

Guasha: wat is dat?



Guasha is een manier van masseren gebaseerd op oude Chinese technieken. Het is afgeleid van twee woorden, gua betekent “schrapen” en sha betekent “ophoping”.

In heel zuidoost-Azië wordt bijna in alle gezinnen deze techniek toegepast bij allerlei kwaaltjes en preventief. In de meeste dorpen zijn Guasha-therapeuten te vinden. In Azië wordt Guasha gedaan met bamboe, een munt, een lepel, een deksel van een pot of wat op dat moment maar voor handen is.

In mijn praktijk doe ik Guasha met een jaden “kam”. Deze kam wordt met hulp van massageolie over de huid geschrapt, zodat blokkades in het bindweefsel zichtbaar worden en kunnen worden opgeruimd. Net als bij de bindweefselmassage wordt er hier ook gewerkt op de reflexzones. De techniek kan ook tijdens de zwangerschap gebruikt worden.



Bij een blokkade zit het bindweefsel vol met afvalstoffen en stagneert de bloedtoevoer.

Daar waar een blokkade is ontstaan, kleurt de huid door het schrapen licht rood tot donkerrood (evt. tegen het zwart aan bij een chronische blokkade). Door de schraaptechniek trek je als het ware vocht en afval naar het bovenste deel van de huid. Doordat er ook rode bloedlichaampjes meekomen in het vocht kleurt de huid rood. Het lichaam gaat nu als tegenreactie aan het werk om het vocht en afval op te ruimen. Nieuwe bloedtoevoer zal zuurstof en voedingsstoffen nu goed bij de cellen kunnen afleveren en de afvalstoffen die vrij zijn gekomen afvoeren. De verkleuring zal tijdens de behandeling tot 7 dagen na de behandeling wegtrekken.

Guasha kan een stimulerend effect hebben op het immuunsysteem, de bloedsomloop bevorderen, ondersteunend werken bij ontgiften en ontzuren, de organen beter laten functioneren, emoties in balans brengen, stress verminderen en pijn verlichten.

Jade wordt ook wel steen van de liefde genoemd vanwege de groene kleur, die bij het hartchakra hoort. De trilling van de steen kan ook voor een betere energiestroom, harmonie en zuivering zorgen.



Een veel gestelde vraag is of het schrapen pijn doet.

Het lijkt een heftige techniek, maar het schrapen doet geen pijn. Het lijkt veel op de duim-over-duim techniek uit de Klassieke massage of de roltechniek bij de bindweefselmassage. Op sommige plekken kan het zijn dat je meer van de massage voelt. Dat komt vaak door de blokkades, die daar zitten. Door aan te geven dat het op een bepaalde plaats gevoelig is, kan ik de druk van de kam verminderen of minder lang over de plek heen schrapen.

Na een Guasha behandeling geldt hetzelfde als na ieder andere behandeling. Het kan zijn dat je tijdelijk misselijk of moe bent, hoofdpijn krijgt, meer geëmotioneerd bent dan anders of juist veel energie krijgt en opgeruimd voelt. Blijf genoeg water of kruidenthee drinken en drink een dag geen alcohol.

Het is verstandig om pas 2 uur na de behandeling een douche/een bad te nemen of naar de zonnebank/sauna te gaan i.v.m. de gevoeligheid van de huid.