
Clive
Witham
GUA
SHA
CHIŃSKI MASAŻ
UZDRAWIAJĄCY
Skuteczna alternatywa dla baniek
Vital
GWARANCJA ZDROWIA


GUA
SHA
CHIŃSKI MASAŻ
UZDRAWIAJĄCY



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 2019
ISBN 978-83-8168-202-2

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 jakiekolwiek straty bądź szkody wynikłe z korzystania z niniejszej książki lub zawartych w niej informacji.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp 7

Cześć 1: Co to jest *Gua Sha?* 17
1. Skąd to pochodzi? 19
2. Czemu to służy? 23
3. Jak to działa? 29
4. Dla kogo jest to odpowiednie? 45

Cześć 2: Jak się wykonuje *Gua Sha?* 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 *Gua Sha* na sobie? 81
9. Górna część ciała 83
Okolica głowy 86
Okolica twarzy 89
Okolica szyi i barków 96
Górna część pleców 103
Okolica klatki piersiowej 108
Ręce 112
Dłonie 119

10. Dolna część ciała 123
Środkowa i dolna część pleców 123
Okolica żołądka i brzucha 127
Okolica pośladków, bioder i nóg 130
Stopy 136

Część 4: Jak możesz wesprzeć swoje zdrowie? 141
11. Użycie *Gua Sha* dla zachowania zdrowia 143
12. Użycie *Gua Sha* 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 uśmierzenia 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 jękliwych protestów, więc przestałem się wić 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, natłuściwszy 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 lędźwiach 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 przyzwyczajać 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 wpatrzony 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 kożuch z gorącego mleka albo opróżnia czarkę smakowitej zupy.

Wreszcie udało mi się tak ustawić niewielkie trzymane przed sobą lusterko względem lustra wiszącego w hallu za moimi plecami, że mogłem zobaczyć, co mi zrobiła ta łyżka. Sapnąłem 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" przeciwstawiałem 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 oderwał 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 błogiego 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 nieznane, 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 upaćkane klejem. Łamało się też przy najlżejszym 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 współistnieli 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 przeziębień 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 żyletką 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 miękka 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 znosić pewnego rodzaju dyskomfort, jeśli jest to konieczne. Wiem o tym, gdyż podczas pobytu w Chinach często obserwowałam w trakcie terapii twarze pacjentów i zauważałem 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 (chociaż w Chinach występuje skłonność do trochę nadmiernego entuzjazmu w kwestii jego osiągania).

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

lubią to doznanie, podczas gdy w przypadku Amerykanów jest przeciwnie[1]. 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 pochłonie 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 muszlowatym 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 medyków[2]. Pozostała część tradycyjnej medycyny była ściśle kontrolowana w, jak to nazywano, „fabrykach wykorzystujących popularne metody" i reglamentowana przez grupę bosych chińskich lekarzy rewolucyjnych[3]. *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.