

Traduzione “libera” dell’articolo

**“ Gua Sha - Smoothly scraping out the sha” di Bruce Bentley
tratto dal sito Health Traditions**

Gua Sha – raschiare dolcemente lo Sha

Bruce Bentley ha studiato con esperti professionisti di Gua Sha presso l'Ospedale di Medicina Tradizionale Cinese di Shanghai (Cina) , e con il sig Trang Lee, completando un progetto di ricerca di 12 mesi per il Governo del Victoria (Australia)

intitolato "Pratiche mediche popolari all'interno della Comunità Vietnamita".

Quest'ultima occasione si è rivelata una straordinaria opportunità per ottenere rare informazioni sul Gua Sha da un lignaggio conosciuto come "tradizione medica dei monaci erranti buddisti".

Il Gua Sha è in genere eseguito sfregando uno strumento a taglio smussato sulla superficie della pelle lì dove risiedono una lesione o uno squilibrio sottocutanei. Quando il trattamento è efficace , si osserva un arrossamento tipico della pelle, noto come Sha.

Si tratta di una risposta positiva e porta il beneficio immediato e duraturo di dissipare vento , riducendo il calore e l'infiammazione, eliminando il freddo, e liberando dal dolore i livelli superficiali e profondi del corpo.

Il Gua Sha è usato per trattare molti problemi di salute acuti e cronici, tra cui raffreddori ed influenza, febbre, mal di testa, indigestione, vertigini, lesioni, dolori articolari, fibromialgia e colpi di calore.

E ' anche comunemente eseguito per rilassare i muscoli tesi e doloranti e per alleviare la stanchezza e la fatica.

L'azione di carezzamento del Gua Sha su punti e canali può anche essere praticata come metodo per rinforzare la salute e può anche essere eseguita attraverso abiti leggeri (senza l'intenzione di ottenere lo sha).

Significato del termine

E' conosciuto anche come "spooning", "coining" o "scraping" (*raschiamento con il*

cucchiaino, raschiamento con moneta, raschiamento - n.d.t.), ma tutti questi neologismi inglesi perdono l'accuratezza del significato che Gua Sha ha in lingua cinese.

Il termine Gua Sha si compone di due caratteri. Il primo, Gua, significa strofinare o raschiare, ed il secondo, Sha, è il nome dato al particolare tipo di punteggiamento rosso e scolorimento che appaiono sulla superficie della pelle durante e dopo il trattamento.

Gua Sha significa quindi esteriorizzare lo sha con lo strofinamento.

Per questo motivo, non voglio più tradurre queste parole cinesi visto che il significato reale è reso molto meglio dai termini cinesi usati nel linguaggio popolare.

Un altro termine comunemente usato dalla popolazione rurale in Cina è Gua Feng, inteso come "raschiare il vento". I vietnamiti lo chiamano Cao Gio che significa "raschiare fuori il vento".

E' interessante perché ciò indica l'eziologia del problema da trattare, il vento, tipicamente ritenuto, nelle comunità rurali o tradizionali, responsabile di quasi ogni tipo di malattia comune.

Background storico e sociale

Come molte pratiche mediche tradizionali, il Gua Sha appare nell'uso popolare molto prima della sua registrazione scritta che risale, nella tradizione cinese, a circa 700 anni fa.

Potrebbe risalire alla lontana preistoria, a quando cioè ad una persona è successo di strofinare ripetutamente una zona dolorosa contro una pietra sporgente da una parete della caverna notando la riduzione del dolore coincidente con il manifestarsi della colorazione.

Il Gua Sha è in uso in tutta l'Asia ed è particolarmente popolare in Cina, Taiwan, Vietnam, Cambogia, Laos ed Indonesia.

Durante l'oscuro periodo dei Khmer Rossi (Pol Pot) in Cambogia (1975-1979), tutte le pratiche mediche tradizionali, così come le pratiche biomediche, furono severamente vietate con l'esclusione del Gua Sha. Chiunque veniva trovato a praticare qualunque terapia, al di là del Gua Sha, veniva giustiziato o, se

fortunato, mandato in prigione, come mi raccontò un guaritore di un villaggio, che era anche un insegnante di scuola, quando ero in Cambogia nel 2003. Lui stesso, prevedendo ciò, in quegli anni dovette sfuggire ai controlli lasciando preventivamente la zona dove era conosciuto, e viaggiando verso nord come un vagabondo senza fissa dimora.

Mi disse che il Gua Sha era una pratica di uso così comune da non essere considerata opera di intellettuali e quindi non sospetta al partito.

Anche la coppettazione ed il massaggio furono vietati.

Anche se gli esperti nel metodo hanno sviluppato una vasta gamma di usi per il trattamento Gua Sha , dalla maggior parte delle persone è usato come prevenzione o come trattamento di primo soccorso per molte condizioni di salute comuni.

Per lo più è una pratica medica popolare utilizzata in ambiente domestico; di solito nelle famiglie la mamma, il papà o un nonno sanno come eseguirlo. Ho sentito dire da molti australiani di origine vietnamita " lo pratico da solo" o "non è mai difficile trovare qualcuno che ti può aiutare con il cao gio. "

La conoscenza del metodo è tramandata di generazione in generazione da una tradizione orale e visiva piuttosto che dallo studio di un testo.

Inoltre non esiste particolare divario di sesso nella pratica. Lo praticano sia uomini che donne anche se sarebbe corretto dire che, nella maggior parte delle famiglie tradizionali, la cura della salute è affidata alle donne.

Trattandosi di un trattamento sicuro, efficace ed economico, il governo cinese negli ultimi tempi ne ha incoraggiato la pratica in tutto il contesto sociale. Ma il Gua Sha non è una pratica medica esclusivamente asiatica, come un amico ha scoperto nel corso di una discussione con una novantasettenne donna greca celebre per la sua abilità come guaritore del villaggio. Quando le è stato chiesto se conosceva il metodo, ha risposto: "Oh è simile a quello che usavamo in patria. Andavamo al letto del fiume per trovare delle pietre lisce per strofinare una zona dolorosa del corpo fino a quando appariva il rossore, a quel punto sapevamo che ci si sarebbe sentiti meglio".

Un aneddoto australiano di circa 80 anni fa racconta di un giovane massaggiatore entusiasta che nel New South Wales lavorò così duramente e profondamente sui

suoi pazienti da sviluppare presto lesioni debilitanti alle proprie mani. Impossibilitato nel continuare la sua pratica , chiese ad un amico ingegnere di costruirgli uno strumento che potesse impugnare per permettergli di riprendere la sua pratica . Costui gli costruì uno strumento di ferro con bordi arrotondati e, con sua grande sorpresa, i suoi trattamenti produssero lo “sha”, inducendolo a pensare di aver fatto una grande scoperta. Egli definì lo sha come " esteriorizzare l'artrite ". Nonostante il grande dolore che il suo stile di trattamento causava, ebbe un grande successo e ben presto ebbe una clientela numerosa. Venne soprannominato " Iron Bar Bob". Le cose peggiorarono di nuovo quando i colleghi massoterapisti invidiosi ne ottennero la radiazione dall'albo professionale. Per niente scoraggiato ed alla ricerca di una fonte di reddito durante la Grande Depressione degli anni '30 egli decise quindi di applicare la sua "scoperta" ai levrieri . Così lui e alcuni compagni comprarono dei levrieri a fine carriera e li curarono liberandoli dall'artrite. Riportati in forma, i cani furono poi inseriti nelle gare e ci scommisero sopra nonostante l'incredulità e gli sberleffi dei book-makers che durò fino a quando non dovettero pagare! Ciò mi fu raccontato dall'unico allievo di "Iron Bar" (Bob era stato molto geloso della sua scoperta), che venne a Melbourne per studiare con me negli anni '90 . Fu sorpreso e sollevato nello scoprire che, lungi dall'essere doloroso, il Gua Sha può essere applicato in un modo delicato e gradevole per ottenere lo stesso effetto, cosa che , ne convenne , lo rende una tecnica molto migliore .

Cosa è lo “Sha”?

Sha è il termine che definisce i piccoli puntini rossastri che emergono alla superficie della pelle, dai livelli superficiali o profondi del corpo, durante il trattamento di Gua Sha. In biomedicina, dai dermatologi, lo sha è etichettato “petichiae” ed inteso solo come una anomalia patologica allo stesso modo di un altro tipo di rossore più diffuso che appare e che è definito ecchimosi (lividi) nella medicina convenzionale occidentale. Tuttavia, quando compaiono queste forme di alterazione del colore, gli operatori di Gua Sha sono contenti e certi che il trattamento è stato positivo. In altre parole, con il Gua Sha (lo stesso si può dire della coppettazione), siamo portati a rivedere il nostro solito modo di interpretare

i "segni anormali" ed a considerare che tali manifestazioni, lungi dall'essere considerate "lividi", in pratiche quali gua sha e coppettazione abbiano significati completamente diversi.

Nella prospettiva del pensiero medico occidentale lo "sha" come evento fisico non esiste così come in Oriente.

Il fondamento logico di ciò che produce lo "sha" è quindi meglio spiegato da come viene interpretato in termini medici tradizionali.

Secondo la medicina tradizionale cinese lo "sha" viene prodotto quando il flusso regolare del qi e del sangue diventa stagnante o bloccato. Questo può essere dovuto a una lesione traumatica o alla penetrazione di fattori climatici avversi come il vento o a condizioni patogene interne.

In cinese c'è un famoso detto medico che dice: " Dove c'è il blocco del qi e del sangue, vi è anche il dolore". Qi e sangue sono entrambe caldi per natura, così, quando questi due vengono compressi, come avviene con il blocco del flusso o nella stagnazione, si manifesta calore ed essi si concentrano in una nuova sostanza che è lo Sha.

Lo Sha e l'associata alterazione del colore, contengono anche il o i fattori patogeni responsabili del blocco, e quando viene prodotto, viene ripristinata la normale integrità della zona in conseguenza del fatto che il qi ed il sangue sono nuovamente in grado di scorre senza ostacoli.

Nel caso di condizioni patologiche muscolo-scheletriche molte persone che hanno familiarità con il Gua Sha lo eseguono sovente come trattamento di primo intervento, nella consapevolezza che liberare il corpo dallo Sha estrae le tossine irritanti che intasano e causano dolore.

Da un punto di vista tradizionale massaggiare la zona destinata al gua sha è essenziale per disperdere qualsiasi forte concentrazione di qi e del sangue che possa causare annodatura dolorosa durante il trattamento.

Dimostrare il Gua Sha

E 'sempre un momento affascinante per me quando ho l'opportunità di dimostrare per la prima volta il Gua Sha agli studenti e di vedere lo stupore sui loro volti.

Ciò che li convince della sua efficacia è il modo in cui una manifestazione vivida

dello sha appare così facilmente con l' applicazione solo di alcuni leggeri accarezzamenti delle regioni dolorose. Essi possono apprezzare il fatto che in circostanze "normali", non c'è modo in cui potrebbe apparire tale variazione di colore.

Ciò che è anche convincente è come il ricevente segnali immediatamente di sentirsi molto meglio. Una buona dimostrazione dell'efficacia del Gua Sha si ha quando una persona in classe con il torcicollo si offre come "cavia". Prima del trattamento è sempre il caso di testare la sua possibilità di movimento in modo che in seguito gli osservatori possano notare l'aumento del livello di mobilità e di benessere.

Si sentono sovente commenti come "interessante" o "totalmente inaspettato". Uno dei motivi per cui molte persone in tutta l'Asia rurale apprezzano il Gua Sha è dovuto alla rapidità con cui vengono sentiti i benefici. Dicono di poter proseguire con il loro lavoro in giornata.

Nel 2002 sono stato incaricato, da rappresentanti della comunità vietnamita della Melbourne occidentale, di condurre un progetto di ricerca di 12 mesi finanziato dal Department of Human Services (Victoria) dal titolo " Pratiche mediche popolari nella comunità vietnamita" . Ho scritto un rapporto di 180 pagine, poi sezionato in due libretti , "Medicina Popolare Vietnamita : Applicazione e pratica sicura" e "Pratiche mediche popolari (Folk) nella Comunità Vietnamita " per la distribuzione in tutta la comunità vietnamita, così come ai servizi di assistenza sanitaria ed alle istituzioni educative.

Pratica Vietnamita

Le terapie prese in considerazione erano gua sha (cao gio), coppettazione, pizzicottamento (pinching) , massaggi e dietetica. Per quanto riguarda il Gua Sha , uno dei motivi per cui i leader della comunità vietnamita erano così appassionati da questo progetto di ricerca era quello di informare la comunità circa il modo sicuro ed efficace in cui deve essere eseguito .

La pratica molto comune di utilizzare una moneta , soprattutto se utilizzata in modo forte (come troppo spesso capita) , può causare dolore , oltre alla possibilità di lesioni . Quando la pelle viene lesa possono derivarne infezioni

crociate per malattie ematiche come l'epatite e l'Aids.

Un capitolo importante della relazione ha evidenziato la comunemente errata interpretazione dei segni lasciati dal Gua Sha (e dalla coppettazione) da parte degli operatori sanitari occidentali o degli assistenti sociali e simili.

Il rapporto spiega che questi segni non devono essere confusi con lividi causati da abuso o come il risultato di una pratica terapeutica errata . Ho anche avuto la fortuna, grazie ai miei contatti, di diventare per un anno lo studente di un vietnamita solitario prosecutore della tradizione terapeutica, in via di estinzione, conosciuta come la "Tradizione Buddista del Monaco Medico Errante".

Alcune delle informazioni presentate in questo saggio provengono da questa fonte.

Ma prima ecco un breve resoconto di alcuni dei risultati più interessanti raccolti con 360 questionari orali e 25 interviste approfondite condotte per questo progetto. Secondo i risultati del questionario, il Gua Sha è la forma più popolare di trattamento usato dalla comunità vietnamita a Melbourne, con un tasso di utilizzo del 63 per cento. Quindi tra tutti gli interventi medici a disposizione dei vietnamiti, tra cui altre terapie tradizionali così come la medicina occidentale farmacologica, il più popolare di tutti è il Gua Sha.

Il 63% di preferenza riferisce che il Gua Sha è il trattamento di "primo contatto" preferito da questa grande percentuale di persone. All'interno dei questionari, alcune delle osservazioni in relazione ai Gua Sha (cao gio), in risposta alla domanda "Perché preferisce questo metodo?", sono state:

Perché funziona e non ho bisogno di prendere medicine. (Donna, di 17 anni).

- A mia mamma piace farlo. (Donna, 15 anni).
- Questo metodo non costa, è efficace e posso evitare una lunga coda di attesa per vedere un medico. (Uomo, 51 anni).
- Perché ha buoni risultati per molte persone e così la tradizione viene mantenuta. (Donna, 67 anni).
- Quando prendo un raffreddore o un'influenza sento che il cao gio è fatto per me perché apre i punti e fa circolare il sangue. Mi fa sentire meglio e mi rilassa immediatamente. (Donna, 29 anni).
- Cao gio è efficace. Lo ho sempre usato. (Maschio 22 anni).

- Sembra funzionare ogni volta che ho un raffreddore. (Femmina, 22 anni).
- Sovente il cao gio è molto efficace, quindi lo uso spesso. (Uomo, 67 anni).
- Credo che il cao gio sia benefico perché quando si espelle il vento poi ci si sente molto bene. (Donna, 16anni)
- Fornisce un risultato rapido. La mia prima scelta è quella di trattarmi da solo prima di andare da un medico. (Uomo, 61 anni).
- Non mi piace perché è doloroso – ma è stato efficace quando sono stata colpita dal Vento tossico. (Femmina, 18 anni).
- Veloce, conveniente ed efficace. (Uomo, 18 anni).

Strumenti per il Gua Sha

Mentre per eseguire il Gua Sha sono comunemente usati un cucchiaino da minestra di porcellana cinese o una moneta o il coperchio in metallo liscio di un barattolo di vetro, niente assolve il compito meglio di uno strumento di corno di bufalo d'acqua lucido realizzato specificamente per l'uso.

Questi strumenti sono fabbricati in Cina.

Oltre ad avere un'eccellente bordo liscio, secondo la tradizione medica cinese, il corno di bufalo d'acqua assunto per via orale elimina calore e fuoco tossico dal sangue.

Usato esternamente come uno strumento per il Gua Sha, rilascia le componenti dello sha vento e calore.

E' anche bene notare, sperando nella correttezza della mia informazione, che i bufali d'acqua non vengono uccisi per le corna, essendo troppo preziosi come animali domestici in agricoltura. Una volta che sono morti naturalmente, invece, i loro corni sono presi, affettati e modellati in strumenti per il Gua Sha.

Altri mezzi, quando le risorse sono scarse, possono essere le nocche della dita; addirittura ho osservato, nella regione di Taiwan nel 1970, un uomo con un fascio di peli di criniera di cavallo avvolto intorno gli indici delle sue mani trattare il dolore muscolare del suo prossimo.

Diagnosi

Un modo per diagnosticare la presenza di sha è quello premere le dita sul sito del

dolore. In condizioni normali, non appena vengono sollevate le dita, le impronte lasciate dalla pressione scompaiono rapidamente. Tuttavia, quando è presente lo sha le impronte rimangono per più tempo del solito e si dissolvono lentamente, ciò perchè la circolazione locale è limitata a causa dell'effetto di stasi dello sha.

Raccomandazioni per l'esecuzione del Gua Sha

Il Gua Sha è relativamente facile da eseguire. È abbastanza comune, tuttavia, vedere eseguire il Gua Sha con la stessa pressione su persone diverse l'una dall'altra.

Il metodo migliore invece è quello proporzionato alla forza della persona ricevente.

Se il paziente è robusto, il Gua Sha può essere applicato lentamente e con un certo grado di pressione. Tuttavia, per chi è debole o malato, la pressione deve essere leggera ed il movimento vivace per rinvigorire i punti e pulire i canali.

È grave che alcuni professionisti usino troppa pressione quando eseguono il Gua Sha. Ho sentito molte persone lamentarsi del fatto che il Gua Sha è vissuto come doloroso, anche straziante.

Questa è una cattiva pratica, completamente inutile e che infanga la reputazione del trattamento.

Consenso informato

Una delle difficoltà per i professionisti, nel tentativo di ottenere il consenso informato prima di procedere con la terapia, è spiegare al paziente che cosa è il Gua Sha e la possibilità che anche con accarezzamenti leggeri è probabile che appaiono una serie di segnature.

In breve, questo è il mio modo consueto di affrontare il problema.

La spiegazione raggiunge meglio lo scopo se è completa e coincisa.

Immaginiamo un paziente con le spalle doloranti.

"Penso che per Lei sarebbe una buona idea per fare un po' di Gua Sha. E 'un metodo cinese per alleviare il dolore muscolare stimolando il rilascio di un tipo speciale di tossina chiamata sha, che provoca dolore e rigidità.

E 'un metodo rilassante e confortevole che utilizza questo strumento [mostrando lo strumento di corno di bufalo] e probabilmente il fatto di portare la tossina alla superficie le causerà temporanee segnature della pelle. Quando ciò accade, lei si

dovrebbe sentire molto meglio. I segni diminuiscono rapidamente entro 24 ore e di solito scompaiono entro tre o quattro giorni".

Dopo la verifica dell'esistenza di eventuali controindicazioni (discusse di seguito) e chiedendo se le segnature possano causare disagio sociale, è quindi possibile chiedere: " Le suona bene?"

Trovo che la maggior parte delle persone siano ricettive a questo tipo di spiegazione. Gli unici rifiuti vengono quando il paziente aveva ricevuto in precedenza il Gua Sha da un medico che era stato esageratamente forte nell'applicazione.

Dopo un trattamento, è anche un'ottima idea quella di avere nel vostro studio due specchi in modo che il paziente possa vedere la propria immagine riflessa da dietro. Per qualcuno può essere molto sconcertante vedere le segnature più tardi, quando il medico non è presente per fornire rassicurazione.

Come eseguire il Gua Sha

Il Gua Sha è applicato principalmente su schiena, collo, spalle, glutei ed arti. Un olio piuttosto denso va applicato sull'area che sarà sfregata.

Lo strumento si tiene comodamente in mano e il medico di solito dà da 10 a 30 colpi diretti verso il basso distalmente rispetto alla testa. Un modo semplice per essere certi che la forza usata è corretta è quello di chiedere al ricevente se la pressione è piacevole. Per ottenere i migliori risultati si deve enfatizzare il Gua Sha sui punti di agopuntura locali e distali determinati attraverso la diagnosi.

La pratica

Se siete destrimani impugnate lo strumento per Gua Sha con la mano destra. Il vostro braccio deve essere rilassato e comodo.

1. Il vostro strumento deve essere tenuto ad un angolo di 45 gradi rispetto alla zona che si desidera trattare.
2. Iniziate con una raschiatura delicata per i primi colpi, quindi applicare un po' più di pressione se necessario. Da questo punto, non siate più pesanti con il raschiamento, rimanete costanti applicando resistenza e ritmo adeguati.
3. Tentate di eseguire colpi lunghi (15-18 cm o circa 6-7 pollici) ed ininterrotti se possibile.
4. Raschiate sempre nella stessa direzione, ossia. verso il basso. Non raschiate verso il basso ritirandovi poi verso l'alto.
5. Ogni colpo deve essere eseguito tra 10 e 30 volte prima di procedere all'area successiva.
6. Una volta che un'area è completata, coprirla immediatamente con un asciugamano per tenere in caldo la zona.

Nota: Prestare la massima attenzione a non raschiare su qualsiasi nevo, brufolo o zona della pelle irregolare. Per proteggere un nevo posizionare il dito su di esso a protezione dal contatto.

Finestre aperte, correnti d'aria, ventilatori ed aria condizionata non sono raccomandati durante il trattamento, ciò ad evitare l'ingresso di vento patogeno attraverso i pori della pelle aperti.

Dopo il Gua Sha

Lasciare il ricevente a riposo per un po' e dare lui o lei un bicchiere di acqua tiepida.

Istruire il ricevente di non fare la doccia o il bagno entro un'ora dal trattamento.

Docce o bagni freddi dovrebbero essere evitati per almeno 24 ore.

Informare il ricevente che è importante tenere tutte le aree trattate coperte ed al caldo, dovrebbe anche assicurarsi di mantenersi lontano da condizioni di vento come ventilatori ed aria condizionata.

Precauzioni e controindicazioni

Fate attenzione ad evitare brufoli, nevi e altre irregolarità della pelle che potrebbero essere graffiati o lesi dallo strofinamento dello strumento.

Ponete anche attenzione a strofinare la zona con una pressione adeguata. La prima regola di qualsiasi procedura terapeutica è non fare danni.

Non applicare il Gua Sha:

- Alle persone che sono troppo deboli per tollerare il trattamento.
- Alle persone con disturbi emorragici.
- Alle persone che stanno assumendo anticoagulanti farmaci, ad es. Warfarin.
- Durante la gravidanza.
- Subito dopo un intervento chirurgico.
- Nel caso di vene varicose, malattie della pelle o ferite aperte, graffi etc.
- A persona che soffre di una grave malattia trasmissibile.
- Entro un'ora prima o dopo i pasti.

Gua Sha o coppettazione?

Mentre ci sono alcune applicazioni simili per Gua Sha e coppettazione, il Gua Sha realizza una migliore rimozione dello sha. A volte lo sha può essere osservato quando si applicano le coppette stazionarie ed ancora più sovente con il metodo dello scorrimento. Tuttavia il Gua Sha ha una capacità superiore di portare questa tossina alla superficie ottenendo l'effetto di espulsione completa per azione della Wei Qi.

Il Gua Sha è anche considerato migliore per risolvere le influenze patogene

superficiali, mentre l'azione di trazione della coppettazione ha il pregio di superficializzare i patogeni dai livelli più profondi del corpo.

Un semplice esempio del valore del Gua Sha, soprattutto quando effettuato con lo strumento di corno di bufalo d'acqua, e dove la coppettazione è impossibile, è nel trattamento dell'emicrania (talvolta anche associata a prurito) a livello del cuoio capelluto. Il Gua sha, (in questo caso senza la necessità di produrre lo sha sha) apre i canali yang di tutta la testa ed ha la più efficace e soddisfacente capacità di rimuovere il dolore di origine vento semplicemente e rapidamente. Questo ci porta a ricordare il principio dalle "Domande Semplici", Capitolo 5: "E' meglio trattare le malattie al livello della pelle e dei capelli. "

Un esempio della capacità stupefacente del Gua Sha di risvegliare i sensi e consentire la circolazione dello yang puro può essere provato eseguendo la pratica di seguito descritta. Prendete il vostro strumento per Gua Sha, chiudete gli occhi e per qualche minuto raschiate completamente tutto un lato della fronte (molto leggermente) e la testa sulla linea occipitale e giù lungo la colonna di giada (altrimenti noto come muscolo trapezio superiore). Riposatevi per breve tempo poi aprite gli occhi. Che sensazione avete da quel lato rispetto all'altro?

Caso n° 1

Nel 1998 stavo conducendo la ricerca nello Xinjiang, provincia nel nord-ovest della Cina, viaggiando con l'autobus verso una città nota come uno dei "tre forni" della Cina. In questi abbacinanti paesaggi desertici dove le persone per lo più vivono sottoterra, quando il sole è alto non si vede anima viva.

Strada facendo, ho superato la "Flaming Mountain", resa famosa dalla sua descrizione nel classico "Journey to the West".

Era incredibilmente caldo e per di più ero rimasto seduto sul sedile posteriore di un bus per quattro ore con il sole a picco sulla parte posteriore del collo.

Quando sono arrivato, uscendo dall'autobus, mi sono sentito un po' traballante e un'ora dopo il tramonto ho veramente cominciato a sentirmi abbastanza male ed emotivamente disorientato.

Era la mia prima esperienza di "colpo di calore" (esaurimento da calore) e per fortuna il mio direttore d'albergo sapeva cosa fare. Appena seduti all'aperto, nella zona pranzo ombreggiata dalle viti, ha notato il mio sguardo ed ha dichiarato: "capita tutte le volte, mi permetta di darle sollievo".

Ha applicato il Gua Sha alla parte superiore della mia testa, cominciando dal punto Bai Hui (Du-20) e raschiato circa 6-7cm (due pollici) in direzione della fronte.

Successivamente, da Bai Hui, ha raschiato la stessa distanza sul lato destro e sinistro del punto e poi giù lungo la linea mediana e la parte posteriore del collo.

Ha concluso raschiando da Feng Chi (GB-20), verso il basso, le linee mediane dei

trapezi di entrambi i lati.

Il processo è durato solo pochi minuti e subito mi sono sentito come se non avessi mai avuto alcun problema.

E 'stato veramente un recupero impressionante ed io non conosco nessun altro metodo che avrebbe potuto portare il beneficio ottenuto in così poco tempo.

La spiegazione è che il calore che risale nel corpo (come fa il calore), era risalito ed espulso in ed intorno al punto Bai Hui man mano che era rilasciato dal collo e dal dorso. Il mio cuoio capelluto ed il trapezio erano una massa vera e propria di sha, e non avrei potuto essere più felice nel liberarmene. Non è male quando noi praticanti viviamo una così efficace e significativa esperienza di guarigione, e, quando è un direttore di hotel praticante di Gua Sha a farlo in loco, è solo un esempio di ciò che amo dell'Asia.

Caso n° 2

Durante una lezione di tuina, ho introdotto il Gua Sha e chiesto un volontario che avesse dolore e rigidità al collo. La prima mano che si è alzata apparteneva ad un maschio di vent'anni di età che aveva lavorato con i computer tutto il giorno.

Immediatamente dopo il trattamento si è sentito molto sollevato e tutti gli studenti hanno testimoniato una intensa manifestazione di sha in tutta la parte posteriore del collo e nella parte superiore della schiena. Essi hanno inoltre rilevato, a seguito di un test di mobilità eseguito prima del trattamento, quanto maggiore fosse la mobilità possibile rispetto a due minuti prima. Una settimana dopo egli ha poi riferito in classe che l'area stava ancora molto meglio. Gli altri studenti del corso chiedevano a gran voce di controllare il suo collo per vedere se le segnature erano rimaste, ma conformemente all'aspettativa, erano tutte completamente sbiadite.

Passarono pochi mesi e tenevo un corso giornaliero di Gua Sha. Ho di nuovo chiesto, per la prima dimostrazione della giornata, un volontario che avesse mal di schiena e si presentò la stessa persona. Mi ero completamente dimenticato di lui e dell'averlo sottoposto ad un trattamento di questo tipo in precedenza.

Ho cominciato a fare Gua Sha lungo la sua linea occipitale a scendere sia sul trapezio che sulla parte superiore delle spalle ... e niente!

Si tratta di momenti in cui un insegnante deve fare buon viso a cattivo gioco! In ogni caso, ho continuato (per la disperazione) e finalmente, come una linea tracciata, una massa di sha apparve dal margine superiore della scapola e lungo tutto il margine interscapolare. Evidente era anche lo sha rilasciato a livello di entrambe le regioni dell'infraspinato.

Bene accidenti!

Ma ero perplesso osservando come fosse strano che la parte superiore fosse

libera da Sha, mentre la zona rimanente aveva avuto avuto una tale risposta di arrossamento.

Poi il mio "volontario" si rialzò dicendo: "Non ti ricordi che mi hai trattato il collo e le spalle in una demo veloce di un paio di mesi fa a scuola? " Il suo richiamo alla memoria mi ha fornito un superlativo esempio di Gua Sha.

In primo luogo, ha dimostrato nella miglior maniera possibile che lo sha emerge solo quando c'è, e in secondo luogo, in questo caso almeno, che avendo la persona subito lo stesso trattamento in precedenza , l'area che era stata trattata prima aveva mantenuto un buon livello di comfort e mobilità.

Bruce Bentley è agopuntore ed erborista abilitato che esercita privatamente a Melbourne e Gippsland, Victoria.

Insegna presso la Scuola Australiana di Massaggio Terapeutico, insegna tuina, coppettazione e gua sha nel Dipartimento di Medicina Cinese alla Victoria University ed è direttore di "Health Traditions":www.healthtraditions.com.au

E-mail: ealthtr@planet.net.au