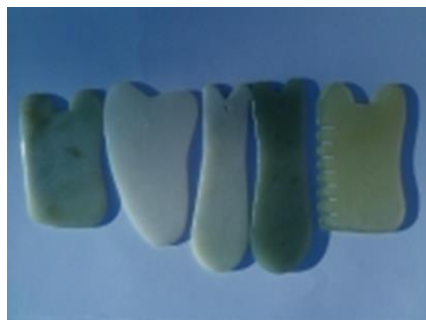


GOUACHE

L.W.Andrijuk, Władysław Batkiewicz
Lwowski Narodowy Uniwersytet Medyczny imienia Daniela Halickiego
Gabinet fizjoterapeutyczny w Zabrzu



Gouache (gwasz) jest jedną z najstarszych chińskich technik masażu za pomocą specjalnej płytki-skrobaka. Nazwa pochodzi od dwóch oddzielnych słów „goua” – skrobać w jednym kierunku i „che” - złe, czyli gouache oznacza „zdrap wszystko, co złe”. Pierwszą wzmiankę o użyciu kamiennych skrobaków do leczenia różnych chorób znajdujemy w chińskich kronikach, datowanych na 550 lat p.n.e. Zgodnie z wyobrażeniami starożytnych przodków pod wpływem gouache choroba była wypędzana z wnętrza i wychodziła na powierzchnię, a następnie została oczyszczona (zeskrobana), a zatem następowało uzdrowienie

całego organizmu. Gwasz zyskał wielką popularność ze względu na swoją prostotę - prawie każda chińska wioska miała własnego Mistrza.

Mechanizm działania gwaszu obejmuje zarówno efekty miejscowe, jak i ogólne. Efekty gwaszowe wynikają z mechanicznego oddziaływania skrobaka na skórę i obszary podskórne, prowadzą do zwiększonego przepływu krwi w mikronaczyniach stref wpływów i poprawy odpływu żylnego i limfatycznego. Dzięki temu realizują się skutki detoksykacji i drenażu limfatycznego, poprawiają się nie tylko miejscowe odpowiedzi immunologiczne, ale także ogólna funkcja układu odpornościowego, zmniejszają się obrzęki i ból. Połączenie różnych technik masażu gwaszowego i stref wpływów może powodować konieczne aferentacje w różnych oddziałach centralnego układu nerwowego, tym samym nasilając lub osłabiając pobudzenie i zahamowanie kory mózgu, co zrównoważa jego pracę. Gwasz poprzez stymulację lub hamowanie różnych części obwodowych oddziałów autonomicznego układu nerwowego może skutecznie wpływać na funkcjonowanie narządów wewnętrznych, na przykład, w nadczynności perystaltyki jelit masaż brzucha przyczynia się do jej zahamowania, i odwrotnie, w obniżeniu funkcji perystaltyki może przywrócić ją do normy. W chorobach układu oskrzelowo-płucnego masaż gwaszowy klatki piersiowej i pleców zmniejszą zastój w układzie oddechowym, poprawia odkrztuszanie. Należy również pamiętać o skuteczności odległych punktów w leczeniu chorób narządów wewnętrznych, dlatego konieczne jest stosowanie gwaszu nie tylko lokalnie, ale także w odpowiednich dystalnych odcinkach południków i punktów. Zastosowanie masażu gwaszowego pomaga w normalizacji funkcji gruczołów łojowych, skóra staje się nawilżona i gładka, zwiększa się jej turgor, wygładzają się zmarszczki.

Ponadto stymulacja gwaszem stref tylnych w kanałach pęcherza moczowego wpływa na wszystkie punkty shu, a tym samym na funkcje różnych narządów i układów, zapewniając tym samym silny efekt zapobiegawczy.

Wyposażenie techniczne gwaszu.

Skrobaki do gwaszu tak samo, jak i wcześniej, są wykonywane z różnych materiałów: najczęściej z czarnego nefrytu, srebra, różowego kwarcu, agatu, bursztynu itp. (Rys. 1). Wielkie znaczenie od dawna poświęcało się właściwościom materiału, z którego wykonany jest skrobak. Nefryt, zazwyczaj zielonego i czarnego koloru; ma wysoką pojemność cieplną, zawsze ciepły i przyjemny w dotyku. Uważa się, że skrobaki nefrytowe mają działanie przeciwbólowe i są stosowane w różnych objawach bólowych: ból głowy, choroby układu mięśniowo-szkieletowego, choroby żołądka i nerek. Kwarc ma pozytywny wpływ na klatkę piersiową i narządy oddechowe. Srebro ma właściwości antyseptyczne. Agat przyczynia się do poprawy potencji, wzroku i słuchu. Ponadto, do produkcji leczniczych płytek domasażu wykorzystują

naturalną tkankę kostną, taką jak rogi krów, kóz, bawołów lub skorupę żółwi. Oczywiście rozwój technologii wpłynął również na materiały, z których wytwarzane są płytki gwaszowe, więc teraz są one wytwarzane również z tworzyw sztucznych i materiałów kompozytowych.

Skrobaki również różnią się pod względem kształtu i grubości.

Strefa przeznaczenia	Kształt skrobaka
Tułów	prostokątny, kwadratowy, zaokrąglony
głowa	prostokątny, kwadratowy, skrobaki-grzebyki
twarz	w postaci rybki, półksiężyca, serduszka
część ciała powyżej ramion	zaokrąglony, w postaci półksiężyca
biodra, pośladki (masaż antycellulitowy)	prostokątne i zaokrąglone dużego rozmiaru
kończyny (odcinki dystalne)	w postaci rybki, półksiężyca, serduszka

Istnieje odwrotna zależność między poziomem czułości obiektu oddziaływania a rozmiarem i grubością płytki gwaszowej. Duże znaczenie dla uzyskania niezbędnego efektu terapeutycznego ma grubość i rozmiar skrobaka: tonizacja (bu) – gruba płytka, sedacja (se) – cienka. W związku z tym, że grube skrobaki mają łagodniejszy efekt, są używane dla ludzi szczupłych lub wrażliwych, a dla hipersteników używają cieńszych płytek. Strefę wokół oczu lub szyję należy masować grubym skrobakiem, a w przypadku większych powierzchni (masaż antycellulitowy) używają delikatniejszych płytek gwaszowych.

Do małej dłoni masażysty więcej pasuje mały cienki skrobak; dla masażystów mających duże dłonie – grubsze skrobaki.



Rys. 2



Rys.3



Rys.4

Technika masażu:

Przed nałożeniem płytek na ciało, nakłada się cienką warstwę oleju do masażu. Wyjątkiem jest strefa owłosionej skóry głowy, w której olej nie jest w ogóle używany. Płytki (skrobaki) trzymają w jednej (rys.2) lub obu rękach (rys.3) symetrycznie pod kątem 45° do powierzchni ciała, z wyjątkiem stref stawów, gdzie kąt płytki może zmieniać się w celu ułatwienia stosowania w zależności od kształtu stawu (rys.4). Należy unikać dużych pieprzyków, naczynek, brodawczaków, żyłaków i powiększonych węzłów chłonnych. Ruchy płytek zawsze muszą iść w kierunkach od góry do dołu, od środka do peryferii, 5-7 ruchów w jednym kierunku, w zależności od rodzaju działania.

Masaż gwaszem obejmuje **trzy podstawowe rodzaje oddziaływania:**

Bu-gua (metoda **bu**, tonizacja) – powolne ruchy, ze słabym naciskaniem.

Se-gua (lub metoda **se**, sedacja) – szybkie ruchy z silnym naciskaniem.

Pin-bu, pin-se – średnia szybkość ruchów, średnie naciskanie

W procesie masażu pojawiają się! wybroczyny (siniaki) pojawiają się w postaci pasków od różowego do fioletowego i czarno-fioletowego koloru - tak zwane „plamy sha” (patrz rys. 5-6). Zgodnie z tradycyjną medycyną chińską kolor tych plam sugeruje, co następuje:
Białe plamy – pustość krwi krew i chi



Rys.5



Rys.6

Czerwone – obecność gorączki (rys.5)

Fioletowe – zastój krwi (rys.6)

Czarne – wyrażony zastój krwi.

Czas trwania zabiegu 15-20 minut, wykonywany 1 raz w tygodniu. Następną sesję powinna być przeprowadzona tylko wtedy, gdy zniknęły krwotoki skórne. Zwykle odstęp między sesjami wynosi 3-6 dni. Do celów medycznych gwasz jest przeprowadzany raz w tygodniu, w celach profilaktycznych - raz na 2 tygodnie. Kurs trwa 10-20 sesji, zaleca się odbywać go dwa razy w roku.

Dodatkowe zalecenia i zastrzeżenia. Po sesji trzeba wypić szklankę ciepłej wody. W dniu zabiegu starać się pić wodę jak najwięcej. Nie można wykonywać gwasz na przeciągu, pod wentylatorem lub klimatyzatorem. Nie można brać prysznica co najmniej 30 minut po masażu. Nie można wykonywać gwasz na pusty żołądek i bezpośrednio po posiłku (musi minąć co najmniej 30 minut).

Wskazania do gwaszu:

- ból głowy;
- bezsenność;
- nadciśnienie tętnicze;
- przewlekły ból pleców;
- nerwoból międzyżebrowy;
- bóle stawów;
- zespół bolesnego barku
- neuropatia nerwu twarzowego (okres powrotu do zdrowia);
- patologia przewodu pokarmowego: wzdęcia, gastropatia, zaparcia, zespół jelita drażliwego;
- przewlekłe zapalenia oskrzeli;
- zespół przewlekłego zmęczenia;
- stany asteno-depresyjne.

Przeciwwskazania do gwaszu:

- obrażona powierzchnia skóry;

- zakrzepowe zapalenie żył;
- choroby krwi (myłopłytkowość, hemofilia)
- złamania i pęknięcia kości;
- obniżenie czynności nerek;
- obrzęki;
- ciąża i okres laktacji;
- wysokie ciśnienie tętnicze;
- reakcje alergiczne (w tym na olejek do masażu);
- choroby onkologiczne.

Podczas miesiączki gwasz nie powinien być wykonywany.

Gwasz poszczególnych części ciała ciała:

Masaż głowy odbywa się od punktu GV20 w kształcie wachlarza do czoła, uszu, szyi metodą pin-bu, pin-se. Można wykonywać gwasz wzdłuż linii akupunktury skóry głowy. Wskazania: ból głowy, nadciśnienie tętnicze, bezsenność.

Masaż twarzy jest przeprowadzany od środka czoła do granicy wzrostu włosów, od nosa do uszu, od podbródka do uszu, przy użyciu klasycznych linii masażu twarzy metodą bu-gua. Wskazania: neuropatia nerwu twarzowego (okres regeneracji), kosmetologia.

Masaż szyi jest wykonywany od dolnej krawędzi wzrostu włosów wzdłuż kanału pęcherza moczowego w prawo i lewo oraz do ramion. Trzeba zacząć od słabszego wpływu i stopniowo zwiększać presję na se-gua. Wskazania: bóle w okolicy szyi i okolicy szyjno-potylicznej.

Masaż pleców odbywa się wzdłuż kanałów pęcherza moczowego od góry w dół według metody se-gua lub pin-bu, pin-se. Wskazania: zespoły bólu przewlekłego, choroby układu oddechowego.

Masaż klatki piersiowej – wzdłuż kanału przedniego środkowego oraz do boków metodą pin-bu, pin-se. Wskazania: choroby układu oddechowego.

Masaż brzucha przeprowadza się w odstępach 1 godziny po jedzeniu, ruchy skrobaków wykonywane są wzdłuż przedniego kanału środkowego od góry do dołu i do boków. Wskazania: wzdęcia, choroby przewodu pokarmowego, zaparcia, gastroptza, przyrost masy ciała.

Podczas masowania stawów kolanowych od środka kolana do boku, jeśli w okolicy stawów kolanowych występuje obrzęk, należy zacząć od odległego obszaru od stawu, stopniowo przesuwając się do środka. Wskazania: bóle stawów.