

*The Lantern vol. 4-(2): 4-9, may 2007*

## *Vent du Sud/Autre regard*

# **Guasha : en douceur et sans douleur**

**ou : quand sha est là, le vent s'en va...**

**Bruce Bentley**

**Bruce Bentley a étudié en Asie avec des praticiens experts en guasha à l'hôpital de médecine chinoise traditionnelle de Shanghai (Chine), et avec M. Trang Le pendant les douze mois où il a mené un travail de recherche sur les pratiques médicales populaires au sein de la communauté vietnamienne pour le Department of Human Services (État de Victoria, Australie). Ce travail s'est révélé une occasion exceptionnelle d'obtenir des informations sur la pratique de guasha d'une lignée connue sous le nom de « Tradition médicale bouddhiste du moine errant ». Cet essai présente quelques informations intéressantes et pratiques pour des praticiens de MTC.**

*Page opposée :* Bruce exécute *guasha* sur une femme souffrant de douleurs chroniques de la nuque et des épaules depuis un accident de ski, six ans auparavant. Immédiatement après le traitement, elle constatait une mobilité accrue et une diminution importante de la douleur.

*Guasha* consiste généralement à frotter avec un instrument à bord lisse la surface de la peau là où réside une lésion sous-cutanée ou un déséquilibre. Lorsque le traitement est efficace, on peut observer un rougissement cutané caractéristique, connu sous le nom de *sha*. Il s'agit d'une réponse favorable, qui procure pour bénéfique immédiat et durable de chasser le vent, réduire la chaleur et l'inflammation, éliminer le froid et soulager la douleur, qu'elle soit superficielle ou profonde. *Guasha* est utilisé pour traiter de nombreux problèmes de santé aigus et chroniques, aussi variés que rhume, grippe, fièvre, mal de tête, indigestion, vertiges, blessure, douleur articulaire, fibromyalgie et « coup de chaleur ». On le pratique aussi de manière courante pour relâcher tensions et douleurs musculaires, soulager la lassitude et la fatigue. On peut aussi recourir à l'action d'effleurement de *guasha* sur les points et les méridiens comme méthode d'amélioration de la santé, et elle peut même en ce cas être pratiquée à travers les vêtements (sans intention de faire apparaître *sha*).

### **Signification du terme guasha**

Dans le monde anglophone, cette méthode est aussi connue sous des noms tels que *spooning* (gratage à l'aide de cuillères), *coining* (gratage à l'aide de pièces), ou simplement *scraping* (raclage, gratage), mais tous ces substituts récemment apparus en

langue anglaise sonnent court en regard de l'ajustement de sens que représente la dénomination *guasha* en chinois. Le terme comprend deux caractères. Le premier, *gua*, signifie frotter ou gratter, et le second, *sha*, est le nom donné au type caractéristique de rougeur diffuse en pointillé et d'altération de couleur qui apparaissent sur la peau pendant et après le traitement. *Guasha* signifie donc « faire apparaître *sha* par grattage ». C'est pourquoi, comme le sens réel est bien mieux transmis par l'appellation chinoise, c'est celle-ci que l'on adoptera en l'intégrant au langage



courant - sans utiliser plus avant l'italique pour la romanisation de ces termes chinois. Un autre nom utilisé communément en Chine par la population rurale est *gua feng*, signifiant « faire sortir le vent par grattage ». Cette méthode est aussi appelée *cao gio* (prononcé *gao yor*) en vietnamien, qui signifie de même « faire sortir le vent par le grattage ». Il est intéressant de mentionner ces expressions, qui identifient la cause primaire du problème (le vent étant typiquement jugé responsable de beaucoup de désordres de santé courants), au lieu de mentionner *sha*, qui désigne l'effet en réaction au processus.

### Contexte historique et social

Comme beaucoup de pratiques médicales traditionnelles, *guasha* a sans doute été pratiqué en tant que technique populaire bien longtemps avant qu'on ne la trouve notée dans le premier écrit qui la mentionne, qui date d'il y a environ 700 ans pour ce qui est de la tradition chinoise. Sa découverte remonte probablement à bien plus loin, sans doute aux temps préhistoriques, lorsqu'une personne, après s'être frotté à plusieurs reprises une zone douloureuse contre une pierre faisant saillie sur la paroi d'une grotte, a noté qu'en même temps qu'apparaissait un changement de couleur, la douleur se trouvait diminuée.

La pratique de *guasha* se retrouve dans toute l'Asie, où elle est particulièrement populaire en Chine, à Taïwan, au Vietnam, au Cambodge, au Laos et en Indonésie. Pendant la relativement récente et très sombre période des Khmers rouges (Pol Pot) au Cambodge (1975-1979), tous les traitements médicaux traditionnels, tout comme les pratiques

---

SHA  
ET LES  
MODIFICATIONS  
CHROMATIQUES  
QUI LUI SONT  
ASSOCIÉES  
CONTIENNENT  
AUSSI  
LESFACTEURS  
PATHOGÈNES  
RESPONSABLES  
DE L'OBSTRUCTION.  
LORSQU'ILS SONT  
DÉGAGÉS,  
LA RÉGION  
RECouvre  
SON INTÉGRITÉ  
HABITUELLE.

biomédicales, étaient strictement interdits excepté guasha. Quiconque se faisait prendre à pratiquer une autre thérapie que guasha était exécuté ou, s'il avait de la chance, allait en prison - c'est ce que m'a rapporté un guérisseur de village, qui était aussi instituteur, lorsque je me trouvais au Cambodge en 2003. Il avait lui-même évité de se faire repérer grâce au don qu'il avait eu de percevoir ce qui se tramait. Par précaution, il avait quitté sa région, où il était connu, pour se déplacer vers le nord. Là-bas, il s'était conduit pendant toutes ces années comme un « idiot » sans logis. Il m'a expliqué que guasha était une pratique si courante, exécutée par tout le monde, qu'elle n'a pas été considérée comme l'apanage des intellectuels, et que c'est ainsi qu'elle n'est pas apparue suspecte aux yeux du Parti. Même les ventouses et le massage avaient été interdits.

Bien que les experts de cette méthode aient développé une large gamme d'applications du traitement par guasha, guasha reste pour la plupart des gens une technique de prévention ou de premiers soins pour beaucoup de problèmes de santé courants. Son usage est majoritairement celui d'une pratique traditionnelle populaire employée dans le cadre domestique. À la maison, c'est habituellement la maman, le papa ou les grands-parents qui savent l'exécuter. C'est ainsi que j'ai souvent entendu des Vietnamiens d'Australie dire : « Je me le fais moi-même » ou : « Si vous avez besoin de *cao gio*, ce n'est pas difficile de trouver quelqu'un. »

La transmission d'une génération à l'autre de ce savoir-faire s'effectue oralement et par l'observation plus que par les livres. Elle n'est pas l'apanage d'un genre plus que de l'autre. Elle est pratiquée indifféremment par les hommes et les femmes, bien qu'il semble juste de noter qu'elle est plus couramment exécutée par les femmes, qui assument dans la majorité des foyers traditionnels la prise en charge des soins. Comme il s'agit d'une technique sûre, efficace et peu coûteuse, le gouvernement chinois a récemment encouragé une plus large diffusion de sa pratique à l'ensemble de la société.

Mais il serait inexact de penser que guasha est une tradition médicale exclusivement asiatique. C'est ce qu'un ami a découvert lors d'un entretien avec une vieille femme grecque de 97 ans, connue dans son village pour ses talents de guérisseuse. Interrogée sur sa connaissance de la méthode, elle répliqua : « Oh, c'est comme ce que j'avais l'habitude de faire dans mon pays. On allait dans le lit de la rivière chercher des galets bien lisses, et on frottait la région douloureuse du corps, jusqu'à ce que cela rougisse - là, je savais que cela allait mieux. »

### **Une géniale histoire de guasha australienne**



Il y a de cela à peu près quatre-vingts ans, un jeune masseur fougueux de Nouvelle-Galles du Sud travaillait si dur et tellement en profondeur sur ses patients qu'il se retrouva rapidement avec aux mains des blessures fort handicapantes. Incapable de continuer à travailler de telle manière, il demanda à un ami ingénieur de lui fabriquer un outil qu'il puisse tenir à la main afin de poursuivre sa pratique. L'outil fut confectionné, en fer et avec des bords arrondis. À sa grande stupéfaction, ses traitements se sont mis à produire « *sha* », chose

qu'il a cru être connue de nul autre que lui. Il a interprété *sha* comme « déloger l'arthrite ». Bien que son style de traitement soit plutôt franchement douloureux, il se retrouva rapidement avec une clientèle fort nombreuse. Il reçut le surnom de « Bob-barre-de-fer » (Iron Bar Bob). Les choses recommencèrent à mal tourner lorsque des collègues jaloux appartenant à la confraternité du massage, se trouvant très contrariés de tout ceci, réclamèrent - et obtinrent - sa radiation [*N.d.T.*: *disbarment*, en anglais!].

Pour ne pas se laisser abattre, et à la recherche d'un revenu durant la Grande dépression des années 30, il décida de mettre sa découverte à l'œuvre sur des lévriers. Alors, avec un groupe de copains, ils achetèrent pour une bouchée de pain des lévriers à la retraite et donnèrent une seconde jeunesse à leur carrière en les débarrassant de leur arthrite. Car tel était son plan. Ils inscrivait à des courses les lévriers ainsi remis en forme et pariaient sur eux des sommes aussi élevées que possible, sous les yeux incrédules et les railleries des bookmakers - jusqu'à ce qu'ils soient obligés de payer! Tout ceci m'a été raconté par son seul et unique étudiant (Iron Bar tenait à protéger sa découverte) qui était venu à Melbourne pour étudier avec moi dans les années 90. Il a été surpris - et soulagé - d'apprendre que, loin d'être douloureux, guasha pouvait être exécuté avec la même efficacité d'une manière douce et agréable ce qui, il en convint, en faisait une bien meilleure technique.

### Qu'est-ce que sha ?

*Sha* est le terme qui désigne les petits points rouge foncé qui, pendant le traitement par guasha, émergent à la surface de peau depuis les niveaux superficiels ou plus profonds du corps. En biomédecine, *sha* est appelé pétéchies par les dermatologues, et est compris uniquement sous l'angle d'une anomalie pathologique. Il se produit aussi un type de rougeur plus diffuse, interprété comme une ecchymose (ou une meurtrissure) en médecine occidentale conventionnelle, et est également vu seulement comme une anomalie. Cependant, quand ces changements de couleur apparaissent, les praticiens de guasha sont ravis, car ils ont ainsi l'assurance que le traitement a été positif. En d'autres termes, avec guasha (et on peut dire la même chose des ventouses), nous sommes tenus de revoir notre manière habituelle de penser les « marques anormales », et de savoir les apprécier différemment. Loin d'être des meurtrissures, le fait qu'elles se présentent a, dans le contexte de guasha ou des ventouses, une tout autre signification, puisqu'il est le signe du processus curatif. Les raisons qui permettent d'expliquer la production de *sha* deviennent plus faciles à comprendre lorsqu'on les envisage en se référant à la terminologie médicale traditionnelle.

---

QI ET SANG  
SONT TOUS DEUX  
DE NATURE CHAUDE,  
DONC, LORSQU'ILS  
SE TROUVENT  
COMPRIMÉS, COMME  
CELA SE PRODUIT  
EN CAS DE BLOCAGE  
OU DE STAGNATION,  
LA CHALEUR  
APPARAÎT  
ET SE CONCENTRE  
EN UNE SUBSTANCE  
NOUVELLE: SHA.

Selon la médecine chinoise traditionnelle, le sha est produit quand l'écoulement régulier du *qi* et du sang devient stagnant ou bloqué. Ceci peut être dû à des blessures traumatiques ou à la pénétration de facteurs climatiques ennemis tels que le vent ou les conditions pathogènes internes. Un fameux dicton médical chinois dit: « Là où le *qi* et le sang sont bloqués, il y a douleur » (*bu tong ze tong*). *Qi* et sang sont tous deux de nature chaude, donc, lorsqu'ils se trouvent comprimés, comme cela se produit en cas de blocage ou de stagnation, la chaleur apparaît et se concentre en une substance nouvelle: *sha*. *Sha* et le changement chromatique qui lui est associé contiennent également le(s) facteur(s) pathogène(s) responsable de l'obstruction, et une fois celui-ci dégagé, l'intégrité normale de la zone concernée est restaurée, puisque le *qi* et le sang retrouvent une circulation harmonieuse.

Dans le cas de problèmes musculo-squelettiques, de nombreuses personnes habituées à guasha y ont souvent recours comme premier traitement, sachant que débarrasser le corps de *sha* évacue les toxines qui obstruent et provoquent la douleur.

Du point de vue traditionnel, un massage préalable de la région affectée est essentiel pour disperser toute concentration importante de *qi* et de sang susceptible de provoquer un problème de douleur pendant le traitement par guasha.

### **Démonstration de guasha**

C'est toujours pour moi un moment fascinant, lorsque j'ai l'occasion de faire pour la première fois une démonstration de guasha à des étudiants, de voir la stupéfaction se peindre sur leur visage.

Ce qui les convainc de l'authenticité de la méthode est la facilité avec laquelle *sha* apparaît de façon intense après juste quelques frottements appliqués d'une main légère et bienveillante sur les régions douloureuses. Ils constatent aussi aisément que sur une zone saine, on ne peut en aucune manière faire apparaître une telle modification de couleur.

Un autre point très convaincant est de constater que le « patient » signale immédiatement qu'il se sent bien mieux. Et quand dans la classe une personne à la nuque raide et endolorie se propose comme « cobaye », on est sûr de tenir une bonne démonstration de l'efficacité de guasha.

Cela vaut toujours la peine, avant de traiter, de prendre le temps d'examiner le degré de mobilité afin que les observateurs puissent mesurer par la suite le gain en mobilité et en confort.

Des commentaires tels que « intrigant » ou « vraiment inespéré » se font souvent entendre dans l'assemblée. L'une des raisons pour lesquelles beaucoup de personnes des zones rurales dans l'ensemble de l'Asie apprécient guasha tient au soulagement qu'il procure immédiatement. Ils disent qu'ils peuvent ainsi continuer leur travail du jour.

### **La pratique de guasha dans la communauté vietnamienne de Melbourne**

En 2002, j'ai été choisi par les représentants de la communauté vietnamienne de l'ouest de Melbourne pour conduire un projet de recherche de douze mois soutenu par le Dépar-

tement des services aux personnes (État de Victoria), intitulé *Pratiques médicales populaires dans la Communauté vietnamienne*. J'ai rédigé un rapport de 180 pages, qui a par la suite été divisé en deux livrets, *Médecine populaire vietnamienne: applications et pratiques sans risque* et *Pratiques médicales populaires dans la communauté vietnamienne* pour être distribués dans toute la communauté vietnamienne, ainsi qu'aux dispensaires et aux établissements éducatifs de l'État de Victoria. Les modes de thérapie principalement concernés étaient guasha (*cao gio*), les ventouses, les pincements, les fumigations, le massage et la diététique. En ce qui concerne guasha, l'une des raisons qui ont contribué à motiver les leaders de la communauté vietnamienne pour ce projet de recherche était leur désir d'informer la communauté de la manière sûre et efficace de pratiquer cette technique. Car la pratique, très courante, qui consiste à employer une pièce de monnaie, particulièrement lorsqu'elle est utilisée d'une manière énergique (ce qui est très souvent le cas), peut être douloureuse, sans parler du risque de provoquer des lésions. Lorsque la peau est blessée, il y a un risque de transmission de maladies véhiculées par le sang, comme l'hépatite et le sida.

Un chapitre important du rapport mettait l'accent sur les erreurs d'interprétation des marques laissées par guasha (et les ventouses) de la part des praticiens de santé de médecine occidentale ou des travailleurs sociaux, et d'autres du même genre. Le rapport expliquait que ces marques ne doivent pas être confondues avec des traces résultant de maltraitance ou de pratiques thérapeutiques erronées.

J'ai également eu la chance, grâce à mes contacts, de devenir l'étudiant permanent d'un Vietnamien solitaire, dépositaire d'un savoir en voie d'extinction connu sous le nom de *Tradition médicale bouddhiste du moine errant* - un sujet que je devrais soumettre à *The Lantern*. Une partie des informations contenues dans cet essai vient de cette source. Mais pour commencer, voici un bref compte-rendu des résultats les plus intéressants recueillis au fil de 360 questionnaires oraux et de 25 entretiens approfondis réalisés pour ce projet.

Il en ressort que guasha est la forme de traitement la plus populaire au sein de la communauté vietnamienne de Melbourne, avec un taux d'utilisation de 63 %. Ceci signifie que pour un Vietnamien, parmi toutes les formes de recours médical disponibles, depuis les thérapies traditionnelles jusqu'aux médicaments de la médecine occidentale, guasha constitue le plus apprécié. Ce taux d'utilisation de 63 % signifie que pour cette large majorité de personnes, guasha a la préférence comme traitement en premier recours.

Parmi les questionnaires, à la question « pourquoi préférez-vous cette méthode ? » certains des commentaires en relation avec guasha (*cao gio*) étaient :

- Parce que cela marche et que je n'ai pas besoin de prendre de médicaments. (*Femme, 17 ans*).
- Ma maman aime le faire. (*Femme, 15 ans*).
- Avec cette méthode, on ne dépense pas d'argent, elle est efficace et elle me permet d'éviter de passer des heures dans la salle d'attente d'un docteur. (*Homme, 51 ans*).
- Parce qu'elle donne de bons résultats pour beaucoup de gens, et qu'ainsi la tradition continue. (*Femme, 67 ans*).

- Quand j'attrape un coup de froid ou une grippe, j'aime me faire soigner avec *cao gio* car cela ouvre les points et fait circuler le sang. Je me sens immédiatement mieux physiquement et détendue en même temps. (Femme, 29 ans).
- *Cao gio* est efficace. Je l'ai toujours employé. (Homme, 22 ans).
- Cela paraît marcher chaque fois que j'ai un rhume. (Femme, 22 ans).
- Très souvent, j'ai pu constater que *cao gio* est très efficace, et donc je l'emploie fréquemment. (Homme, 67 ans).
- Je crois que *cao gio* est bénéfique, parce qu'une fois que le vent a été chassé au-dehors vous vous sentez très bien. (Femme, 16 ans).
- Il procure un résultat rapide. Je préfère commencer par me traiter par moi-même avant d'aller voir un docteur. (Homme, 61 ans).
- Je n'aime pas cela parce que c'est douloureux - mais c'est efficace quand j'ai été attaquée par le vent nocif. (Femme, 18 ans).
- Rapide, pratique et efficace. (Homme, 18 ans).

### **Ustensiles**

Bien que ce soit une cuillère à soupe chinoise en porcelaine, une pièce de monnaie à bord lisse ou un couvercle métallique de pot en verre qui soit généralement utilisé pour exécuter *guasha*, rien ne permet d'exécuter cette technique mieux qu'un grattoir en corne de buffle d'eau spécifiquement poli à cette intention. Ceux-ci sont fabriqués en Chine. En plus d'avoir un bord parfaitement lisse, selon la *Materia medica* chinoise, la corne de buffle d'eau a des propriétés particulières: prise en traitement interne, elle dégage les toxines de la chaleur et du feu dans le sang; utilisée en externe, comme instrument de *guasha*, elle libère des facteurs de *sha* que sont le vent et la chaleur.

Il est également bon de noter, et je ne doute pas à ce sujet de la fiabilité de mon informateur, que les buffles d'eau ne sont pas tués pour leurs cornes - ils ont bien trop de valeur en tant qu'animaux domestiques. Ce n'est qu'une fois qu'ils sont morts naturellement que leurs cornes sont recueillies puis découpées en tranches et façonnées en instrument de *guasha*. Il y a d'autres moyens, faute de plus de ressources à disposition, comme frotter avec la pointe des phalanges poing fermé, ou même avec les deux index entourés d'une poignée de crins de cheval, comme je l'ai vu faire dans la campagne taïwanaise durant les années 70, par un homme s'employant à soulager les muscles endoloris de son voisin.

### **Diagnostic**

Une manière de diagnostiquer la présence de *sha* est d'appuyer avec les doigts à l'emplacement de la douleur. Dans des conditions normales, dès qu'on enlève les doigts, les traces laissées par la pression disparaissent rapidement. Par contre, quand *sha* est présent, les traces décolorées ou blanches restent plus longtemps que la normale et s'estompent lentement, parce que la circulation locale est entravée par l'effet d'obstruction dû à la présence de *sha*.

### Recommandations pour guasha

Guasha est relativement facile à exécuter. Il est cependant tout à fait commun de voir guasha exécuté avec la même pression d'une personne à l'autre. Il vaut mieux que la pression tienne compte de la vitalité de la personne qui reçoit le traitement. Si le patient est robuste, alors guasha peut être appliqué assez lentement et avec un degré de pression certain. Mais dès qu'il s'agit d'une personne faible ou malade, la pression devrait être légère et le geste rapide afin de tonifier les points et dégager les méridiens. Il est éminemment dommage que certains praticiens emploient une pression beaucoup trop forte quand ils exécutent guasha. J'ai entendu beaucoup d'histoires de personnes se plaignant que guasha était douloureux, voire atroce. Ceci relève d'une mauvaise pratique, c'est complètement inutile et cela ruine la réputation de la technique elle-même !

### Information et consentement éclairé du patient

Un des défis pour les praticiens dans le processus visant à obtenir un consentement éclairé du patient est d'expliquer ce qu'est guasha et de prévenir que même avec des frottements légers des marques risquent d'apparaître.

L'explication atteint mieux son objectif si elle est à la fois instructive et brève. Imaginons que le patient souffre de douleurs aux épaules. En un mot, voici comment j'aborde habituellement les choses.

« Je pense que ce serait une bonne idée de vous faire une séance de guasha. C'est une méthode chinoise pour soulager les douleurs musculaires en stimulant l'élimination d'un type particulier de toxine appelé *sha*, qui est la cause de



Quelques exemples de grattoirs : corne de buffle d'eau, corne de chèvre, pièce de bronze ancienne montée sur une poignée de bois, cuillère de porcelaine. Collection & cliché de l'auteur, DR.

la douleur et de la raideur. C'est une méthode relaxante et agréable, qui utilise cet instrument [je montre le grattoir en corne de buffle au patient] et qui va probablement attirer les toxines en surface, ce qui provoquera temporairement des marques sur la peau. Dès que cela se produit, vous devriez vous sentir bien mieux. Les marques s'estompent rapidement - dans les vingt-quatre heures - et disparaissent habituellement en trois à quatre jours. »

Après avoir vérifié l'absence de contre-indication (voir plus loin) et avoir demandé si les marques risquaient d'être la cause d'une gêne quelconque, vous pouvez demander : « Est-ce que cela vous convient ? »

Je trouve que la plupart des gens accueillent très bien cette explication. Les seuls refus que j'ai jamais essayés émanaient de patients ayant précédemment reçu guasha d'un praticien qui n'y était pas allé de main-morte. C'est également une très bonne idée d'avoir deux miroirs dans votre cabinet, afin que le patient puisse voir dans un miroir devant lui l'image de son dos [« Comme chez le coiffeur ! » *N.d.T.*]. Car il peut être très déconcertant pour quelqu'un de ne découvrir les marques que plus tard, alors que le praticien ne sera plus là pour le rassurer.

### **Comment pratiquer guasha**

Guasha est appliqué principalement sur le dos, le cou, les épaules, les fesses et les membres. Une huile assez dense est étalée sur la région qui va être traitée. L'instrument confortablement tenu en main, le praticien pratique habituellement 10 à 30 passages en allant du haut vers le bas, c'est-à-dire en s'éloignant de la tête. Une façon simple de s'assurer que la force utilisée est correcte est de demander au patient si la pression ne lui paraît pas désagréable. Pour obtenir les meilleurs résultats, guasha insistera sur les points d'acupuncture locaux et distaux déterminés par le diagnostic.

### **Méthode**

Si vous êtes droitier, tenez l'instrument de guasha dans votre main droite. Votre bras droit doit être dans une position confortable et détendue.

1. Votre instrument doit être tenu de manière à former un angle de 45 degrés avec la région que vous souhaitez traiter.

2. Commencez par frotter doucement pour les premiers passages, puis appliquez une pression un peu plus forte si nécessaire. À partir de ce moment-là, ne modifiez plus la puissance d'application. Que votre geste reste constant, avec la force et le rythme appropriés.

3. Essayez d'exécuter des passages longs (15 à 18 centimètres, soit environ 6 à 7 pouces) et ininterrompus là où c'est possible.

4. Conservez la même direction, c'est-à-dire vers le bas - ne faites pas de trajets allant vers le bas puis revenant vers le haut [« pas d'allers-retours », *N.d.T.*].

5. Chaque passage doit être exécuté 10 à 30 fois avant de passer à la région suivante.

6. Dès que vous en avez terminé avec une région, couvrez-la immédiatement avec une serviette pour la maintenir bien au chaud.

REMARQUE: Faites extrêmement attention de ne passer sur aucun grain de beauté, aucun bouton, ni sur une zone cutanée anormale. Pour éviter un grain de beauté, placez votre doigt dessus afin de le protéger du contact. Fenêtres ouvertes, courants d'air, ventilateurs et climatisation ne sont pas recommandés pendant le traitement afin d'éviter que le vent pathogène ne pénètre par les pores - alors ouverts - de la peau.

### **Après guasha**

- Laissez au patient un moment pour se reposer et offrez-lui un verre d'eau chaude.
- Prévenez le patient qu'il ne doit prendre ni douche ni bain durant l'heure suivant le traitement. Douche ou bain dans l'eau froide sont à éviter pendant au moins 24 heures après le traitement.
- Informez le patient qu'il est important de maintenir toutes les régions traitées bien couvertes et au chaud. Il doit également être sûr de pouvoir se préserver de toute exposition au vent - ventilateurs et climatisation compris.

### **Précautions et contre-indications**

Prenez soin d'éviter boutons, grains de beauté et toute autre zone comportant des anomalies cutanées, qui risqueraient d'être éraflées, égratignées ou blessées si un instrument passait dessus. Il faut également prendre soin d'appliquer à chaque région la pression appropriée. La première règle de tout procédé thérapeutique est NE PAS NUIRE.

#### **N'APPLIQUEZ PAS GUASHA :**

1. aux personnes trop affaiblies pour supporter le traitement;
2. aux personnes souffrant de saignements;
3. aux personnes sous anticoagulant;
4. pendant la grossesse;
5. peu après une intervention chirurgicale;
6. sur des zones comportant des varices, des atteintes dermatologiques ou des plaies ouvertes, des égratignures, etc.;
7. en cas de maladie contagieuse grave;
8. dans l'heure qui suit ou précède un repas.

### **Guasha ou ventouses ?**

Bien que guasha et les ventouses aient certaines indications en commun, guasha est plus efficace pour éliminer *sha*. On peut quelquefois observer *sha* lors de l'application de ventouses fixes, mais il apparaît surtout avec la méthode des ventouses baladeuses. De toute manière, c'est guasha qui est le plus à même d'attirer complètement cette toxine à la surface - où elle est alors entièrement expulsée hors du corps par *weiqi*. On considère aussi que guasha est meilleur pour libérer la superficie des facteurs pathogènes, alors que

l'action d'attraction des ventouses permet d'attirer les pathogènes depuis les zones plus profondes du corps.

Un simple exemple de l'intérêt de guasha, particulièrement lorsqu'il est effectué avec un grattoir en corne de buffle d'eau, est le traitement du mal de tête (quelquefois associé à des démangeaisons) que l'on effectue sur le cuir chevelu, endroit où l'utilisation de ventouses est impossible. Guasha, qui ouvre les méridiens *yang* au niveau de la tête, constitue la méthode la plus efficace et la plus rapide pour éliminer les céphalées dues au vent (dans ce cas, nul n'est besoin de faire apparaître *sha*). Cela prend toute son importance si l'on se rappelle l'énoncé du *Suwen* au chapitre 5 : « Le mieux est de traiter [les maladies par] la peau et les poils. »

Une illustration criante de l'efficacité de guasha pour affûter les sens et permettre au *yang* pur de circuler est d'essayer la technique suivante. Prenez votre grattoir, fermez les yeux et, durant quelques minutes, frottez (très légèrement) - d'un seul côté de la tête - en partant du front vers la ligne occipitale. Continuez en descendant vers la colonne de jade (soit le muscle trapèze supérieur). Après quelques instants de repos, ouvrez les yeux. Ressentez-vous une différence entre les deux côtés ?

### Cas 1

En 1998 j'enquêtais dans la province du Xinjiang, dans le nord-ouest de la Chine, et voyageais en bus vers une ville connue comme l'une des « Trois Fournaises » de la Chine. Dans ces paysages de déserts miroitants, les gens vivent sous terre et l'on ne voit âme qui vive tant que le soleil est haut. En chemin, je suis passé près de la « Montagne en flammes », rendue célèbre par sa description dans le classique *Pérégrinations vers l'Ouest*. Il faisait incroyablement chaud, et je me trouvais assis sur la banquette arrière du car pendant quatre heures, avec le soleil qui tapait sur la nuque.

Quand je suis arrivé, je me suis senti un peu flageolant en descendant de l'autobus, et une heure plus tard, alors que le soleil commençait à descendre, j'ai vraiment commencé à me sentir assez mal et émotionnellement désorienté. C'était ma première expérience de syndrome de « coup de chaleur » et fort heureusement, le directeur de l'hôtel savait quoi faire. Alors que j'étais assis dehors sur la terrasse du restaurant, à l'ombre d'une treille, il a remarqué mon état. « Nous avons l'habitude de voir cela, laissez-moi vous arranger ça », m'a-t-il dit. Il exécuta guasha sur mon crâne, commençant au point *baihui* (20DM) et descendant sur approximativement 6 à 7 centimètres (2 pouces) vers mon front. Ensuite, de *baihui*, il descendit sur la même distance à gauche et à droite du point, puis en traçant une ligne descendant vers le milieu de ma nuque. Il a terminé en grattant des deux côtés depuis le point *fengchi* (20VB) en suivant la ligne centrale des muscles trapèzes. L'ensemble du processus n'a duré que quelques minutes, et je me suis immédiatement senti comme si je n'avais jamais eu aucun problème.

C'était vraiment un rétablissement très impressionnant et je ne connais aucune autre méthode capable de rivaliser avec celle-ci et de s'approcher du soulagement que j'ai obtenu en si peu de temps. L'explication en est que la chaleur, qui monte dans le corps

(comme le fait toujours la chaleur), a été efficacement ventilée au point *baihui* et autour du point, sur la nuque et le haut du dos. Mon cuir chevelu et mes trapèzes étaient une véritable masse de *sha* - et je n'aurais pas pu être plus heureux. N'est-ce pas formidable en tant que praticien de faire l'expérience d'une pratique de soin si efficace et pertinente - et d'avoir en la personne de son aubergiste un praticien de *guasha* qui vous soigne à domicile! Voilà ce que j'aime en Asie.

## Cas 2

PREMIER ACTE. Pendant un stage de *tuina*, j'ai présenté *guasha* et ai demandé un volontaire qui souffre de nuque raide et douloureuse. La première main à se lever fut celle d'un jeune homme d'une vingtaine d'années, qui travaillait toute la journée sur ordinateur. Immédiatement après le traitement, il se dit très soulagé, et tous les étudiants étaient témoins d'une spectaculaire apparition de *sha* qui s'étendait sur la nuque et tout le haut du dos. Ils ont également pu remarquer dans la foulée le gain de mobilité obtenu : la capacité de mouvement était nettement améliorée en comparaison de ce qu'elle était deux minutes auparavant. Une semaine plus tard, le jeune homme a rapporté devant la classe qu'il continuait de ressentir l'amélioration dans la région traitée. Les autres étudiants ont naturellement réclamé de regarder sa nuque, pour voir si les marques étaient encore visibles mais, comme on pouvait s'y attendre, elles s'étaient toutes entre temps complètement effacées.

DEUXIÈME ACTE. Quelques semaines plus tard, je dirigeais un stage de *guasha* d'une journée. À nouveau, je demandai un volontaire pour la première démonstration du jour. J'ai demandé quelqu'un avec un mal de dos, et c'est la même personne que la première fois qui s'est présentée en premier. Maintenant, écoutez-moi bien, je vous assure que je n'enjolive pas. J'avais complètement oublié que j'avais précédemment effectué un traitement sur cette personne. J'ai commencé à pratiquer *guasha* en suivant la ligne occipitale, en descendant sur les deux trapèzes et en traversant sur le haut des épaules... et rien! Dans des moments pareils, en tant que professeur, on doit essayer de ne pas perdre la face! Quoi qu'il en soit, j'ai continué (en proie au désespoir), et là, extraordinaire, comme si une ligne avait été tracée, une masse de *sha* est apparue depuis le bord supérieur de l'omoplate jusqu'à l'ensemble de l'espace entre les deux omoplates. Un *sha* puissant s'est également dégagé de la régions du muscle sous-épineux, des deux côtés. Waoou! Mais j'étais perplexe, et j'ai remarqué à quel point il était étrange que la région supérieure soit exempte de *sha*, alors que le reste de la zone en arborait la rougeur avec un tel éclat.

Mon « modèle » s'est alors redressé en disant : « Vous ne vous rappelez pas que vous avez « fait » la nuque et le haut des épaules lors d'une démo rapide à l'école, il y a environ deux mois? » Son rappel en faisait du même coup un exemple de *guasha* sans pareil. Premièrement, il montrait de la meilleure manière possible que c'est seulement lorsqu'il y a un problème que *sha* émerge vraiment, et en second lieu que, dans ce cas-ci au moins, bien que la personne exerce toujours le même travail, la région déjà traitée auparavant conserve un bon niveau de confort et de mobilité. ☺