



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis tre ci

Ã .....	7
· p · : · · p · <i>Gua Sha?</i> .....	
· ĩ ĩú · · ô ú .....	
· p · · .....	23
fÛ · ú ÛÛ .....	
· 4 Û · p · · ú pú p .....	45
· p · fÛ · · p· <i>Gua Sha?</i> .....	
fÛ p· Û ú Ûó úí · pó p .....	53
fÛ · Û · · Û ú Û .....	63
· · · Ûúp · p · · Û · Û .....	
· · · p óp pō p .....	77
· fÛ · Û · <i>Gua Sha</i> · Û ó p .....	
M Ûô · ò ÛÛ.....	83
x òÛ .....	86
x òÛ Û .....	
x òÛ · óÛ .....	
M Ûô · pó .....	
x òÛ Û · p p .....	
š òp.....	
4 p.....	
· 4 Ûô · ò ÛÛ.....	
Û ú Û ú Ûô · pó .....	
x òÛ ĩú Û ó ô Û.....	
x òÛ Ûú ó úp · · .....	
i .....	

· fŪ · p · p p · p' ú p .....  
 ® ôp'Gua Sha'ú Ū Ū Ū Ū ú Ū.....  
 ® ôp'Gua Sha' pō p' ú p' ô .....  
 M Ū' .....  
 - p' .....  
 — óp' p .....  
 4p p Ū.....  
 k .....  
 - p p .....  
 ÑŪ .....  
 M Ūô ôŪŪ' ôp.....  
 — óp' i' 'óŪ p .....  
 hŪ p' ' óp' ' ' úú ô Ū p .....  
 — p' óp' Ū' Ū.....  
 4 p' ô'ó p' ôŪ.....  
 4 p' ô'ó p' Ūú Ū Ū.....  
 4 Ūô ôŪŪ' .....  
 - ú p'ô ô' pō ' Ū Ū.....  
 ÑŪ Ūôp.....  
 - p' Ū.....  
 4 p' ô'ó p' iú Ūó ô Ū.....  
 4 p' ô'ó p' Ū Ū.....  
 4 p' ô'ó p' .....  
 Y p' ô p' Ū.....  
 šp p' p' ô p.....  
 — .....

## Wst p

**M**oje pierwsze do wiadczenia z *Gua Sha*, podobnie jak w przypadku wi kszo ci ludzi, były do bezceremonialne. Dostałem bólu oł dka – takiego, który pojawia si niespodziewanie i sprawia, i wijesz si po podłodze w pró nej nadziei, e ci to ul y.

Mogłem dowlec si do samochodu i pojecha na ostry dy ur, a potem wierci si , znosz c długie oczekiwanie na lekarza. Albo uda si do apteki po jaki farmaceutyk, który złagodziłby ból. Ale nie. Moja droga była inna.

Moja droga do u mierzenia bólu przybrała posta Matsumi, mojej – pochodz cej ze znakomitej wło cia skiej rodziny Ishizuka – ony i matki moich dzieci, która przybyła z kuchni, gro nie dzier c ły k do zupy. Nieubłagany błysk w jej oku wyra nie zapowiadał, e nie potraktuje powa nie moich j kliwych protestów, wi c przestałem si wi i zastosowałem do jej polece jak ka dy pacjent, który pragnie unikn kłopotów.

Matsumi z miejsca pu ciła ły k w ruch – nie po to, by nakarmi mnie jak dziwn lecznicz mikstur , lecz by naciera mi plecy rytmicznymi ruchami, natłu ciwszy je uprzednio odrobin oliwy. Milczenie jej pracy przerywały od czasu do czasu okrzyki wyra nej rado ci: „Aha! To jest to! O to chodzi” czy: „Stop! eby to zobaczył”.

S k w tym, e nie mogłem. Wszystko to rozgrywało si w rejonie mi dzy rodkow a doln cz ci moich pleców, poza za-

si giem mojego wzroku. Odczuwałem tylko osobliwe wra enie, jakby kto przeci gał mi po l d wiach czym , co dotychczas było ły k do zupy z makaronem. Ły ka przestała by ły k , zmieniała si w instrument medyczny zwinnie poruszany z oszałamiaj c pr dko ci . Zupełnie jakby Edward No ycor ki czynił rze biarskie dzieło sztuki z krzewu, tyle e u ywaj c nie no yc, lecz ły ek. I nie krzewu, lecz mojego bladego ciała.

Niebawem opu ciła mnie ochota, by wi si po podłodze, zacząłem te przyzwyczajają si do dziwnych wra e , jakich dostarczało mi to, co działo si za moimi plecami. Gdy tak siedziałem okrakiem na krze le, zwrócony przodem do jego oparcia i wpatrzony w meszek dywanu, dotarło do mnie w pewnym momencie, e ból znikn ł. Nie został przytłumiony, jak po za yciu znieczulają cego farmaceutyku, lecz znikn ł. Jakim cudem? Dlaczego? Nie miałem poj cia. Wiedziałem tylko, e został usuni ty ły eczk tak, jak zdejmuje si ko uch z gor cego mleka albo opró nia czark smakowitej zupy.

Wreszcie udało mi si tak ustawi niewielkie trzymane przed sob lustro wzgl dem lustra wisz cego w hallu za moimi plecami, e mogłem zobaczyć , co mi zrobiła ta ły ka. Sapn łem wówczas i zd białem. Wszystkie te czerwone lady, wyrysowane niczym grub kredk na ró owym papierze. Wygl dałem, jakby kto mnie efektownie natłukł, jednak nie odczuwałem niczego strasznie nieprzyjemnego. Fakt, było to dziwne, ale na pewno nie przykre. Wła ciwie czułem si wspaniale!

I dokładnie w tym momencie zrodził si we mnie gł boki szacunek dla terapii *Gua Sha* (i przyborów kuchennych). Zrozumiałem, e musz znacznie dokładniej pozna t osobliw technik .

Nim zacząłem studiowa medycyn Dalekiego Wschodu, pokpiwałem sobie z przyrodzonej wiedzy mojej ony dotycz cej tego, jak natura wpływa na człowieka. Przez kilka lat mieszka-

li my w Tajlandii i cz sto spierali my si na temat wentylatora su towego. Moje: „Zostaw to na cał noc, bo inaczej umr na udar” przeciwstawiałem jej: „Obudzisz si rano z przezi bieniem i sztywn szj ”. Mo e i czasem wychodziło na moje, ale cz sto te łapałem przezi bienie.

Moja ona dorastała w czasach, których wielu młodych Japo - czyków ju nie zna. Jeszcze przed okresem ogromnego post pu technologicznego, z którego tak słynie Japonia, który jednak ode- rwał wielu jej mieszka ców od natury. Wystarczy spojrze na dom, gdzie si wychowała. Nie trzeba ju łama w zimie warstewki lodu na beczce z wod , aby umy r ce. Dzi wyposa ona w regulator temperatury muszła sedesowa podmywa nas i osusza za jednym naci ni ciem przycisku zdumiewaj co skomplikowanego panelu sterowania. A je li przy tym u yjesz niewła ciwego guzika, czeka ci naprawd wielka niespodzianka!

Na szcz cie udało mi si wpoi moim dzieciom troch tej prze- kazywanej z pokolenia na pokolenie wiedzy sprzed epoki technolo- gicznej. Dokonałem tego, wprowadzaj c radykalne zmiany w naszym yciu. Moja rodzina – któr czekało niebawem wiele cierpie – miała zmienia kraje, posady, szkoły, kolegów, j zyki i po egna si z przy- jemnym otoczeniem błogiego brytyjskiego przedmie cia, aby powita odległ zalesion wysp na Morzu Wschodniochi skim.

Przed przedsi wzi ciem aktu wiary na tak skal ka dy człowiek obdarzony zdrowym rozs dkiem rozwa yłby sprawy, oceniał c za- gro enia. Tylko głupiec pod yłby za swoim marzeniem na drugi koniec wiata pod wpływem ksi ki z obrazkami otrzymanej w pre- zencie lubnym. Tylko matoł skakałby na lepo w nieznanie, nie ma- j c jedwabnego spadochronu bezpiecze stwa – posady, domu i tak dalej – dzi ki któremu spłyn łby delikatnie z przestworzy.

Na swoj obron mog tylko powiedzie , e nie jestem człowie- kiem ze „spadochronem bezpiecze stwa”. Jestem facetem, który

lec c w dół, improwizuje przy u yciu 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 po użyciu akcesoria ze zwykłych używanych na co dzień materiałów, które zwykle mamy w domu, na przykład stojak na długopisy z kartonowej rolki po papierze toaletowym, taśmę klejącą i brokat. 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 upadło klejem. Łamało się te przy najbliższym 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, zamieszkałszy w domu bardziej przypominającym las niż budynek, życie na wyspie, które tworzyły głównie przyprawiające o gęsią skórę insekty i gęsty drzewostan, a to bardzo spełniało moje oczekiwania. To była właściwie 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 limaki słuchotki, w których basenach skalnych można znaleźć o miornice, w którym miejscu na oceanie gromadzą się ławice ryb latających i jak stan gniazd szerszeni można 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 Ri w Afryce Północnej (mówi o metaforycznie, wylądowali my na dosyć kłujnym owocu kaktusa), ale żadne z nas nie



zapomniało lat, gdy korzystali my z tych rozległych do wiadze miejscowych mieszka ców.

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 m dro ci, któr zdaj si posiada prawie wszyscy, cho nikogo jej tak naprawd nie uczono. Pomysły i techniki przekazywano w rodzinach od pokole , a si gni cie po ły k do zupy czy monet było, a cz sto nadal jest, dla nich czym tak powszechnym, jak otwarcie apteczki.

To rodzi pytanie, dlaczego – skoro jest to umie jtno tak dobrze znana i skuteczna – my wszyscy nie wyskrobujemy sobie rozstroju oł dka, kaszlu i przezi bie tak, jak si to robi w pewnych cz ciach Azji? No có , nale ałoby tak post powa . Kłopot z *Gua Sha* polega jednak na tym, e jest to cz systemu medycyny wywodz cego si z Azji Wschodniej, który posługuje si tak osobliwymi koncepcjami, jak „wiatr”, „qi”, „yin” i „yang”, i chocia jest doskonale zdroworozdkowy, robi na niektórych wra enie zwariowanego ludowego rodka wymy lonego przez prymitywów, którzy mieli za du o (około dwóch tysi cy lat) czasu.

Spraw komplikuje jeszcze fakt, e procedura polega na przeci ganiu pewnymi przedmiotami po skórze, co pozostawia niekiedy wyra ne lady i bardziej przypomina okrutn i niezwykł kar ni kuracj zdrowotn .

Jest to jednak nieporozumienie. Wa ne jest, by nie da si zwie pozorom ani domniemaniom na temat zasad, na których opiera si ta terapia. Przycinanie paznokci czy golenie si yłek wyda si straszliwie bolesne ka demu widzowi, który nie wie, o co chodzi. Dopiero kiedy si rzecz wyja ni i sami tego spróbuujemy, rozumiemy tak naprawd , e pozory mog myli .

Je li za chodzi o medycyn dalekowschodni , z ka dym rokiem jej walory zyskuj coraz wi ksz akceptacj , zarówno opinii

publicznej, jak i kr gów naukowych. Nie jest to ju dla wiata Zachodu dyscyplina marginalna, jak niegdy bywało. Dotyczy to w równej mierze terapii *Gua Sha*, która coraz cz ciej staje si obiektem bada i na Wschodzie, i na Zachodzie.

Wiele lat po tym, jak po raz pierwszy do wiadczylem dzialania Gua Sha, w okresie, gdy mialem ju za sob wieloletni praktyk kliniczn tej metody, dane mi bylo sta si wiadkiem jej zastosowania w szpitalu w Hangzhou w Chinach. Byla to dla mnie prawdziwa rewelacja. Podobnie jak w przypadku wielu dziedzin praktykowanej w Chinach medycyny dalekowschodniej nie ma w tym nic z formalnego czy pelnego wra liwo ci podej cia, które cechuje nas, ludzi Zachodu. Chi czycy wykazuj raczej trze w postaw , wi ksz trosk o to, by nam pomóc, ni o to, jak mi kka jest le anka zabiegowa.

Nie ogranicza si to jedynie do Chin – tak e w innych krajach Azji Wschodniej wyst puje generalna kulturowa akceptacja niewygody. Wynika to z podej cia zakladaj cego, e aby poprawi stan swego zdrowia, trzeba by gotowym znosi pewnego rodzaju dyskomfort, je li jest to konieczne. Wiem o tym, gdy podczas pobytu w Chinach cz sto obserwowalam w trakcie terapii twarze pacjentów i zauwalam na nich grymas milcz cego cierpienia.

Medycyna dalekowschodnia i akupunktura ma na okre lenie sensacji doznawanych podczas pierwszych etapów leczenia termin *deqi*. Ta podstawowa koncepcja mówi, e bez odczucia *deqi* kuracja nie oka e si tak skuteczna. Dokladna interpretacja tego, co wla ciwie stanowi *deqi*, zale y od regionu, ale w medycynie chi - skiej uwa a si generalnie, e ma to by t py ból ( chocia w Chinach wyst puje sklonno do troch nadmiernego entuzjazmu w kwestii jego osi gania).

Niedawna harvardzka ankieta dotycz ca chi skich i ameryka - skich reakcji na odczucie *deqi* potwierdzila, e chi scy uczestnicy

lubi to doznanie, podczas gdy w przypadku Amerykanów jest przeciwnie<sup>1</sup>. Nie znaczy to wcale, że Chińczycy bardziej cieszą się wprost bólem niż inni ludzie. Sugeruje tylko, że spodziewaj się dyskomfortu w procesie zdrowienia, mając 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 bez skutecznego wiadkiem terapii *Gua Sha* w Chinach, wzdygnęłam się raz czy drugi ze współczucia dla pacjenta. Wyglądało na to, że on wietnie to znosi, ale ta wielka muszla do skrobania założyła się z chrząstwą w jego plecach nieznacznie mnie oszołomiła.

Nie tylko drapanie przyprawiło mnie o zawroty głowy; obchód szpitala ukazywał wszelkiego rodzaju osobliwość. Od widoku pacjenta wychodzącego z wielkimi igłami, wciśniętymi mu z głowy niczym anteny telewizyjne (no dobrze, póki nie w domu je wyjmuję), do bycia wiadkiem zabiegu, który był zasadniczo operacją akupunkturów (tak, operacją) rozdzielenia w zła miśnię, a na koniec otrzymania na pamięć 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, wyjdźmy 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 równie delikatna i kobieca. Wszystko zależy od tego, jak i dla czego 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 powonnych chorób, takich jak gorączka i cholera. Ale jest też czas i miejsce na delikatność, przytomność

i wra liwo . Raczej zmarszczki na powierzchni ni fale.

Metoda *Gua Sha* gł boko współgra z tym prostym terapeutycznym podej ciem powrotu do podstaw. Nie jest ona, i nigdy nie była, zarezerwowana dla ekspertów czy uzdrowicieli. Jest cz ci wiedzy tak gł bokiej i trwałej, e nie do pomy lenia byłoby, eby nie nale ała do wszystkich. Ostatecznie przekazywano j od pokole i była zawsze bardziej ludow terapi do domowego u ytku ni procedur wykonywan w o rodku medycznym.

I rzeczywi cie, w pewnych rejonach postrzegano j całkiem dosłownie jako medycyn dla ludu. Kiedy w wioskach Kambod y w okresie ludobójstwa za rz dów Czerwonych Khmerów w latach 1975–1979 zakazano praktykowania wszelkiej tradycyjnej medycyny z wyj tkiem *kos kyal* (jak nazywano w Kambod y *Gua Sha*), stało si tak wła nie dlatego, e uznano, i jest ona dziedzictwem ludu, a nie intelektualistów i zawodowych medyków<sup>2</sup>. Pozostała cz tradycyjnej medycyny była ci le kontrolowana w, jak to nazywano, „fabrykach wykorzystuj cych popularne metody” i reglamentowana przez grup bosych chi skich lekarzy rewolucyjnych<sup>3</sup>. *Gua sha* uwa ano jednak za umiej tno dostatecznie niskiego pochodzenia, by mogła sta si cz ci rewolucji.

To wła nie koncepcja, e *Gua Sha* jest terapi „nieformaln ”, która bardziej pasuje do domu ni do kliniki czy szpitala, zainspirowała napisanie tej ksi ki. Nie ma ona zast pi praktycznego nauczania, je li masz do takiego dost p. Jak w wi kszo ci dziedzin znacznie lepiej uczy si czego , robi c to pod okiem osoby, która nas skoryguje, ni na podstawie lektury ksi ki. W ko cu wła nie w ten sposób *Gua Sha* było przekazywane od pokole . Jednak w przypadku osób niemaj cych dost pu do kursów, niniejsza ksi ka poka e, miejmy nadzieję , jak wła ciwie praktykowa *Gua Sha*.

Metoda ta nie jest zasadniczo domeną ekspertów u wyjątkowych nowiusiekich skrobaczek i domagających się niebotycznych honorariów. Jest to coś dla Ciebie i Twojej rodziny. Twoich przyjaciół. Partnera. Siatków.

Stanowi nasz zbiór własności. I powinniśmy zadbać o to, aby wiedzieć, jak ją bezpiecznie i pewnie stosować.

Jest to coś dla nas wszystkich.

## • • • **•** *Gua Sha?*

Może nie od razu przekona ci 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.



•

# ؛ إئؤ · ô ú

**A**by omówi pochodzenie *Gua Sha*, pozwól sobie zacząć nieco bliżej domu. Pracuj w hiszpańskim mieście Melilla wci ni tym mi dzy Morze ródziemne a Maroko. Je li w pogodny dzień przekroczymy granicę i wdramy się do dawnego fortu legionistów, który wznosi się górną nad miastem na szczycie Gourougou, ujrzymy poszarpane góry prowincji Tlemcen w Algierii na wschodzie oraz góry Rići gñce się ku grzbietom Atlasu ródniego na południu. Ten rejon wiata jest tygłem języków i kultur, ale podobnie jak reszta Afryki Północnej ma długą tradycję upuszczania krwi i stawiania baniek zwaną hidama. Ta metoda, promowana w islamie, była ponoć stosowana dla podtrzymania zdrowia przez samego proroka Mahometa.

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



Wkrótce dostrzegłem uderzającą podobieństwo między dalekowschodnim stawianiem baniek a hidam. Oba systemy wykorzystują tę samą technikę przykładania baniek, które wssysają skórę, wytwarzając podciśnienie. Tradycyjnie do bąki 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 komu stawiano bąki, łatwo poznać. Na długo po zabiegu pozostają na ciele wytworzone przez podciśnienie koliste, różowe przebarwienia. W obu tradycjach uważa się, że bąki powodują zmiany równowagi organizmu.

Wystupującą podobieństwo pogłębiam na to, jak natura wpływa na ciało człowieka. W hidamie uznaje się, że „choroby związane z temperamentem” mogą być wywoływane przez zimno, gorąco, wilgoć lub sucho<sup>4</sup>. Trochę to przypomina podejście klasycznej medycyny chińskiej do kwestii, jak wiatr, zimno, gorąco, wilgoć i sucho wpływają na równowagę organizmu.

Prawdą jest jednak, że praktyka hidam wykazuje znaczące różnice w porównaniu z jej dalekowschodnim odpowiednikiem. 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, gdy skóra przekłuwa się przed postawieniem baniek, w których gromadzi się potem wypływająca krew. Takie bąki nazywa się zwykle „mokrymi” (ciężkimi) w przeciwieństwie do baniek suchych (bez krwi). Kiedy bardziej zagłębił się w teorię objawiającą, jak i dlaczego stawianie baniek powoduje zmiany w organizmie, objawił się znacznie głębsze podziały, a przyczyny złego stanu zdrowia według hidam (krew, choleryczność, egma i melancholia) wydają się bliższe głoszonej przez Hipokratesa teorii humorów (krew, egma, żółta i czarna żółć) z antycznej Grecji niż medycynie dalekowschodniej.

Jednak mimo tych różnic ogromne podobieństwo obu systemów sugeruje, 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 technik medycznych.

Gua sha podobnie jak baki 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 tarcu skóry dłońmi, po jej natłuszczeniu oliwą albo bez tego zabiegu, w celu „rozluźnienia”, „utwardzenia”, „zwiększenia” czy „wzmocnienia” ciała<sup>5</sup>.

Chociaż owe techniki tarcia gdzieś indziej znalazły ograniczone zastosowanie, w Azji Wschodniej zostały rozwinięte i wysubtelnione w postaci specjalnej terapii mającej zwalczać określone choroby, w szczególności cholera, gorączki i bóle. Chińczycy nazywali to *Gua Sha* (刮痧), gdzie *gua* znaczy „skroba”, a termin *sha* oznacza ogólnie formy chorób, proces chorobowy w ciele, a także ciemne plamki na skórze przypominające kształtem ziarenka, granulki czy drobiny proszku<sup>6</sup>.

Ta technika skrobania skóry w celu leczenia chorób i zapobiegania im stała się dobrem przekazywanym z pokolenia na pokolenie, nie zawsze ze wiadomością, 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 ponadto<sup>7</sup>. W rzeczywistości ci naturalnie kryje się za tym znacznie więcej, a historia tej metody jest ściśle związana z rozwojem chińskiej logiki 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 skrobienia powierzchni szyi, łokcia, kolana i nadgarstka wilgotnymi konopiami, a pojawia się „prosówkowe krwawienie skórne”<sup>8</sup>.

Mimo braku wzmianek w literaturze technika ta była szeroko stosowana w całej Azji Południowo-Wschodniej – nie przez zawodowych medyków, lecz przez zwykłych ludzi<sup>9</sup>. Może to właśnie wyjaśnia jej nieobecność w literaturze. Zwykli ludzie nie pisali księzek.

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 organizm<sup>10</sup>, kontynuowane do dzisiaj.

