

Gua Sha

In der Technik des Gua Sha (Gua=Reiben, Sha=Ausschlag oder ein im Körper eingeschlossener pathogener Faktor) wird die Haut eingefettet und mit einem abgerundeten Hornkamm oder Löffel an verspannten oder schmerzenden Körperstellen behandelt. Hauptsächlich an Rücken, Nacken und Schultern, sekundär an Armen, Beinen und Gelenken wird mit leichtem Druck über die Haut geschabt, bis sich rötliche (manchmal bis violette – je dunkler, desto ältere Beschwerden) sandähnliche Irritationen auf der Haut bilden. Durch dieses über die Haut Reiben wird der "Ausschlag" absichtlich an die Oberfläche gebracht, wodurch das Pathogen eliminiert wird.

Spannend ist, dass ein solcher Sha nur dort entsteht, wo sich auch eine Stagnation von blockiertem Qi (Energie) und Blut befindet, was identisch mit dem Schmerzareal ist! Ansonsten würde lediglich eine leichte Rötung der Haut hervorgerufen. Der Sha verblasst innert 3-5 Tagen, je nach Durchblutung im behandelten Areal.

Diese einfache Therapieform eignet sich hervorragend bei jeglichen Zuständen, die Schmerzen oder Bewegungseinschränkung beinhalten, egal ob akut oder chronisch. Auch Erkältungen im Anfangsstadium lohnen sich mittels Gua Sha zu behandeln