To rodzi pytanie, dlaczego – skoro jest to umiejętność tak dobrze znana i skuteczna – my wszyscy nie wyskrobujemy sobie rozstroju żołądka, kaszlu i przeziębien tak, jak się to robi w pewnych częściach Azji? No cóż, należałoby tak postępować. Kłopot z *Gua Sha* polega jednak na tym, że jest to część systemu medycyny wywodzącego się z Azji Wschodniej, który posługuje się tak osobliwymi koncepcjami, jak „wiatr”, „qi”, „yin” i „yang”, i chociaż jest doskonale zdroworozsądkowy, robi na niektórych wrażenie zwariowanego ludowego środka wymyślonego przez prymitywów, którzy mieli za dużo (około dwóch tysięcy lat) czasu.

Sprawę komplikuje jeszcze fakt, że procedura polega na przeciąganiu pewnymi przedmiotami po skórze, co pozostawia niekiedy wyraźne ślady i bardziej przypomina okrutną i niezwykłą karę niż kurację zdrowotną.

Jest to jednak nieporozumienie. Ważne jest, by nie dać się zwieść pozorom ani domniemaniom na temat zasad, na których opiera się ta terapia. Przycinanie paznokci czy golenie się żyłką wyda się straszliwie bolesne każdemu widzowi, który nie wie, o co chodzi. Dopiero kiedy się rzecz wyjaśni i sami tego spróbujemy, rozumiemy tak naprawdę, że pozory mogą mylić.

Jeśli zaś chodzi o medycynę dalekowschodnią, z każdym rokiem jej walory zyskują coraz większą akceptację, zarówno opinii

publicznej, jak i kręgów naukowych. Nie jest to już dla świata Zachodu dyscyplina marginalna, jak niegdyś bywało. Dotyczy to w równej mierze terapii *Gua Sha*, która coraz częściej staje się obiektem badań i na Wschodzie, i na Zachodzie.

Wiele lat po tym, jak po raz pierwszy doświadczyłem działania *Gua Sha*, w okresie, gdy miałem już za sobą wieloletnią praktykę kliniczną tej metody, dane mi było stać się świadkiem jej zastosowania w szpitalu w Hangzhou w Chinach. Była to dla mnie prawdziwa rewelacja. Podobnie jak w przypadku wielu dziedzin praktykowanej w Chinach medycyny dalekowschodniej nie ma w tym nic z formalnego czy pełnego wrażliwości podejścia, które cechuje nas, ludzi Zachodu. Chińczycy wykazują raczej trzeźwą postawę, większą troskę o to, by nam pomóc, niż o to, jak miętka jest leżanka zabiegowa.

Nie ogranicza się to jedynie do Chin – także w innych krajach Azji Wschodniej występuje generalna kulturowa akceptacja niewygody. Wynika to z podejścia zakładającego, że aby poprawić stan swego zdrowia, trzeba być gotowym znieść pewnego rodzaju dyskomfort, jeśli jest to konieczne. Wiem o tym, gdyż podczas pobytu w Chinach często obserwowałam w trakcie terapii twarze pacjentów i zauważałam na nich grymas milczącego cierpienia.

Medycyna dalekowschodnia i akupunktura ma na określenie sensacji doznawanych podczas pierwszych etapów leczenia termin *deqi*. Ta podstawowa koncepcja mówi, że bez odczucia *deqi* kuracja nie okaże się tak skuteczna. Dokładna interpretacja tego, co właściwie stanowi *deqi*, zależy od regionu, ale w medycynie chińskiej uważa się generalnie, że ma to być tępy ból (choć w Chinach występuje skłonność do trochę nadmiernego entuzjazmu w kwestii jego osiągnięcia).

Niedawna harwardzka ankieta dotycząca chińskich i amerykańskich reakcji na odczucie *deqi* potwierdziła, że chińscy uczestnicy

lubią to doznanie, podczas gdy w przypadku Amerykanów jest przeciwnie¹. Nie znaczy to wcale, że Chińczycy bardziej cieszą się wprost bólem niż inni ludzie. Sugeruje tylko, że spodziewając się dyskomfortu w procesie zdrowienia, mają dla niego więcej tolerancji.

Chociaż moja rodzina kwestionowałaby to podejście, ja osobiście wykazuję raczej wobec bólu i dyskomfortu postawę zaciskania zębów i sztywnej górnej wargi. Muszę jednak przyznać, że będąc świadkiem terapii *Gua Sha* w Chinach, wzdrygnąłem się raz czy drugi ze współczucia dla pacjenta. Wyglądało na to, że on świetnie to znosi, ale ta wielka muszla do skrobania zagłębiająca się z chrzęstem w jego plecach nieznacznie mnie oszołomiła.

Nie tylko drapanie przyprawiło mnie o zawroty głowy; obchód szpitala ukazywał wszelkiego rodzaju osobliwości. Od widoku pacjenta wychodzącego z wielkimi igłami, wciąż wystającymi mu z głowy niczym anteny telewizyjne (no dobrze, później w domu je wyjmują), do bycia świadkiem zabiegu, który był zasadniczo operacją akupunkturową (tak, operacją) rozdzielenia węzła mięśni, a na koniec otrzymania na pamiątkę w prezencie ogromnej igły operacyjnej po tym, jak obserwowałem to wszystko przez cały czas z rozdziawionymi ustami.

Zanim jednak pochłonę nas kwestia całego tego bólu i dyskomfortu, wyjaśnijmy sobie na początek jedno: chociaż technika *Gua Sha* znana jest z tego, że powoduje obolałość, przykre doznania nie są wcale warunkiem jej skuteczności. Jest to elastyczna metoda, która ma wprawdzie silne i męskie korzenie, ale może być również delikatna i kobieca. Wszystko zależy od tego, jak i dlaczego jest stosowana. Nie musisz być jak ten chiński lekarz, który przesuwa swoim muszłowatym narzędziem po plecach pacjenta tak, że tamtemu aż łzy stają w oczach. Jest na to odpowiedni czas i miejsce, bo rzeczywiście terapia *Gua Sha* powstała jako rozwinięcie skutecznego leczenia poważnych chorób, takich jak gorączka i cholera. Ale jest też czas i miejsce na delikatność, przytomność

i wrażliwość. Raczej zmarszczki na powierzchni niż fale.

Metoda *Gua Sha* głęboko współgra z tym prostym terapeutycznym podejściem powrotu do podstaw. Nie jest ona, i nigdy nie była, zarezerwowana dla ekspertów czy uzdrowicieli. Jest częścią wiedzy tak głębokiej i trwałej, że nie do pomyślenia byłoby, żeby nie należała do wszystkich. Ostatecznie przekazywano ją od pokoleń i była zawsze bardziej ludową terapią do domowego użytku niż procedurą wykonywaną w ośrodku medycznym.

I rzeczywiście, w pewnych rejonach postrzegano ją całkiem dosłownie jako medycynę dla ludu. Kiedy w wioskach Kambodży w okresie ludobójstwa za rządów Czerwonych Khmerów w latach 1975–1979 zakazano praktykowania wszelkiej tradycyjnej medycyny z wyjątkiem *kos kyal* (jak nazywano w Kambodży *Gua Sha*), stało się tak właśnie dlatego, że uznano, iż jest ona dziedzictwem ludu, a nie intelektualistów i zawodowych medyków². Pozostała część tradycyjnej medycyny była ściśle kontrolowana w, jak to nazywano, „fabrykach wykorzystujących popularne metody” i reglamentowana przez grupę bosych chińskich lekarzy rewolucyjnych³. *Gua sha* uważano jednak za umiejętność dostatecznie niskiego pochodzenia, by mogła stać się częścią rewolucji.

To właśnie koncepcja, że *Gua Sha* jest terapią „nieformalną”, która bardziej pasuje do domu niż do kliniki czy szpitala, zainspirowała napisanie tej książki. Nie ma ona zastąpić praktycznego nauczania, jeśli masz do takiego dostęp. Jak w większości dziedzin znacznie lepiej uczyć się czegoś, robiąc to pod okiem osoby, która nas skoryguje, niż na podstawie lektury książki. W końcu właśnie w ten sposób *Gua Sha* było przekazywane od pokoleń. Jednak w przypadku osób niemających dostępu do kursów, niniejsza książka pokaże, miejmy nadzieję, jak właściwie praktykować *Gua Sha*.

Metoda ta nie jest zasadniczo domeną ekspertów używających nowiusieńkich skrobaczek i domagających się niebotycznych honorariów. Jest to coś dla ciebie i twojej rodziny. Twoich przyjaciół. Partnera. Sąsiadów.

Stanowi naszą zbiorową własność. I powinniśmy zadbać o to, by wiedzieć, jak ją bezpiecznie i pewnie stosować.

Jest to coś dla nas wszystkich.

Część 1

Co to jest *Gua Sha*?

Może nie od razu przekona cię pomysł skrobania po skórze w celu poprawy stanu zdrowia, ale terapia *Gua Sha* ma długą historię i jest powszechnie stosowana w Azji Wschodniej. Zacznijmy więc od zbadania jej pochodzenia oraz tego, jak ma wpływać na skórę i ciało.

1

Skąd to pochodzi?

Aby omówić pochodzenie *Gua Sha*, pozwolę sobie zacząć nieco bliżej domu. Pracuję w hiszpańskim mieście Melilla wciśniętym między Morze Śródziemne a Maroko. Jeśli w pogodny dzień przekroczymy granicę i wdrapiemy się do dawnego fortu legionistów, który wznosi się groźnie nad miastem na szczycie Gourougou, ujrzymy poszarpane góry prowincji Tlemcen w Algierii na wschodzie oraz góry Riff ciągnące się ku grzbietom Atlasu Średniego na południu. Ten rejon świata jest tygłem języków i kultur, ale podobnie jak reszta Afryki Północnej ma długą tradycję upuszczania krwi i stawiania baniek zwaną hidżama. Ta metoda, promowana w islamie, była ponoć stosowana dla podtrzymania zdrowia przez samego proroka Mahometa.

Niedługo po tym, jak tam przyjechałem, pewien pacjent ofiarował mi arabską książkę, której tytuł brzmi po polsku *Medycyna Proroka*. Wyjaśnił przy tym, że zawiera ona klasyczny opis hidżamy pióra pewnego XIV-wiecznego uczonego. Naturalnie tekst arabski przypomina mi raczej równania algebraiczne, estetycznie piękne, lecz ostatecznie nie do rozszyfrowania. Książka zawierała jednak wystarczającą ilość wykonanych atramentem ilustracji, abym się tym zainteresował i zapragnął zgłębić temat, wyszperawszy wersję angielską.

Wkrótce dostrzegłem uderzające podobieństwa między dalekowschodnim stawianiem baniek a hidżamą. Oba systemy wykorzystują tę samą technikę przykładania baniek, które wsysają skórę, wytwarzając podciśnienie. Tradycyjnie do bańki wprowadza się niewielki płomień, aby wypalić znajdujący się tam tlen, a następnie szybko przykładają ją do skóry pacjenta, która unosi się wewnątrz niczym balon. To, że komuś stawiano bańki, łatwo poznać. Na długo po zabiegu pozostają na ciele wytworzone przez podciśnienie koliste, różowe przebarwienia. W obu tradycjach uważa się, że bańki powodują zmianę równowagi organizmu.

Występują też podobieństwa poglądów na to, jak natura wpływa na ciało człowieka. W hidżamie uznaje się, że „choroby związane z temperamentem” mogą być wywoływane przez zimno, gorąco, wilgoć lub suchość⁴. Trochę to przypomina podejście klasycznej medycyny chińskiej do kwestii, jak wiatr, zimno, gorąco, wilgoć i suchość wpływają na równowagę organizmu.

Prawdą jest jednak, że praktyka hidżamy wykazuje znaczące różnice w porównaniu z jej dalekowschodnią odpowiedniczką. Obejmuje ona szczególne pory, kiedy kuracja powinna być zastosowana. Są to zwłaszcza nieparzyste dni drugiej połowy miesiąca księżycowego (17, 19 i 21 dzień), najlepiej poniedziałek, wtorek i czwartek. Kluczowe jest tu też upuszczanie krwi, gdyż skórę przekłuwa się przed postawieniem baniek, w których gromadzi się potem wypływająca krew. Takie bańki nazywa się zwykle „mokrymi” (ciętymi) w przeciwieństwie do baniek suchych (bez krwi). Kiedy bardziej zagłębimy się w teorie objaśniające, jak i dlaczego stawianie baniek powoduje zmiany w organizmie, objawią się znacznie głębsze podziały, a przyczyny złego stanu zdrowia według hidżamy (krew, choleryczność, flegma i melancholia) wydają się bliższe głoszonej przez Hipokratesa teorii humorów (krew, flegma, żółta i czarna żółć) z antycznej Grecji niż medycynie dalekowschodniej.

Jednak mimo tych różnic ogromne podobieństwa obu systemów sugerują, że obie formy stawiania baniek muszą mieć wspólne starożytne korzenie. Medycyna dalekowschodnia istniała już od ponad tysiąca lat, kiedy w VII wieku naszej ery islam zaczął szerzyć się na Bliskim Wschodzie. Sensowne wydaje się więc domniemanie, że gdzieś na pradawnych szlakach handlowych Orientu wiedza ta została przekazana, podobnie jak wszystkie inne dobra z Dalekiego Wschodu (jedwab, papier czy porcelana) albo matematyka i astronomia z Zachodu. W istocie to nie tylko Arabowie, ale przedstawiciele tak różnych kultur, jak egipska, hinduska i grecka stosowali stawianie baniek i upuszczanie krwi jako technikę medyczną.

Gua sha podobnie jak bańki wydaje się obiektem tej wymiany kulturowej między Wschodem z Zachodem. Nie jest to pomysł czysto azjatycki, występuje w podobnych powszechnych tradycjach w innych rejonach świata. Starożytni Grecy, na przykład, znali technikę polegającą na tarciu skóry dłońmi, po jej natłuszczeniu oliwą albo bez tego zabiegu, w celu „rozluźnienia”, „utwardzenia”, „zwiększenia” czy „wzmocnienia” ciała⁵.

Chociaż owe techniki tarcia gdzie indziej znalazły ograniczone zastosowanie, w Azji Wschodniej zostały rozwinięte i wysubtelnione w postaci specjalnej terapii mającej zwalczać określone choroby, w szczególności cholerę, gorączkę i ból. Chińczycy nazywali to *Gua Sha* (刮痧), gdzie *gua* znaczy „skrobać”, a termin *sha* oznacza ogólnie formy chorób, proces chorobowy w ciele, a także ciemne plamki na skórze przypominające kształtem ziarenka, granulki czy drobiny proszku⁶.

Ta technika skrobania skóry w celu leczenia chorób i zapobiegania im stała się dobrem przekazywanym z pokolenia na pokolenie, nie zawsze ze świadomością, jak to dokładnie działa. Na przykład wśród wielu stosujących *Gua Sha* (po wietnamsku: *cao*

gio) Wietnamczyków zrozumienie tej metody ogranicza się jedynie do takich niejasnych pojęć, jak poprawa krążenia i usunięcie „wiatru”, ale już niewiele ponadto⁷. W rzeczywistości naturalnie kryje się za tym znacznie więcej, a historia tej metody jest ściśle związana z rozwojem chińskiej filozofii i medycyny oraz tysiącletnich technik upuszczania krwi i nakłuwania.

W kontekście rozwoju medycyny dalekowschodniej metoda Gua Sha pozostawała raczej w cieniu. Była, jak się wydaje, w znacznej mierze ignorowana w klasycznej literaturze chińskiej. Wspomina się o tej technice w wydanym w roku 1377 kompendium medycznym Wei Yi-lina z okresu chińskiej dynastii Yuan pod tytułem *Skuteczne formuły sprawdzone od pokoleń przez lekarzy*. Autor opisuje tam szczegółowo technikę skrobania powierzchni szyi, łokcia, kolana i nadgarstka wilgotnymi konopiami, aż pojawi się „prosówkowe krwawienie skórne”⁸.

Mimo braku wzmianek w literaturze technika ta była szeroko stosowana w całej Azji Południowo-Wschodniej – nie przez zawodowych medyków, lecz przez zwykłych ludzi⁹. Może to właśnie wyjaśnia jej nieobecność w literaturze. Zwykli ludzie nie pisali książek.

W końcu XX wieku terapia Gua Sha zyskała na popularności w Chinach dzięki grupie lekarzy z Tajwanu. W rezultacie profesor Zhang Xiuqin opracowała syntezę teorii mikrosystemów, kanałów i Gua Sha, którą nazwała „holograficzne meridianowe Gua Sha”. Zapoczątkowało to prowadzone przez Chińczyków badania nad wpływem Gua Sha na ludzki organizm¹⁰, kontynuowane do dzisiaj.



vital
WYDAWNICTWO

Gua Sha - metoda uzdrawiania teraz dostępna dla Ciebie.

To pierwsza książka w języku polskim na temat starożytnej techniki terapeutycznej Gua Sha. Jest ona powszechnie stosowana w Azji przez praktyków Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Masaż polega na drapaniu skóry zaokrąglonym narzędziem.

Dzięki tej książce nauczysz się samodzielnie korzystać z tej cennej w łagodzeniu bólu i problemów związanych z zaburzeniami ruchu metody. Jest skuteczna przy chorobach zakaźnych, problemach z górnymi drogami oddechowymi i trawieniem oraz niweluje wiele ostrych lub przewlekłych zaburzeń. Badania wykazały, że Gua Sha stymuluje reakcje immunologiczne i przeciwzapalne, które utrzymują się przez wiele dni po kuracji.

Wykwalifikowany akupunkturzysta przeprowadzi Cię przez kurs masażu Gua Sha. Dowiesz się, jak pomóc sobie i innym odzyskać dobre samopoczucie i zdrowie. Ten poradnik zawiera ilustracje kluczowych punktów i kanałów energetycznych stosowanych w medycynie Wschodu oraz jasno objaśnione techniki leczenia całego ciała, od stóp do głów.

Wypróbuj Gua Sha na własnej skórze!

Patroni:

MIESIĘCZNIK
STANAN
CIĘŻARNA - JAGÓDKI - KAPUSTA

naturoterapia

W. COŚKŁYJAŁ



REDNATIS.PL

Zdrowie - odżywianie
www.odzywianie.pl

vitalni24.pl
WYDAWNICTWO

Cenna: 39,30 zł

ISBN 978-83-65846-42-6



9 788365 846426