

## tips

tekst: Gonnie van de Lang, [www.vandelang.nl](http://www.vandelang.nl)

Guasha is een genezingsmethode die momenteel sterk in de bekendheid staat. Steeds meer mensen hebben te maken met stress en raken daardoor geblokkeerd, met gezondheidsklachten tot gevolg. In dit artikel een kennismaking met de werkwijze en principes van guasha.

# Guashatechniek: het wegschrappen van de blokkade

Guasha is een zeer oude Chinese genezingsmethode en betekent letterlijk 'het wegschrappen van de blokkade'. Dit schrapen wordt bij klachten of ziektes toegepast, maar ook cosmetisch en preventief. Deze schraaptechniek is al meer dan tweeduizend jaar oud en wordt niet alleen in China, maar in geheel zuidoost Azië al jaren toegepast. In Indonesië heet het Kerik en in Vietnam Cao Gio. Zo heeft ieder land zijn eigen naam voor de techniek en zijn eigen instrumenten. Het is een oude volksterapie die op het platteland wordt toegepast bij verkoudheden, koorts, spierpijnen en bij diverse klachten ten gevolge van zware arbeid. Er zijn allerlei gebruiksvoorwerpen waarmee geschraapt kan worden, zoals een koperen munt, een dekseltje of een lepel.

### CHINESE METHODE

In dit artikel richten wij ons op de Chinese guasha-methode. Vroeger werd in China gebruik gemaakt van een porseleinen lepel om te schrapen. Ook werden er schraapinstrumenten van hoorn gemaakt, omdat er volop buffels aanwezig waren op het platteland en hoorn goed te bewerken was. Daarnaast zijn er houten en bamboe instrumenten om te schrapen. In de loop der tijd zijn er steeds specialere guasha-instrumenten ontwikkeld en zo ontstond de voor guasha gevormde jadesteen. Jade is een steen die de energie goed geleidt en al jaren in China bekend staat als een genezingssteen. Momenteel is het schrapen met de jadesteen heel populair, het wordt in en buiten China veelvuldig toegepast.

### WEGSCHRAPEN BLOKKADE

Wat is nu guasha en wat houdt dit in? Het woord guasha bestaat uit twee delen; 'gua' betekent schrapen en 'sha'

slaait op ophopingen, vandaar ook de rode vlekjes op het lichaam die na de behandeling ontstaan. Wanneer men Youtube-filmpjes van guasha ziet, kan men nogal schrikken van de rode en blauwe plekken die een gevolg zijn van de schraaptechniek.

### AFVALSTOFFEN

De guasha schraaptechniek heeft als effect dat de afvalstoffen - die in de loop der tijd in de huid en in het onderhuids bindweefsel zijn opgehoopt - in beweging komen en naar de oppervlakte van de huid gaan. De huid reageert met kleine rode vlekken doordat de haarvaten in de huid de afvalstoffen met een klein deeltje bloed naar boven vervoeren om het lichaam te verlaten. Deze rode plekkjes in de huid zijn te vergelijken met bloeduitstortingen en houden in dat zich op dat gebied van het lichaam of op de meridiaan of reflexzone van een orgaan blokkades hebben gevormd. Afhankelijk van de ernst van de aandoening kunnen de vlekken variëren van rood, donkerrood tot zelfs paars en zwart. Hoe donkerder de kleur, hoe ernstiger de aandoening. Guasha stimuleert zodanig het zelfgenezend vermogen van ieder mens. Guasha kan preventief, therapeutisch en cosmetisch worden toegepast.

### PREVENTIEF

Deze methode wordt door veel Chinezen dagelijks of wekelijks toegepast om vitaal en gezond te blijven. Met een jadesteen wordt het lichaam over de kleding op de huid behandeld. De gewrichten van de handen kunnen bijvoorbeeld worden geschraapt om de bloed- en energiedoorstroming te bevorderen en artrose te voorkomen. Het hoofd kan worden behandeld om stress te voorkomen of de concentratie te verbeteren.

## COSMETISCH

Anti-aging behandelingen met guasha zijn helemaal populair. Jonge vrouwen behandelen dagelijks hun gezicht om de vitaliteit van de huid te verbeteren en te optimaliseren en om rimpels te voorkomen of te verminderen. Door het gezicht te behandelen met de jadesteen behandelt men niet alleen de huid, maar ook de energiepunten en reflexzones die zich in het gezicht bevinden. Zo heeft deze methode een diepe uitwerking op het gehele systeem. De hoofdhuid kan worden behandeld ter ontspanning en ter verbetering van de haargroei. De preventieve en cosmetische guasha geeft geen rode plekken en bloeditstoringen, omdat deze schraapmethode zachter is en een ander doel beoogt.

## THERAPEUTISCH

De therapeutische guasha kan worden toegepast bij velerlei klachten en ziekten. In de loop der tijd is guasha door onderzoek en studies op een hoger plan gebracht. Professor Lu Chi Ru uit Taiwan heeft na jaren studie in de oude schraaptherapie guasha gecombineerd met de meridianenleer en zo veel mensen behandeld. In China zijn veel resultaten vastgelegd en professor dr. Hang Xiugin heeft dit nog verder onderzocht. Ze onderzocht de eeuwenoude methoden van schraaptherapie en combineerde die met moderne wetenschappen en technieken om tot een nieuwe methode van schraaptechniek te komen. Zo ontstond een nieuwe richting in de schraaptechniek, gebaseerd op reflexologie en meridianenleer met de naam 'Holographic Meridian Scraping Therapy'. Deze nieuwe richting van de schraaptherapie is een combinatie van drie in één: de behandeling van klacht/ziekte, het stellen van een diagnose en een behandeling in het kader van preventie. Enkele voorbeelden van klachten zijn:

- Nek-, rug- en schouderklachten.
- Hoofdpijn, migraine en concentratiestoornissen.
- Stress en burn-out.
- Chronische maag- en darmklachten.
- Reumatische klachten.
- Gewrichtsklachten.

Deze nieuwe guashamethode wordt in Nederland toegepast en er zijn vele scholingen in te volgen. Mei Mei Yu is een zeer bekende Chinese - in Nederland woonachtige - arts die guasha in ons land bekend heeft gemaakt.

## DE BEHANDELING

Bij de therapeutische behandeling wordt een speciale guasha kruidenolie gebruikt. Deze olie is een mengsel van verschillende Chinese kruiden die de afvoer van afvalstoffen stimuleren, ontgiften, verwarmen, stagnatie tegengaan en de bloed- en energiedoorstroming stimuleren. Er zijn rode en witte guasha-oliën waarvan de witte het lichts is en de rode olie meer verwarmend is en met name geschikt is voor pijnklachten. De schraapmethode bij therapeutische guasha is dertig keer met een stevige druk van de jadesteen over de huid bewegen waarbij de olie als hulpmiddel wordt gebruikt. De behandelduur is maximaal dertig minuten en de cliënt zit daarbij op een kruk. Er wordt van boven naar beneden gewerkt. Bij bijvoorbeeld schouderklachten werkt men van de schouder naar de armen en handen.



## CHANG CHING YUEH

Al in de vroege Ming-dynastie (1368-1644) beschreef Chang Ching Yueh: "Het binnenste van het lichaam staat met het oppervlak in verbinding. Daarom zullen de ziekmakende factoren zich naar beneden bewegen als men naar beneden strijkt. Dat de gifstoffen zich naar boven bewegen is ongunstig. Het ongunstige (onnatuurlijke) om te zetten in het natuurlijke proces, dat is wat de ziekte heelt."

## NA DE BEHANDELING

Na de behandeling is het van belang voor de cliënt om veel lauw water te drinken en rust te nemen. Sommige mensen voelen zich na de behandeling heel moe, maar dit is heel verschillend afhankelijk van de constitutie, conditie en ernst van de aandoening die is behandeld. De jadesteen wordt na gebruik gereinigd met water door de steen vijftien minuten uit te koken in heet water. Zo herstelt de energie van de steen zich.

## CONTRA-INDICATIES

Guasha heeft verschillende contra-indicaties, zoals:

- Spataderen, blauwe plekken en het gebruik van bloedverdunders.
- Open wonden, acne en botbreuken.
- Hernia en whiplash.
- Kankergezwellen of littekens van kanker.
- Zeer ernstige ziekten.
- Bij kinderen onder de twee jaar mogen het hoofd en de nek niet worden behandeld.

## TIPS

Er zijn veel succesverhalen over guasha. Bij de therapeutische guasha is het van belang om jezelf goed te scholen en een gedegen opleiding te volgen in deze therapie om zodoende guasha verantwoord toe te passen. Daarentegen is de cosmetische en preventieve guasha goed te leren in een eendaagse workshop.

*Literatuur:*

*Meihan institute; Mei Mei Yu, Bunnik*

*Guasha opleiding Santai*

*Boek: Holographic Meridian Scraping Therapy, Zhang Xiugin and Hao Wanshan*