

Gua-Sha



Visão da Medicina Ocidental

- Primeira Linha de Defesa (Barreiras físicas e ou químicas contra a entrada do agente patogênico):
 - Pele;
 - Mucosas;
 - Serosas.

Revisão

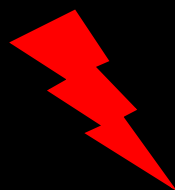


Energias

Fatores Patogênicos

- Os 6 fatores patogênicos, ao invadirem o corpo, penetram nos canais de energia e colaterais, provocando estagnação de *Qi* e sangue na superfície, mais no nível *Taiyang* – (Bexiga/Intestino Delgado).

Exterior



Pele ----- (P)
Tendões ----- (F/BP)
Músculos ----- (BP)
Vasos ----- (C)
Ossos ----- (R)

Interior

Energias Perversas



B ----- frio e calor----- ID (Tai Yang)
VB -----vento e calor -----TA (Shao Yang)
E -----umidade e sequeidão-- IG(Yang Ming)
BP— umidade e sequeidão —----P(Tai Yin)
F -----vento e calor----- CS (Jue Yin)
R -----frio e fogo ----- C (shao Yin)

As Cinco Emoções



O aparecimento e o desenvolvimento de uma doença será o reflexo da luta entre “o correto”(reto) e “o perverso”(nocivo)

Força do correto:

- Constituição física (ligada à hereditariedade – constitucional)
- Estado mental
- Meio circunvizinho
- Alimentação (reforço do correto)
- Resistência adquirida pelo treinamento (reforço do correto)

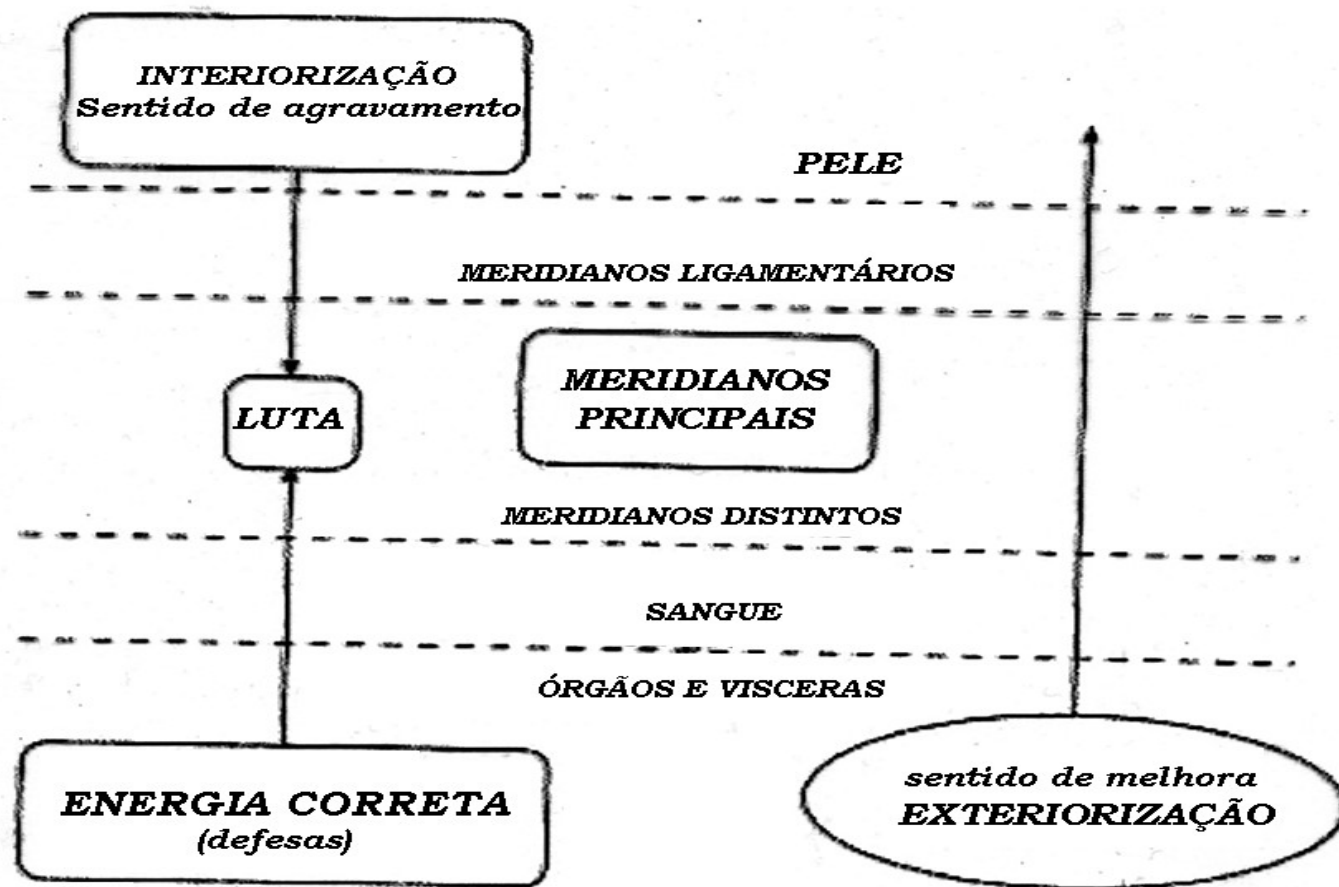
Etiologia

O céu dispõe dos cinco elementos que governam em cinco tronos: Frio, Calor, Vento, Umidade e Secura .

O homem dispõe das cinco vísceras para elaboração das cinco energias que produzem Alegria, Raiva, Preocupações, Tristeza e Temor.”

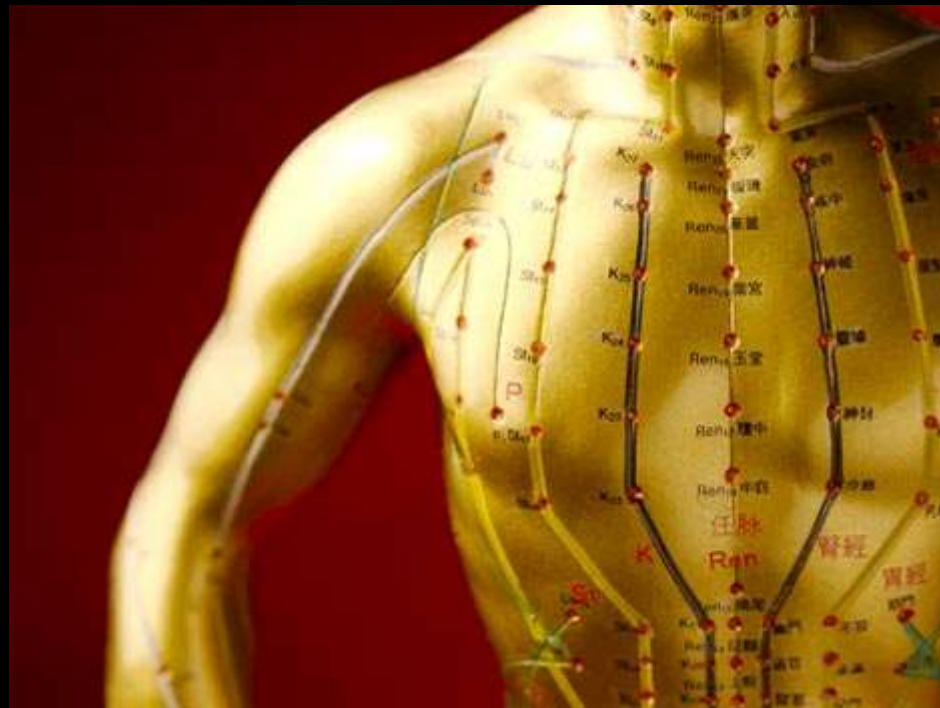
Su Wen

PROCESSO DE AGRAVAMENTO E CURA



Meridianos

- Centrípeto
- Centrifugo



GUA SHA

Definição:



Gua – Trata-se do Movimento em si. Da técnica - Raspar, escovar, arranhar.

Sha – Exteriorização da doença: Cólera, sinal ou mancha subcutânea com elevações miliares.

Outros Nomes

- Coin Massage;
- Coining;
- Cao Gio;
- Scraping;
- Spooning;
- Press-stroking;
- Raspagem Terapêutica.



GUA SHA

Historicamente acredita-se que o Gua Sha surgiu com a observação de animais que se esfregavam em árvores, se lambiam ou mesmo se coçavam para amenizar alguma dor.



GUA SHA

Histórico:

Na China, essa técnica foi e é muito utilizada pelos camponeses. Pelo fato de não provocar efeitos colaterais pode ser usada para tratar doenças causadas por invasão de fatores patogênicos externos (como artrites, cervicalgias, dores lombares, contraturas, etc.). O Gua-Sha tem origem na pré-história, e a prática também foi observada em comunidades indígenas que tinham por hábito esfregar o corpo para aliviar sintomas de dor. Esta é uma das técnicas mais comuns na Medicina Tradicional Chinesa.

GUA SHA

Histórico:

Hipócrates (459 - 377 a.C.) Observava sintomas, da posição do paciente no leito, da natureza da expectoração e do caráter da respiração, dentre outros. Hipócrates também preconizava o uso de métodos onde se criava uma "crise Artificial" aceleraria o processo de cura.

GUA SHA

Definição:

- É uma antiga ferramenta terapêutica chinesa usada para tratar diversos problemas musculares, tendinosos, circulatórios, emocionais entre outras funções.
- Remove bloqueios de energia Qi e é normalmente usado pelos terapeutas de Medicina Tradicional Chinesa.

GUA SHA

Definição:

- É uma forma não invasiva de tratamento e diagnóstico que remete às mais primitivas e ainda utilizadas técnicas na prática chinesa e de outras culturas.

MECANISMO DE AÇÃO DO GUA SHA

Segundo a Medicina Tradicional Chinesa, todos os patógenos podem causar distúrbios de circulação local (Qi) e estase de sangue (Xue), que levam à concentração de toxinas metabólicas e endotoxinas na micro circulação.

O objetivo desta técnica é, *promover circulação e “acelerar” processos metabólicos, solucionando excessos e estases de sangue e Qi, com consequente alívio dos sintomas da dor em diferentes estágios.*



Partindo deste princípio, por uma ação mecânica, a Raspadura Terapêutica age diretamente nos vasos sanguíneos e capilares, tornando-os permeáveis e funcionalmente mais forte, favorecendo assim a troca gasosa dos capilares.



A Raspagem faz com que a energia perversa aflore cada vez mais à superfície para ser eliminada pelos poros ou acupontos.

Dessa forma o *Gua Sha*, elimina os fatores patogênicos aliviando as dores e removendo a estase de *Qi* e sangue.



Como consequência teremos a melhora da circulação sanguínea: na pele, nervos, músculos, tendões e tecidos adjacentes.



REAÇÃO NA PELE:

Ao aplicarmos o Gua sha, notamos uma reação imediata na pele. Esta reação se manifesta por uma hiperemia reativa local.



Essa hiperemia que aparece no local de aplicação segundo, a Medicina Oriental, chama-se Sha.

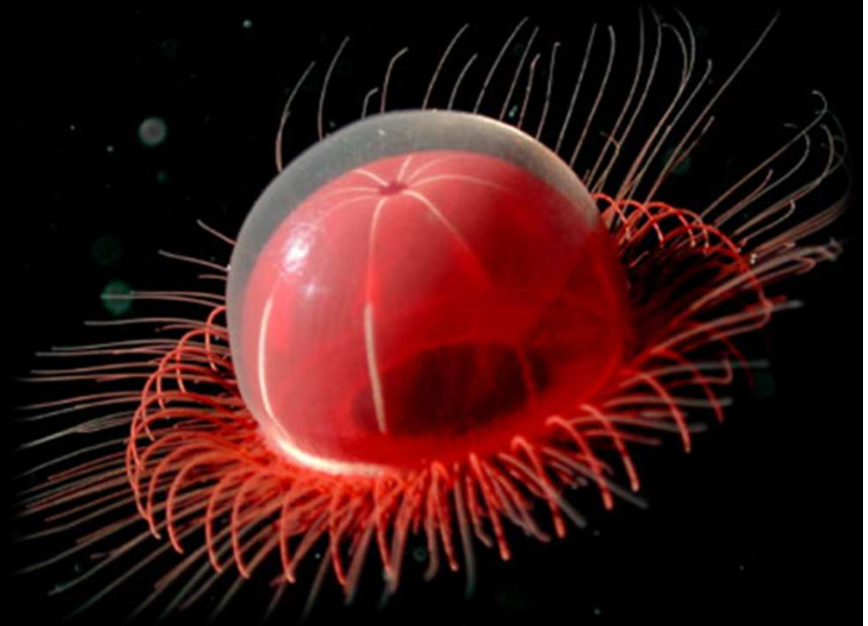
Dependendo do estado de saúde do indivíduo, o Sha pode se manifestar de diferentes tipos de cores, tamanho, forma, e tempo de reabsorção pela circulação, desta forma, o Gua Sha serve como base para diagnóstico de enfermidades.

Diagnóstico

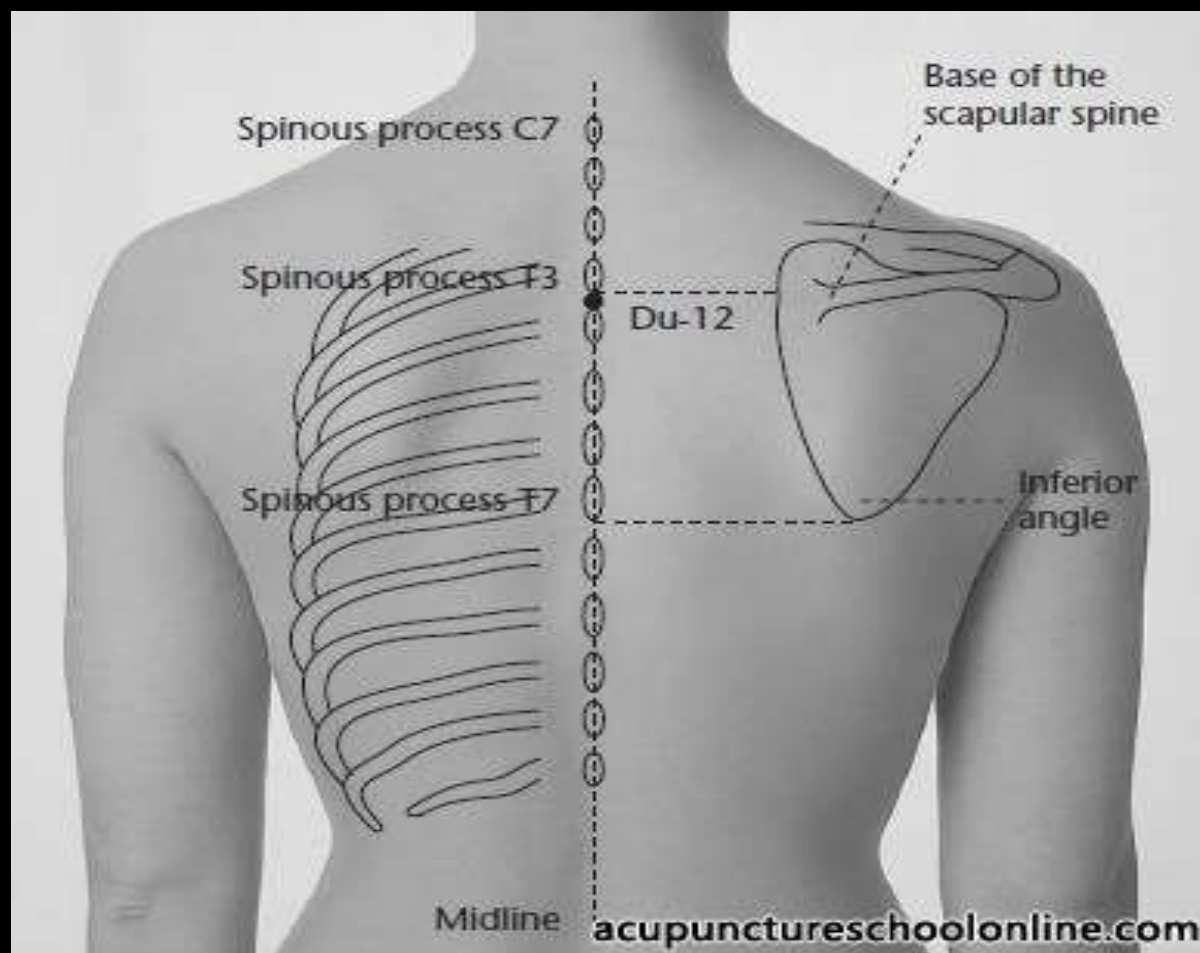


Como proceder a prática

1. O AMBIENTE
2. Relação TERAPÊUTA-PACIENTE
3. Materiais
4. Disposição e aceitabilidade do Paciente

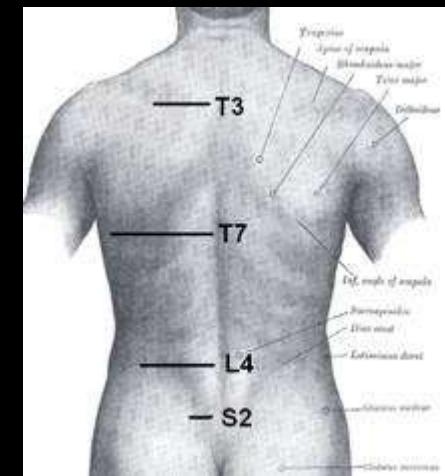


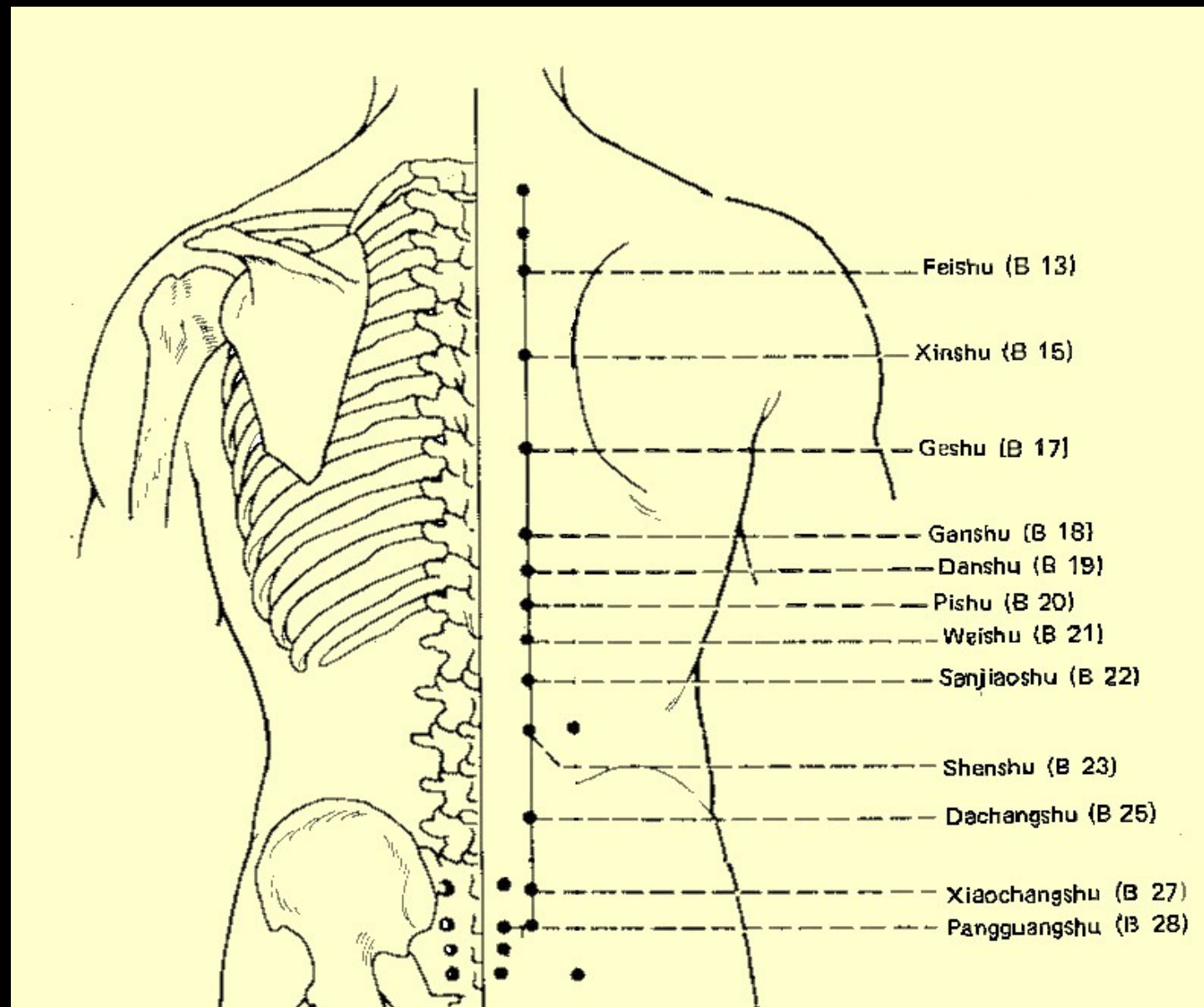
Bach Shu



Referências Anatômicas

- **C7: Vértebra mais proeminente móvel na flexão do Pescoço**
- **T3: Espinha da Escápula**
- **T7: Ângulo Inferior da Escápula**
- **T12: Linha do Gradil Costal**
- **L3: Linha do Umbigo**
- **L5: Uma acima dos buracos Sacrais**
- **S1: Buracos Sacrais**





SHU DORSAIS

- B13 - PULMÕES
- B14 – CIRCULAÇÃO - SEXUALIDADE
- B15 – CORAÇÃO
- B16 – ASSENTAMENTO GERAL
- B17 - DIAFRAGMA
- B18 – FÍGADO
- B19 - VESÍCULA
- B20 – BAÇO-PÂNCREAS
- B21 - ESTÔMAGO
- B22 – TRIPLO-AQUECEDOR
- B23 - RINS

11 PONTOS

Vértebra	Bach Shu	Yang (B) – Psíquico
T3	B13	B42
T4	B14	B43
T5	B15	B44
T6	B16	B45
T7	B17	B46
T9	B18	B47
T10	B19	B48
T11	B20	B49
T12	B21	B50
L1	B22	B51
L2	B23	B52

- **Sha de cor roxa ou preta (cianótico):** Grande quantidade de endotoxina, permanece por alguns dias. Doença de característica crônica.
- **Sha de cor vermelho vivo:** Permanece por algumas horas. Doença de característica aguda.
- **Sha de cor vermelho róseo:** Sem problema aparente. O Sha desaparece em poucos minutos.

A Raspadura Terapêutica na pele, não só trata as enfermidades locais, mas também pode construir resistência às doenças.

O Gua Sha atua sobre a pele, nossa primeira barreira de proteção contra os fatores patogênicos externos.



GUA SHA

Benefícios:

- Ativação da circulação de Qi e Xue;
- Eliminar as toxinas do corpo;
- Estimular o metabolismo;
- Fortalecer as funções imunológicas;
- Resolver as condições de exterior;
- Resolver as condições de êxtase de Xue e de Qi;
- Promover a circulação e melhora a micro circulação;



INDICAÇÕES

- A maioria das doenças causadas por invasão de fatores patogênicos externos (vento, frio, umidade, calor e secura), quando recentes pode ser tratado unicamente pelo Gua Sha, as invasões mais antigas devem ser combinadas com a Acupuntura.



INDICAÇÕES



GUA SHA

Indicações:

- Cicatrizes e aderências
- Sinusites
- DPOC e Asma
- Dores musculares e nervosas
- Cefaleia, odontalgias, distúrbios da ATM
- Artralgias
- Dores Abdominais
- Hepatopatias e Doenças Renais
- Problemas Digestivos
- Toxidade no Sangue
- Tratamentos Estéticos

CUIDADOS E PRECAUÇÕES

- Se o Sha não apareceu, não se deve fazê-lo aparecer;
- Se o estímulo não for suficiente (fraco) então, a técnica não surtirá efeito;
- Se o estímulo for forte demais, então pode causar uma lesão.

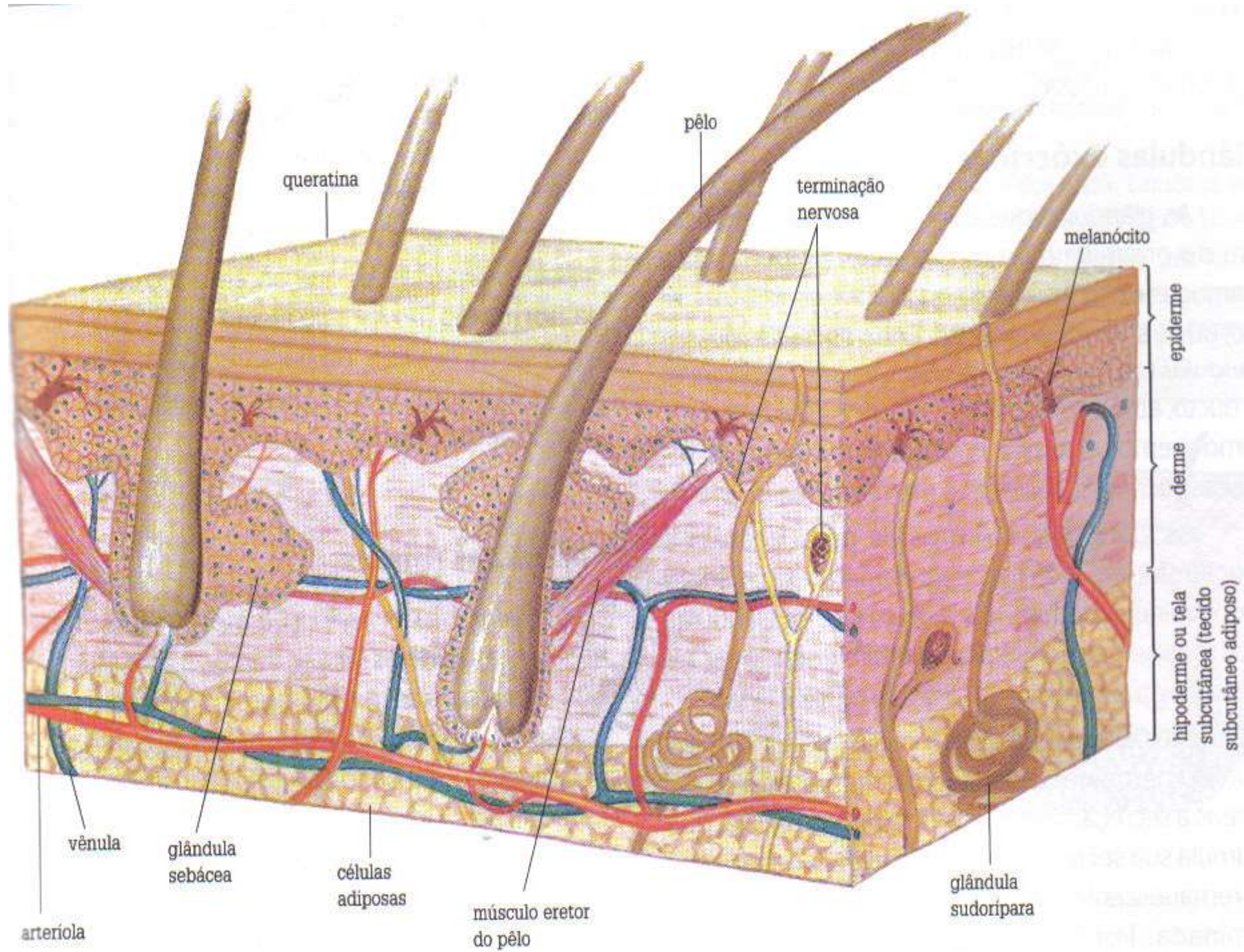
- Cuidado com extremos de idades;
- Cuidado em certas áreas sensíveis como, região ganglionar, tórax e rosto... O estímulo será conforme o biótipo e sexo;
- Logo após o tratamento, o paciente deva beber um copo de água morna.

- É recomendável que a área tratada, seja protegida principalmente do vento e do frio, que constituem a principal etiologia por F.P.E;
- O banho, geralmente morno ou quente, nunca antes de 3 horas, após o tratamento.
- Proteção contra o sol até que haja sumido o SHA.

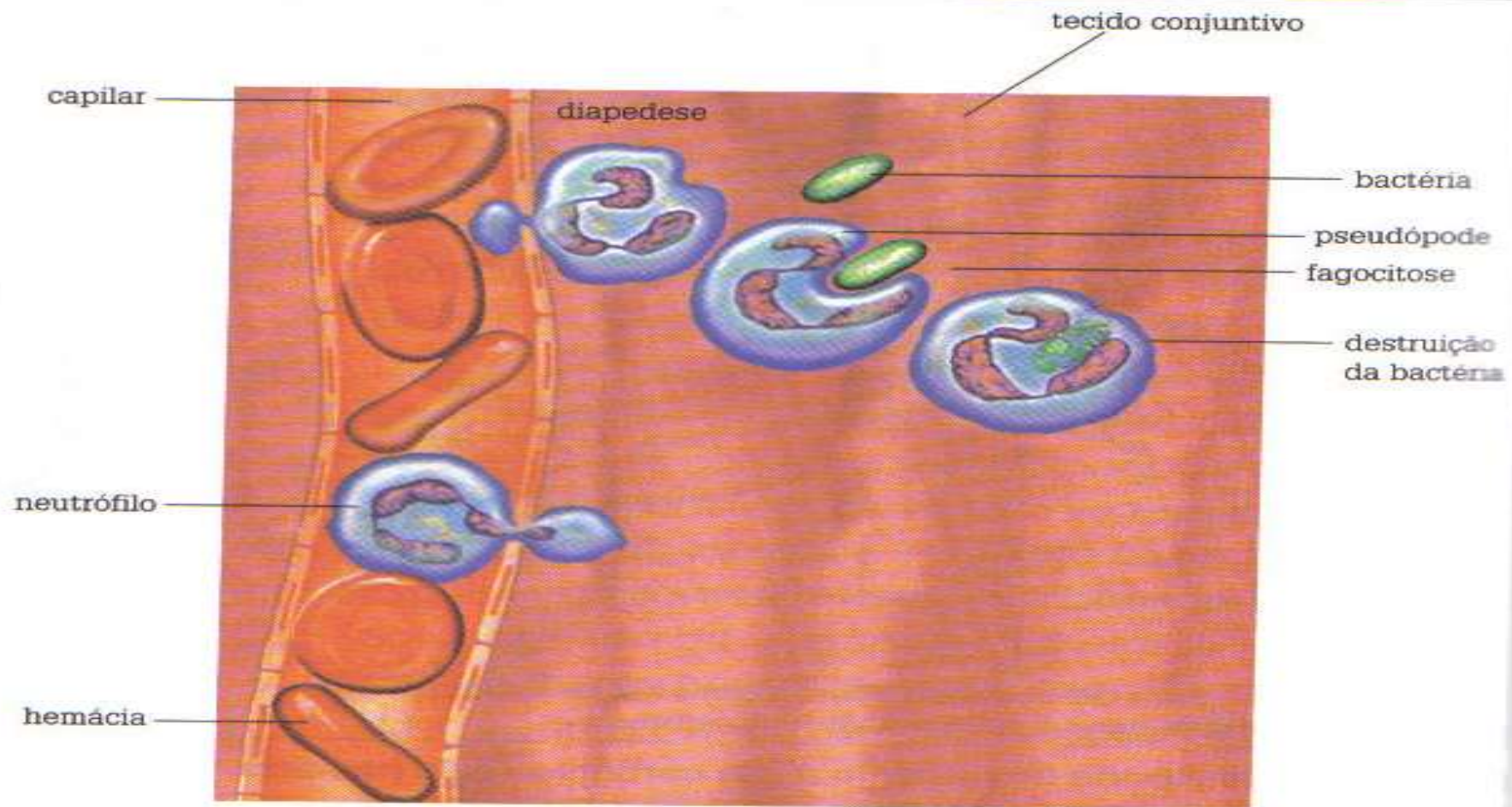


CONTRA-INDICAÇÕES

- Feridas, tumores, neurites, abrasões, abscessos, furúnculos, queimaduras, varizes;
- Inflamações agudas;
- Traumatismos recentes (primeiras 48 horas);
- Gestantes: na região do abdômen inferior, lombar e em alguns pontos: IG 4, E 36, B 60, B 67, F 3.
- Período menstrual: região lombar e abdominal.



Segunda Linha de defesa: defesa relacionada aos glóbulos brancos ou leucócitos



Principais Células Relacionadas à Defesa do Organismo

Granulócitos ou Polimorfonucleares:

- Neutrófilos (fagocitose)
- Macrófagos (célula apresentadora do antígeno)
- Acidófilos ou Eosinófilos (verminoses e alergias)
- Basófilos (histamina e bradicinina)
- Mastócitos (histamina)

Agranulócitos ou Mononucleares:

- Linfócitos T (CD4 e CD8) e B (modulação e anticorpos)
- Monócitos

Os efeitos benéficos do Gua Sha devem-se à sua atuação simultânea na pele, nos tecidos conjuntivos, no sistema linfático, nos músculos, vasos sanguíneos e, por último, nos órgãos internos.



O simples gesto de raspar tem efeitos tão benéficos como a massagem, a moxabustão, a drenagem linfática, as terapias de oxigenação e estimulação do sistema imunológico.



GUA SHA



GUA SHA











Foto 06



Foto 07



Foto 08



Foto 09



GUA SHA FACIAL



GUA SHA FACIAL

Definição:

O Gua Sha alia benefícios físicos a estéticos.

O Gua Sha melhora a circulação sanguínea e a oxigenação, deixando a pele mais lisa.

É uma técnica originária do Leste Asiático que estimula o rejuvenescimento da pele, promove novo tônus e reativa o metabolismo dos músculos, inclusive nos que mais sofrem tensões diárias, gerando na pele um perfeito lifting.

O Gua Sha na Estética é usado para ajudar a remover toxinas, remove a estagnação do sangue e líquidos, promove produção do colágeno, acelera o rejuvenescimento da pele, fortalece funções imunológicas.

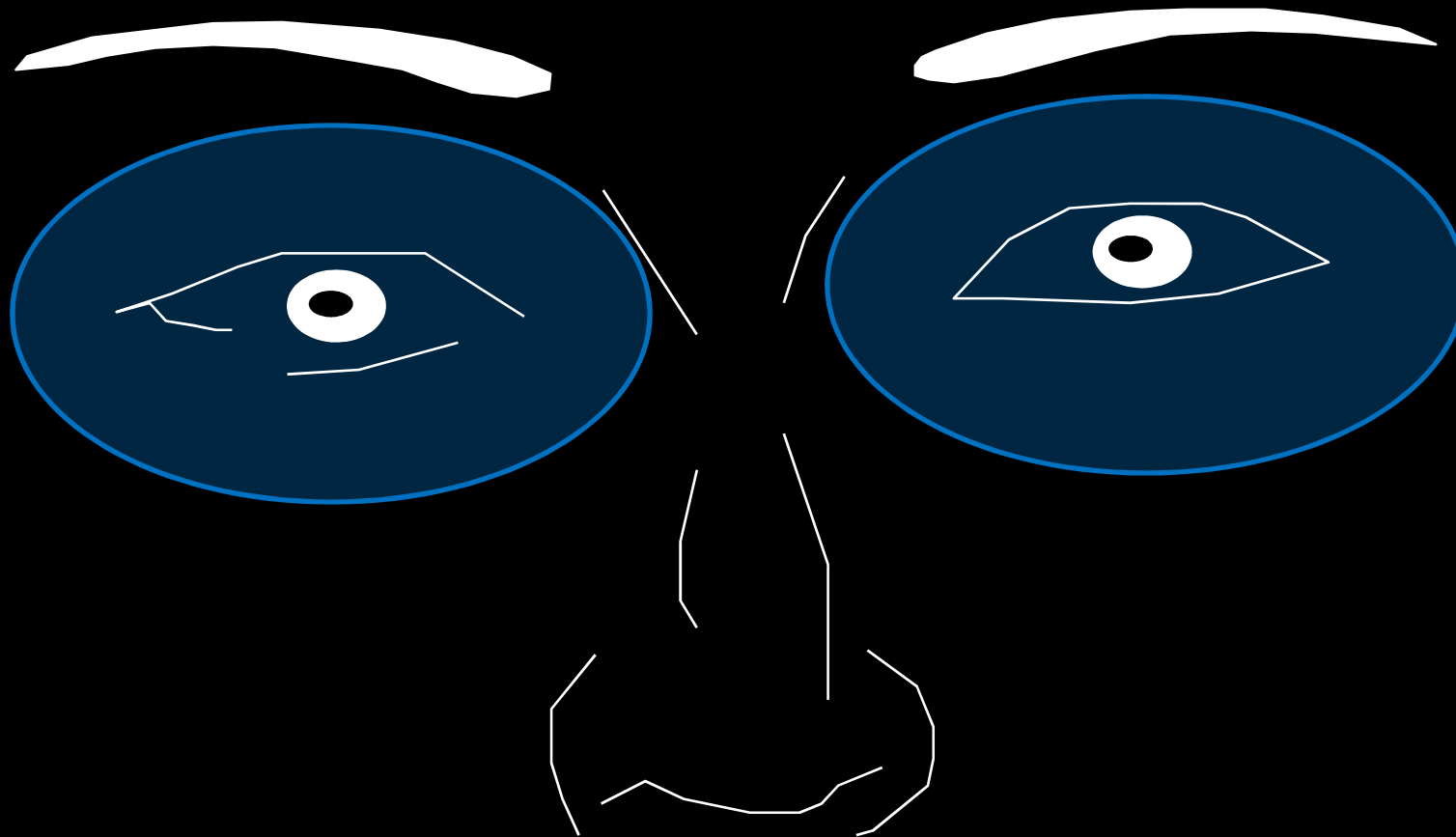
BOLSAS E OLHEIRAS



DEFICIÊNCIA DO FÍGADO

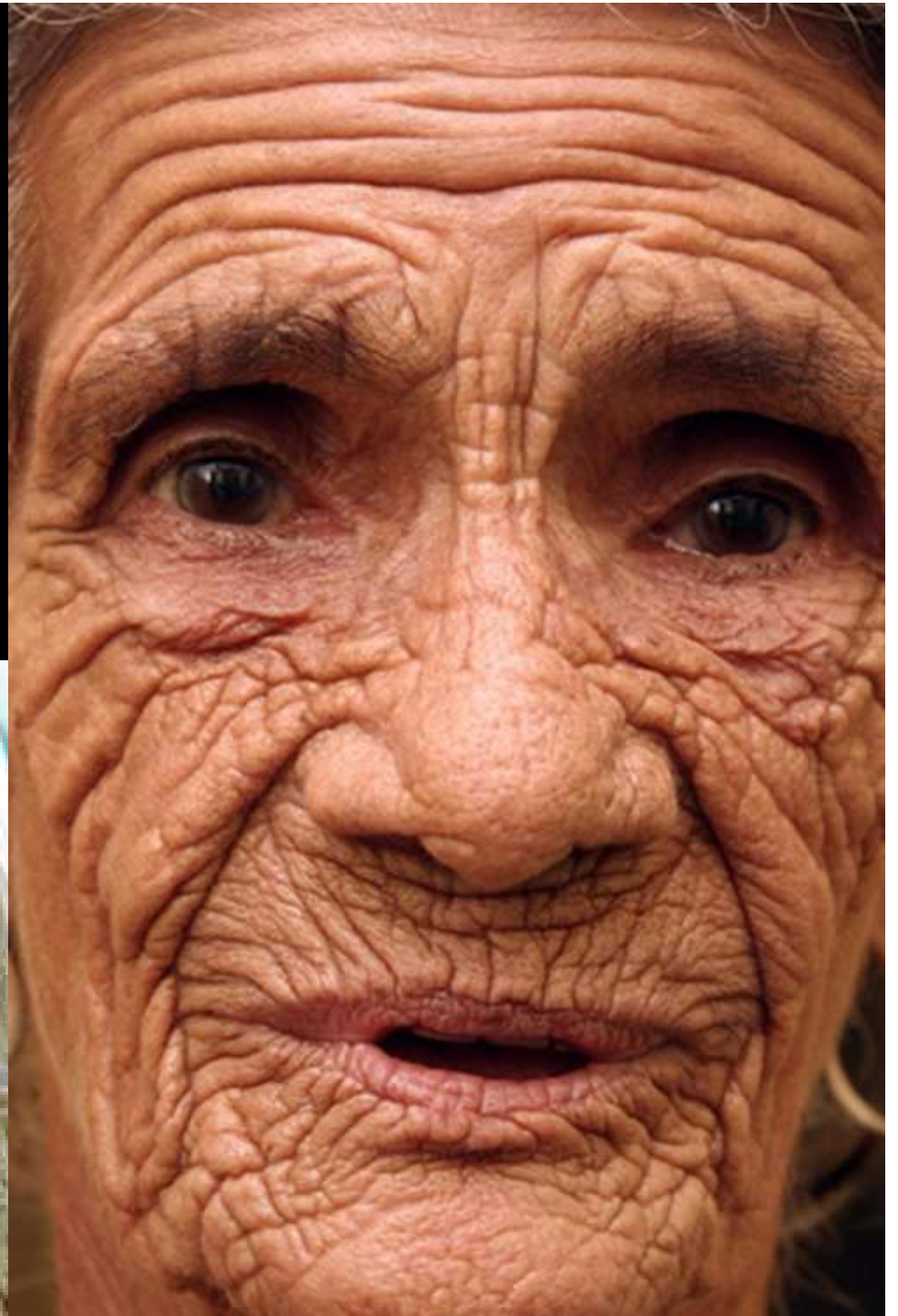


DEFICIÊNCIA DO RIM



RUGAS





RUGAS

Tensão muscular

Trabalho excessivo ou inadequado da musculatura da face

RUGAS

Gua Sha:

- Melhora o aspecto da pele;
- Melhora o processo inflamatório;
- Melhora a base da ruga;
- Melhora a elasticidade.

RUGAS

Tipos de Rugas:

- Horizontais
- Verticais
- Para oculares
- Peribucais
- Supramentonianas
- Parabucal proximais
- Parabucal intermédias
- Parabucal Distais

Horizontais
BP



Verticais
F



Para oculares
E, R e F



Peribucais
E e BP



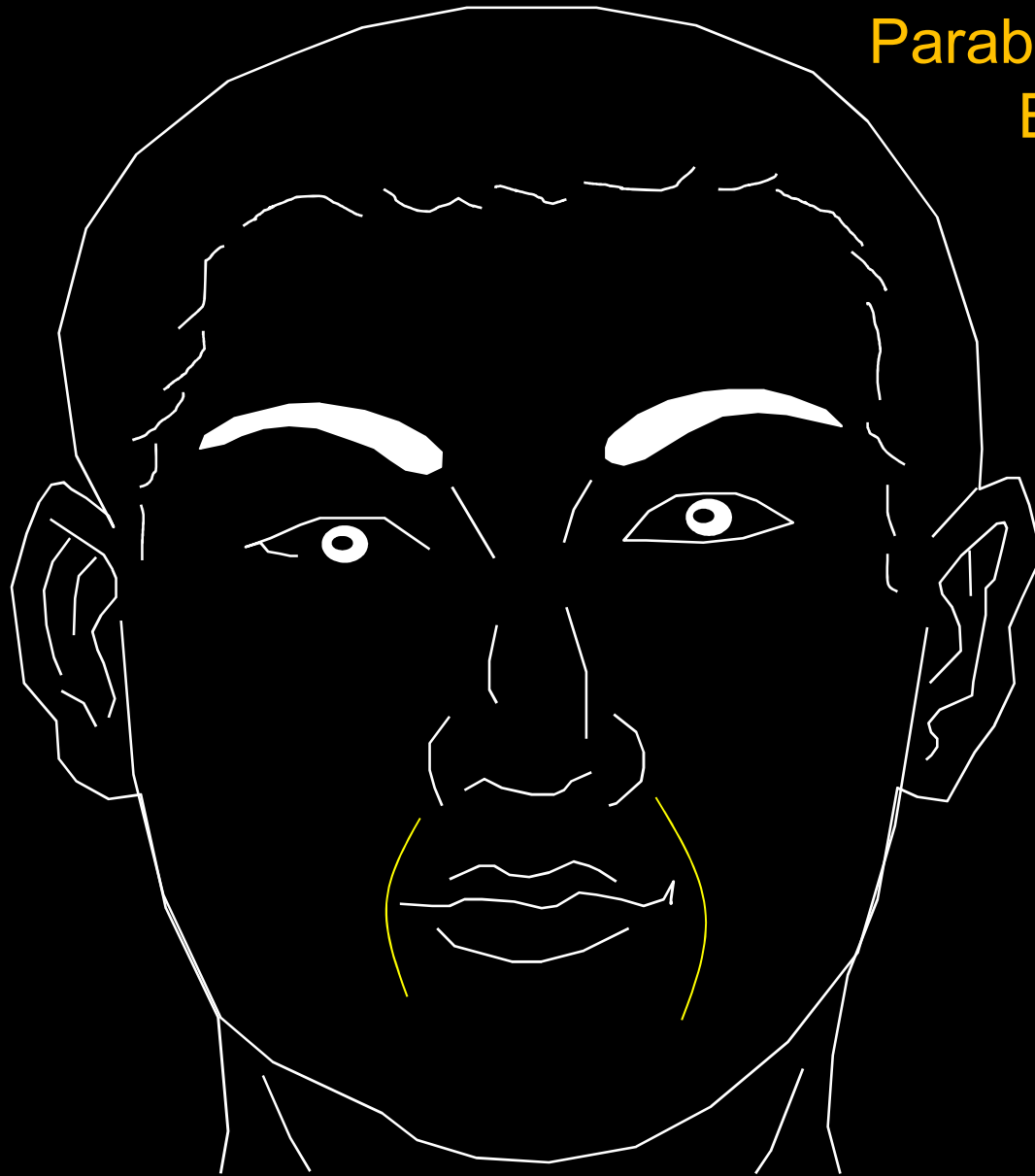
Supramentoniana
R e B



Parabucal Proximal
E, BP e IG



Parabucal Intermédia
E, BP e IG



Parabucal Distal
F





TRATAMENTO

Rejuvenescimento Facial:

B1, 2 e 3.

Fígado

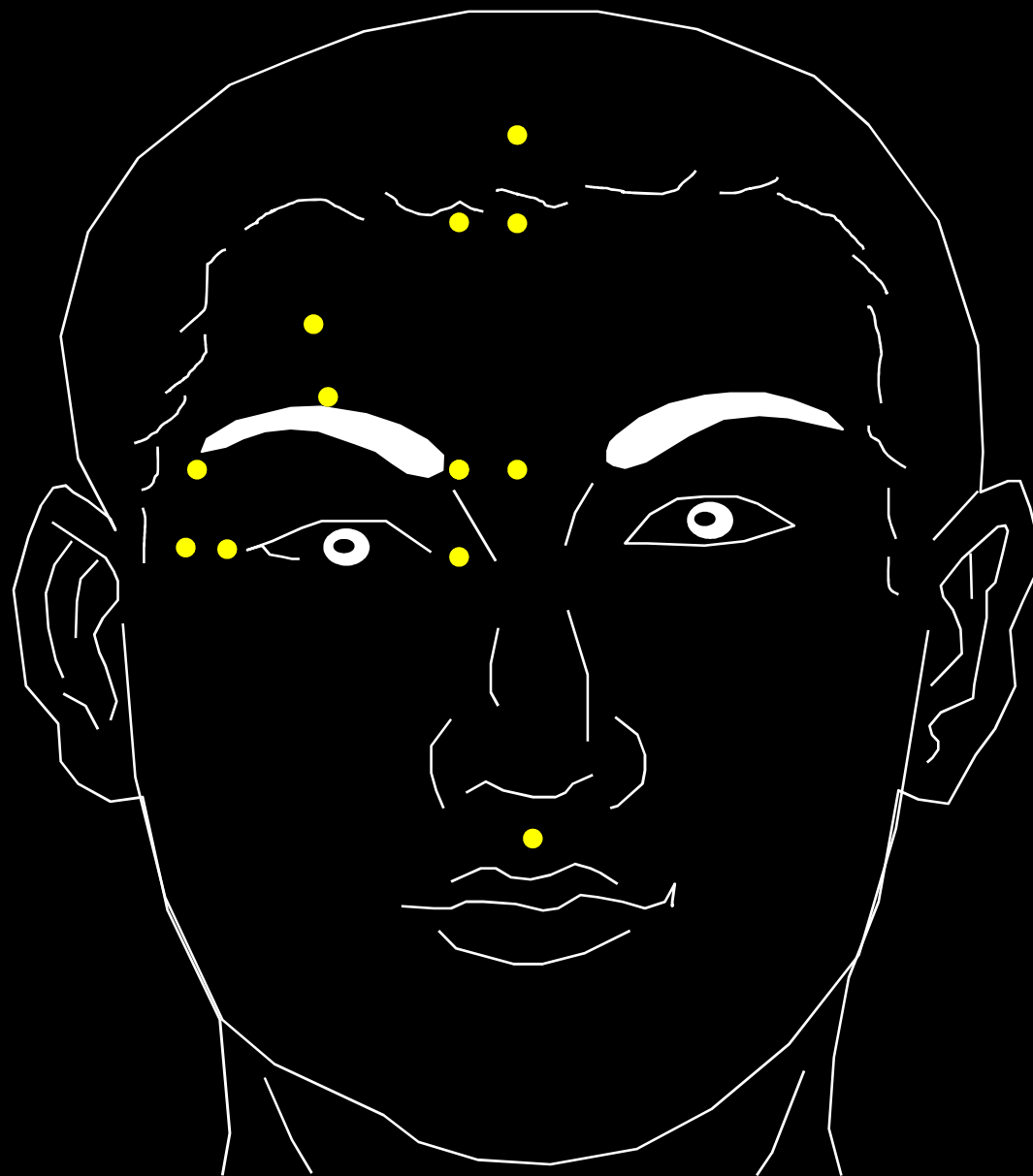
TA 23

VB1

VB14

VG23, 24 e 26

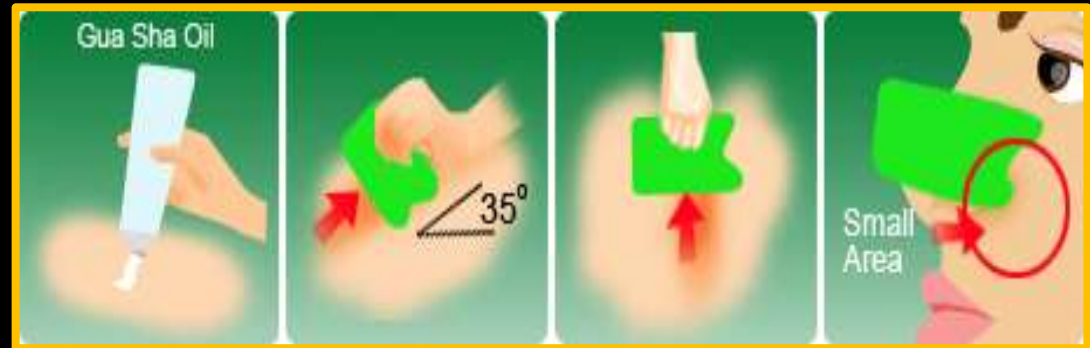
Etx: YinTang, Tay yang e Yu Yao.

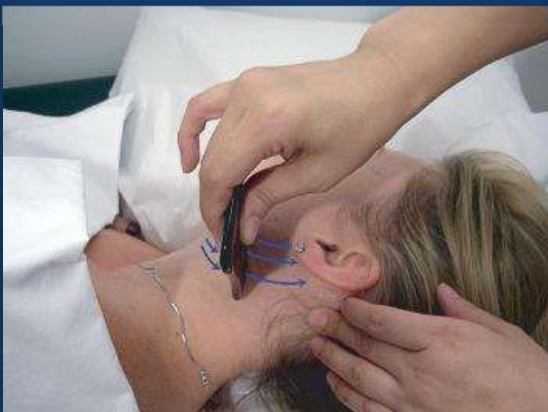


RUGAS

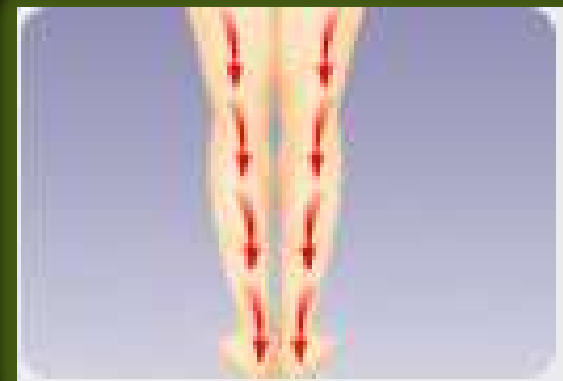
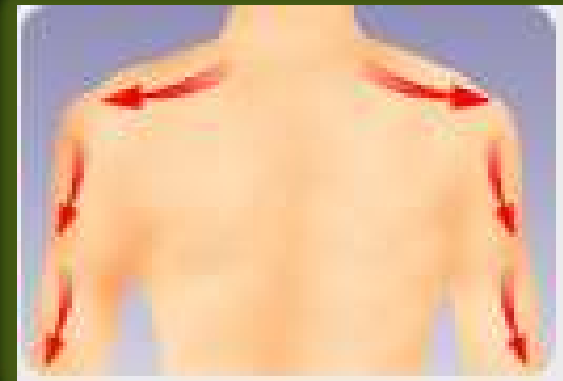
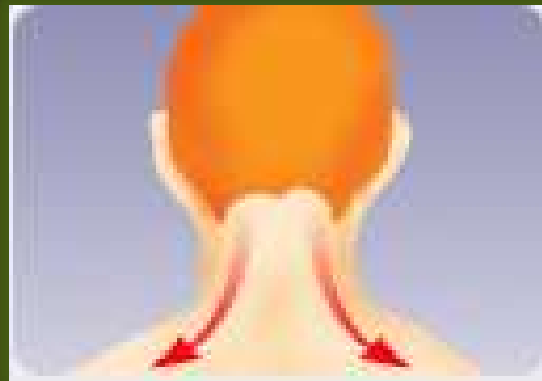
Benefícios do Tratamento:

- Ativa a Circulação
- Bombeia o sangue e O₂
- Diminui Toxinas e ácido láctico
- Aumenta o tônus muscular





PROTOCOLO



6 MOVIMENTOS DO QUA SHA

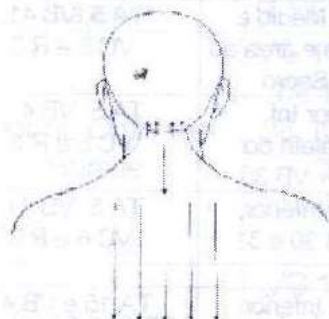


Figura 01

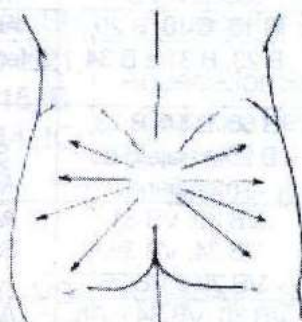


Figura 02

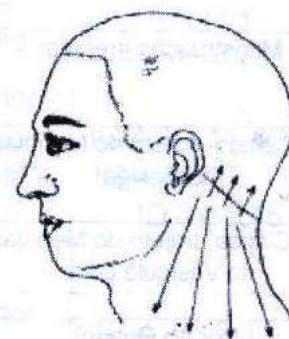


Figura 03

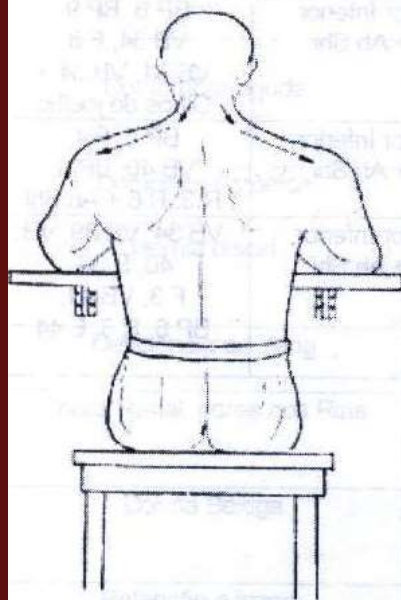


Figura 04

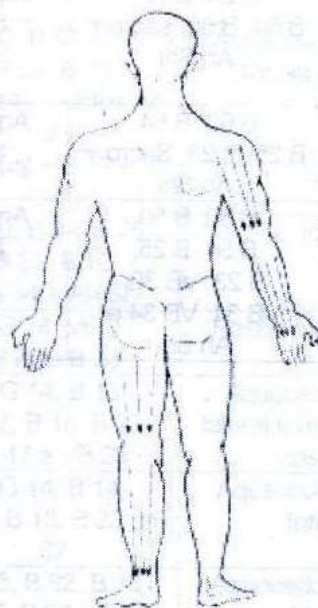


Figura 05

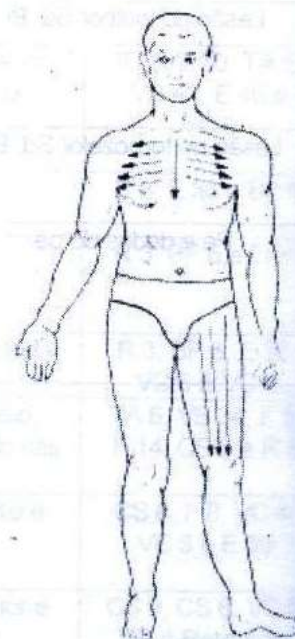
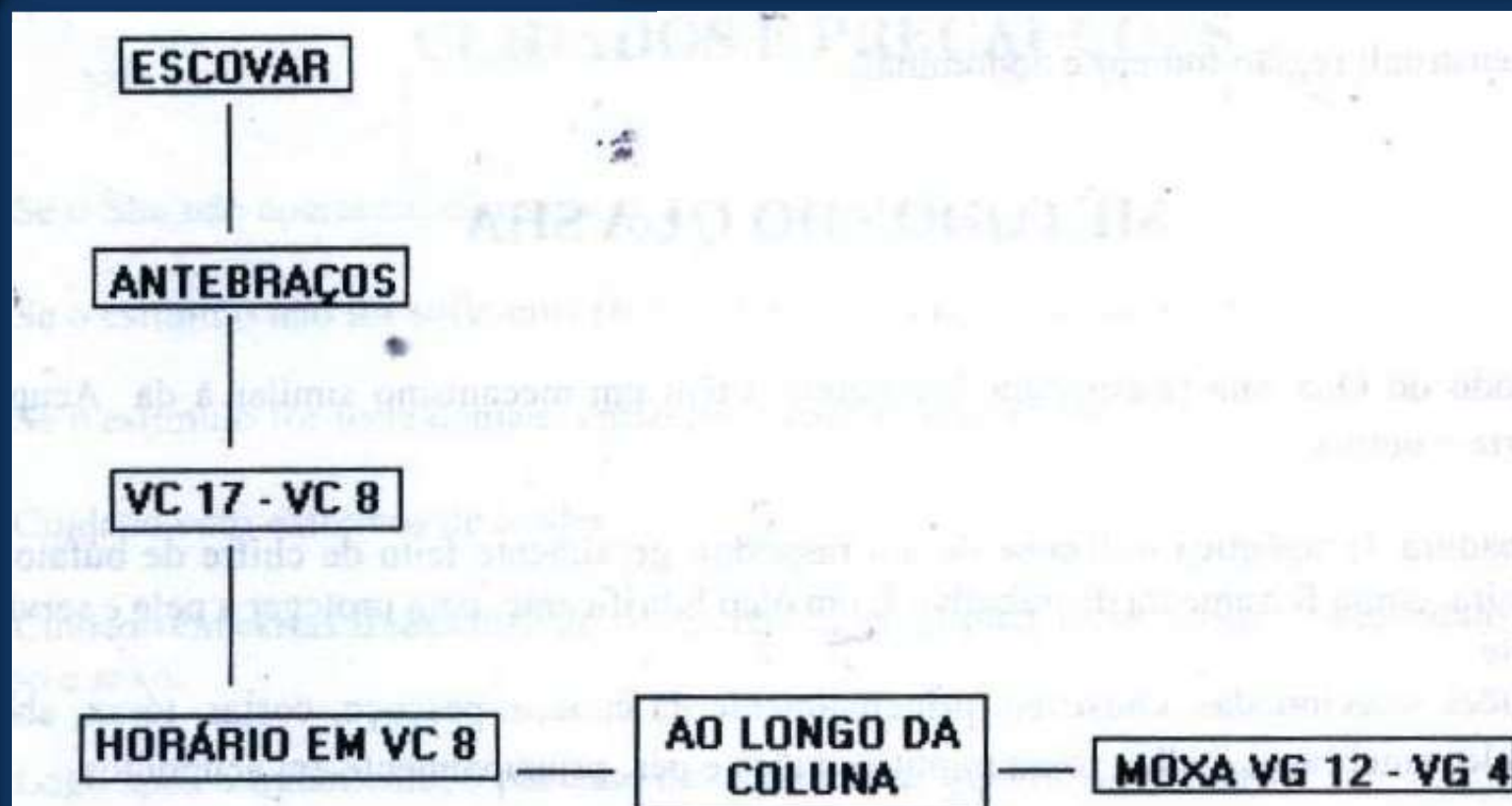


Figura 06

Em crianças de até 6 anos:

- ✓ Escovas de cerda média
- ✓ 3 a 4x/dia
- ✓ preferencialmente pela manhã
- ✓ noite; choro noturno
- ✓ durante o banho: saudável
- ✓ diariamente por 3 meses



DESORDEM	AGULHA	GUA SHA	AGULHA
Dor de Cabeça Aguda	VG 20, B 12, B 13 E VB 38	Aquecedor Superior, Pescoço Ombros e Tórax	P 7, IG 4 e IG 11
Sinusite	VG 24, B 12, B 13 e VB 20	Seios Nasais Pescoço, Ombros E Tórax	P 7, IG 4, IG 1, IG 20
Bronquite	VG 14, B 13, B 38, VB e VB 21	Aquecedor Dorsal Superior, Pescoço, Ombros e Tórax	P 5, P 7, P 11, IG 4, IG 11, VC 17, VC 22 e B 20
Asma	VG 14, B 13, B 38, VB 20 e VB 21	Aquecedor Superior, Pescoço, Ombros e Tórax	P 7, P 9, IG 4, VC 17, VC 21, VC 22, B 20 e B 23
Enfisema	Idem	Aquecedor Superior, Pescoço, Ombros e Tórax	P 7, P 9, IG 4, CS 6, VC 17, VC 21, VC 22, BP 4, E 36
Tosse	VG 14, B 13, B 38, e VB 20	Aquecedor Superior, Pescoço, Ombros e Tórax	P 5, P 7, IG 4, CS 6, VC 17, VC 21, VC 22, B 20, BP 4 e E 36
Tosse-Deficiência de Yin	VG 14, B 13, B 38 e VCB 20	Aquecedor Superior, Pescoço, Ombros e Tórax	P 6, P 7, IG 4, VC 17, VC 21, VC 22, R 6, B 23 e E 36
Dor Torácica, Palpitação, Angina, Fibrilação e Taquicardia	VG 11, VG 14, VB 20, B 15 e B 17	Raspa região do Aquecedor Superior e Médio, Nuca, Ombros e Esterno	IG 4, CS 6, ID 1, VC 17, E 16, E 18, E 34, F 14, BP 10, E 30, F 3 e VB 34

Dor no Pescoço	VG 14, TA 15, B 10, VB 20, 21 + Ah Shi	Aquecedor Superior, Nuca, Ombros, Tórax e Raspa Occipital	IG 4, P 5, TA 5, VB 39, VB 41 e ID 3
Problemas na extremidade Superior	VG 14, VB 20, ID 14, TA 15, B 13, B 38 + As Shi	Aquecedor Superior, Ombros, Nuca e Aquecedor Médio	IG 4, ID 3, TA 5 e IG 11
Dor no Ombro e Bursite	VG 14, VB 20 e 21, TA 14 e TA 15, B 38, IG 9, IG 14, IG 15, IG 16, P 1 e P 3	Aquecedor Superior, Ombros, Pescoço, Parte de trás, frente e lado do braço	IG 4, IG 11, IG 13, IG 4, IG 15, TA 5, ID 3 e ID 6.
Cotovelo de Tenista	VG 14, VB 20, VB 21, TA 15, B 38, ID 14, ID 9, ID 10 e ID 11	Aquecedor Superior, pescoço, Ombro, Braço e Antebraço	IG 4, IG 5, IG 10, IG 11, TA 2, TA 3, TA 5 e TA 10
Dor lombar aguda	B 60, B 54, B 25, B 23, B 10, VG 14 + pontos Ah Shi	Aquecedor Superior, Média e Inferior	ID 3, B 20, TA 5, VB 41, E 46 e VC 6
Dor lombar crônica	Igual + B 17 e B 20	Igual	R 3, E 36 e BP 6
Hérnia discal	B 60, B 54, B 25, B 23, B 10, VG 14 + Ah Shi	Igual	R 3, BP 6 e E 36
Deficiência de Yang	VG 14, VG 4, B 20 e B 23	Raspa a coluna toda	R 3, BP 6, E 36, VC 6 E VC 4
Cólica Renal, dores nos Rins	VG 14, B 13, B 17, B 18, B 23, B 47 e VB 25	Aquecedor Médio, lateral terminando nas costelas	TA 6, VB 34, F 3, F 14, CS 6 e R 3
Dor na Bexiga	VG 14, B 14, B 15, B 18, B 23 e B 32	Aquecedor Médio e Inferior	CS 6, F 8, VC 4, VC 3 e E 39
Retenção e incontinência urinária	B 23, B 32, B 33, B 15, B 27 e B 28	Aquecedor Inferior e Médio	CS 9, CS 6, VC 3 VC 4-Retenção VC-Liberação

Impotência	B 15, B 23 e VC 4	Aquecedor Superior, Médio e Inferior	BP 6, C 7 e VC 6
Hemorroidas	VG 20, B 57, B 25, B 20, B 30, Pts. Laterais do cóccix e VG 1	Aquecedor Médio e Inferior, sacro e lateral do sacro, terminando no cóccix	BP 6, E 36 e CS 6
Menstruação irregular	B 15, B 18, B 20, B 23, B 31 e B 34	Aquecedor Médio e Inferior, Sacro e área ao redor do Sacro	TA 5, VB 41, VC 6 e R 3
Dor Ciática- trajeto do Meridiano da Bexiga	B 60, B 54, B 23, B 25 + trajeto do meridiano	Aquecedor Inf. Sacro + trajeto do Meridiano + VB 30	TA 5, VB 41, VC 6 e R 3
Dor Ciática- trajeto do Meridiano da Vesícula Biliar	VB 30, VB 31, VB 34, VB 39, VB 29 e VB 26	Aquecedor Inferior, Sacro + VB 30 e 31	TA 5, VB 41, VC 6 e R 3
Dor no Quadril	VB 30, VB 34 e Ah Shi	Aquecedor Inferior, Sacro, Quadril + Ah Shi	TA 15 e VB 41
Tensão/Paralisia/Imobilização do quadril	B 54, B 25, B 26 + Ah Shi + Sacro + Ah Shi	Aquecedor Inferior, Sacro, posterior da perna + Ah Shi	CP 6, BP 10, E 34 e E 36
Lesão do joelho/ Sd. Bi	B 23, B 25, B 54, B 60, sacro + Ah Shi	Aquecedor Inferior, Sacro + Ah Shi	BP 6, BP 9, VB 34, F 8, VB 31, VB 34 + Olhos do joelho
Lesão no tornozelo/ Sd. Bi	B 60, B 54, B 25, B 23, Sacro + Ah Shi	Aquecedor Inferior, Sacro + Ah Shi	BP 5, F 4, VB 40, BP 6, R 3, R 6 + Ah Shi
Pé e dedos do pé	B 60, B 50, B 54, B 25, B 23, VB 30, VB 31, VB 34 e Ah Shi	Aquecedor Inferior, Sacro + Ah Shi	VB 34, VB 39, VB 40, E 36, F 3, VB 41, BP 6, R 3, E 44

Conclusão

- Promover meios para a formação da Wei Qi;
- Otimizar sua mobilização;
- Observar as formas da manifestação;
- Corrigir os equívocos;
- Tratar o paciente – Prevenção, diagnóstico e tratamento.