

## De kracht van Guasha zit in de eenvoud

De eerste keer wanneer mensen het woord Guasha horen, krijg je een frons te zien of een 'wat?' te horen.

Deze krachtige therapie is voor velen onbekend, ondanks dat deze schraaptechniek door de eeuwen heen zijn diensten al bewezen heeft. Hoe leg je simpel uit wat Guasha inhoudt?

Hoe het is ontstaan?

Waarom het zo effectief is?

Waarom je met een steen werkt?

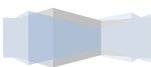
Waarom je er soms zo bont en blauw uit komt te zien?

En waarom het niet voelt als een beurse plek...

In deze manual hoop ik de vele vragen die Guasha oproept te kunnen beantwoorden en zo een helder beeld te schetsen over deze bijzondere therapie. Lichaam en geest in balans, zodat er ruimte is voor ontwikkeling en groei.

Wij staan aan het begin van een mooie ontdekkingsreis en hopen de komende jaren steeds verder te ontwikkelen en veel paarden te mogen behandelen met uiteenlopende klachten en ziekten.

Guasha is een krachtige behandeltechniek, die zich door velen eeuwen heen heeft bewezen. De therapie op paarden is ontwikkeld door Greetje Hakvoort van Human & Horse Academy in samenwerking met Harris Slegers van Guasha Opleidingen Santai.



## Wat is Guasha?

Guasha is een schraaptechniek en is al meer dan tweeduizend jaar oud. Het is niet zeker of deze therapie daadwerkelijk in China is ontstaan, maar in de Chinese geschriften van zo'n 200 jaar voor Christus, was er al sprake van een schraapmethode om klachten en/of ziekten uit het lichaam te schrapen. Deze methode is niet alleen in China te vinden, maar in geheel Zuidoost- Azië. In de meeste landen wordt als schraapinstrument een koperen munt gebruikt. Maar ook met ander materiaal wordt er geschrapt. Het is een Volkstherapie, wat betekent dat iedereen schraapt met datgene wat voorhanden is. In China werd er zelfs gebruik gemaakt van porseleinen lepels als schraapinstrument. Maar ook hoorn is een materiaal wat makkelijk te bewerken is om het tot een schraapinstrument te maken. Ook hout en bamboe en zelfs deksels van potjes werden gebruikt. De meeste dorpen op het platteland van China en andere Zuidoost-Aziatische landen hebben hun eigen Guasha therapeut. Maar voor de vele kleine ongemakjes nam men zelf of een familielid het schraapinstrument ter hand. Er wordt niet alleen geschrapt bij klachten of ziekten maar ook preventief. Elke dag behandeld men hoofd, armen en benen en eventueel de borst om klachten te voorkomen. Na verloop van tijd ontwikkelen zich speciale Guasha instrumenten, vanuit hoorn die de boeren uit de horens van waterbuffels maakten tot jade (voor hen die zich het konden veroorloven), de steen waaraan men in China 'geneeskrachtige' eigenschappen toeschrijft. Jade is bijvoorbeeld een gesteente die de energie (chi) goed geleidt.



Guasha stenen



G [Geef een citaat uit het document of de samenvatting van een interessant punt op. Het tekstvak kan overal in het document worden neergezet.]

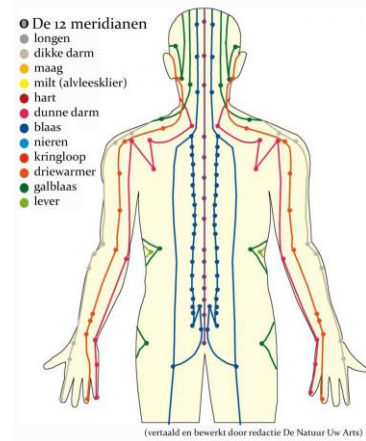
## Werkzaamheid van Guasha

Pijn is een algemeen symptoom bij veel aandoeningen en de reactie van het lichaam op constante pijn kan leiden tot andere verstoringen. Pijnstillers zijn vaak de enige middelen die pijn kunnen oplossen voordat er een einde komt aan pathogene factoren. Maar de bijwerkingen van te veel pijnstillers kunnen erger zijn dan de oorspronkelijke aandoening.



Schraaptherapie kan de stagnatie van Qi en bloed oplossen in betreffende meridiaan, waardoor er betere Qi-stroming in het meridianenstelsel ontstaat, meer ontsnaptingen van weefselverhardingen en minder spierspanning. Tevens is er betere doorbloeding en stimulering van het zenuwstelsel.

Daarom is het dat deze techniek erg effectief is voor het behandelen van diverse soorten pijn, wat veroorzaakt wordt door stagnaties van Qi en bloed zoals bij hoofdpijn, zenuwpijn, rugpijn, pijn in het kniegewricht, reuma, artritis van de schouder, pijnen met betrekking tot maag en darm, enz.



Het schrapen is niet alleen gericht op het reguleren van Qi en bloed, maar verwijdert ook toxines, versterkt de stofwisseling, brengt yin en Yang in balans, herstelt de regulerende functie van de meridianen en verbetert de functie van: de ademhalingsorganen, de spijsverteringsorganen, de bloedsomloop, het zenuw- en endocrien systeem.

Hierdoor is Guasha ook inzetbaar bij condities zoals hoge bloeddruk, de nasleep van een beroerte, hartkloppingen, astma, slechte eetlust, diabetes, spanning op maag-darmstelsel, aambeien, zenuwziekten, onregelmatige menstruatie, vertraagde ontwikkeling bij kinderen enz.

Zowel bij organische aandoeningen als bij moeilijk te behandelen klachten, kan de schraaptherapie een belangrijke rol spelen bij het in stand houden van de "ware Qi" en het verwijderen van schadelijke elementen, waardoor de weerstand van de patiënt wordt hersteld en verstrekt.

## Wanneer kunnen we Guasha toepassen?

Guasha kan bij honderden klachten/ziekten worden toegepast. Zowel preventief of als een middel om daadwerkelijk een klacht te verhelpen of een ziekte te verlichten /genezen. De lijst van klachten/ziekten die met Guasha behandeld kunnen worden is te lang om hier beschreven te worden maar bestaat o.a. uit :

- Alle pijnsyndromen
- Nek- en Schouderklachten
- Hoofdpijnen en migraine
- Rugklachten
- RSI
- Stress, Burn-out
- Reumatische klachten
- Astma
- Verteringsstoornissen
- Stofwisselingsstoornissen
- Hoge bloeddruk
- Chronische Vermoeidheid

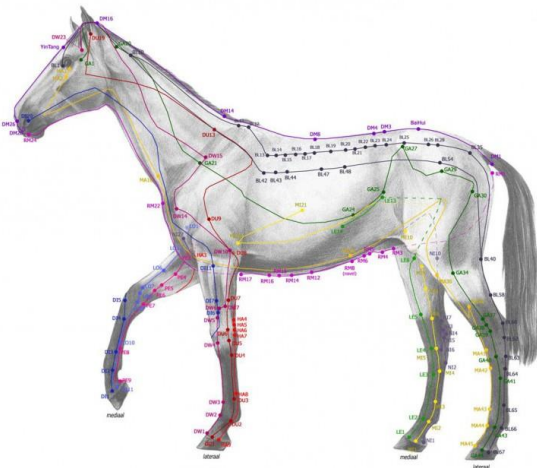


Guasha wordt toegepast bij fysieke klachten en door deze toepassing worden fysieke blokkades opgeheven waardoor het lichaam revitaliseert.

Ons lichaam wordt weer vitaler doordat er een betere doorstroming plaatsvindt van bloed en energie, omdat afvalstoffen opgeruimd worden. Ook ons zenuwstelsel kan hierdoor beter gaan functioneren. En juist omdat we een betere doorstroming krijgen van bloed en energie en doordat het zenuwstelsel beter gaat functioneren revitaliseert ons hele lichaam, ook het mentale/psychische gedeelte. Guasha veroorzaakt ook een soort prikkeling bij mentale/psychische blokkades waardoor een soort zelfreflectie optreedt die bewustwording tot gevolg heeft.

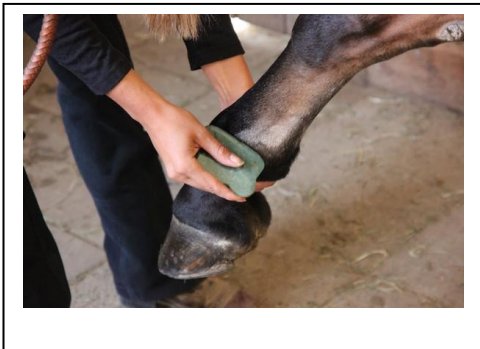
Guasha kan worden gebruikt bij mens en paard:

- Ter preventie (voorkoming klachten/ziekten)
- Behandelen van klachten en ziekten
- Versterking van het lichaam
- Verbetert de doorbloeding
- Ontgift en ontzuurt (detox)
- Stimuleert het immuunsysteem
- Vermindert blokkades en pijn
- Stimuleert de werking van organen
- Vitaliseert (meer energie)
- Vermindert spanning (stress), moeheid en burn-out
- Verbeterd (indirect) talloze (chronische) wanorde en klachten
- Brengt emoties in evenwicht



Nog enkele voordelen van Guasha specifiek voor paarden:

- Guasha verbetert de bloedcirculatie, dus sneller herstel van bv blessures
- Guasha zorgt voor spieropbouw en toename van de bewegingsvrijheid
- Guasha vermindert spierkrampen, die zijn ontstaan door een teveel aan afvalstoffen in de spiergroepen
- Guasha vermindert ontstekingen en zwellingen in de gewrichten waardoor de pijn minder wordt, geeft dus verlichting bij artrose
- Guasha stimuleert de circulatie van het lymfestelsel, versnelt verwijdering afvalstoffen zoals melkzuurbacteriën
- Guasha rekt en strekt bindweefsel en voorkomt zo het vormen van verklevingen, bv na een operatie of ongeval, waardoor het zenuwstelsel blijft functioneren
- Guasha verhoogt de productie van synovia (gewrichtsvloeistof) in de gewrichten, dus zorgt voor een betere smering van de gewrichten
- Guasha zorgt voor vrijkomen endorfine, lichaamseigen pijnstillers
- Guasha helpt om het hele lichaam en psyché van het paard in een betere conditie te krijgen en te houden en zorgt dus voor een betere balans van het paard
- Guasha zorgt voor ontspanning en vermindert stress
- Guasha kan bij probleempaarden inzicht krijgen vanuit welk gebied
- Guasha verbetert eerst de overbelastingen die zijn ontstaan door overcompensatie en dan zien we het paard met het oorspronkelijke probleem







## Guasha: Afvalstoffen– De 3 stadia van Chi

Een van de grootste oorzaken van alle klachten en ziekten is afvalstoffen!

Afvalstoffen vanuit de stofwisseling verlaten ons lichaam gewoonlijk via de ademhaling, zweten, urineren en ontlasting. Wanneer deze stoffen voor een langere tijd in het lichaam achterblijven doordat ze niet worden verwijderd via de normale afscheidingskanalen, veranderen ze in toxinen die schadelijk zijn voor het lichaam. Ze veroorzaken stagnaties in de doorstroming van Qi en bloed, waardoor ziekten/klachten ontstaan. Behalve het verbeteren en versterken van de stofwisseling van de plaatselijke huid, verwijdert de schraaptherapie effectief toxinen, zorgt voor een betere zuurstof toevoer, verwijdert stagnaties, activeert cellen en bevordert de algehele stofwisseling.

Afvalstoffen die we via ons voedsel binnen krijgen, maar ook door stress, spanning, milieuvervuiling, elektro smog (tv, computer,gsm, enz.), medicatie, roken, alcohol enz. enz.

Afvalstoffen worden door ons lichaam weggezet op die plaatsen waar ze in de eerste instantie zo min mogelijk schade veroorzaken. En dat is het bindweefsel, spieren en gewrichten. Maar langzaam aan slijbt het bindweefsel dicht, spieren verzuren en gewrichten ontsteken. Er ontstaan klachten, die vaak gepaard gaan met pijn.

Doordat het bindweefsel dichtslibt, kunnen voedingsstoffen vanuit de bloedbaan minder goed de cellen bereiken, wat nodig is voor een goede stofwisseling. Doordat er minder voedingsstoffen opgenomen kunnen worden, krijgen de cellen ook minder zuurstof. De afvalstoffen die vrijkomen van de verbranding, die alsnog plaats vindt in de cellen, moeten terug via het bindweefsel naar de bloedbanen zodat deze de afvalstoffen weer kunnen worden afgevoerd. Maar ook deze afvalstoffen kunnen moeilijker de bloedbanen bereiken omdat het bindweefsel al zo vol zit met afvalstoffen. Dus slijbt ons lichaam nog meer dicht. Energie kan niet goed meer stromen. En het probleem wordt groter en groter.

**In de Chinese geneeskunde is sprake van 3 stadia van “slechte Chi “(energie).**

- **Het eerste stadium** is de toxische (giftige) Chi, waar afvalstoffen en giftige resten zich ophopen in ons lichaam en wanneer ze niet worden bestreden en we laten ze maar rustig hun gang gaan, dan kan dit resulteren in serieuze gezondheidsproblemen.
- **Het tweede stadium** is de gestagneerde Chi (energie). Dit wordt veroorzaakt door condities als gebrek aan beweging, chronische hart-, lever-, nier-, milt- en longproblemen en .....groot overgewicht.. Deze trage of stilstaande energie gaat altijd gepaard met pijnen in verschillende delen van het lichaam.
- **Het derde stadium** noemt men dode Chi (energie). Dit is een stagnatie die al een heel lange tijd in het lichaam aanwezig is. Hierdoor is er in de weefsels ook een gebrek aan zuurstof ontstaan. Dode Chi kan zeer veel schade veroorzaken, het kan de groei van kankercellen stimuleren. Belangrijk hierbij is te weten dat kanker anaerobic is. Het gedijt het beste waar te weinig zuurstof is.

## Hoe werkt de schraaptechiek?

Guasha zorgt door de druk van het schrapen op de huid, voor een soort “zuiging” onder de huid (opperhuid, epidermis) in het bindweefsel. En deze zuiging zorgt ervoor dat gestagneerd intercellulair vocht naar de oppervlakte beweegt en verwijderd daarmee de toxische resten (de afvalstoffen), zodat er tegelijkertijd een doorstroming plaats vindt van vers zuurstofrijk vocht, rijk aan voedingsstoffen, waardoor een versnelling van revitalisering van de cellen plaatsvindt om eventuele “dode Chi” te voorkomen.

Met het naar de oppervlakte komen van afvalstoffen komt er tegelijkertijd ook wat serum en rode bloedlichaampjes uit de uiteinden van de zeer fijne haarvaatjes mee naar boven. Dit veroorzaakt roodheid, de Sha, die zichtbaar worden. Doordat het serum en de rode bloedlichaampjes in het bindweefsel komen ontstaat er een reactie van het immuunsysteem van ons lichaam. Dat er afvalstoffen in het bindweefsel aanwezig waren, dat was het lichaam wel gewend, het heeft zelf die afvalstoffen daar gedumpt. Maar bloed is een andere zaak. Daar wordt meteen op gereageerd, omdat het niet thuis hoort in het bindweefsel. Ons lymfesysteem en de bloedsomloop worden geactiveerd om de vreemde indringers af te voeren. De afvalstoffen worden opgenomen en afgevoerd door bloed en lymfe naar de organen die er zijn om deze stoffen te verwerken zoals lever en nieren.

Veel water drinken na een guasha behandeling is dan ook een must, om de afvalstoffen daadwerkelijk te kunnen afvoeren via de nieren en blaas. Ook zweten, na intensieve fysieke arbeid of tijdens het nemen van een sauna, is een goede manier om van overtollige afvalstoffen af te komen. Passief zweten, zoals nachtzweten of tijdens de overgang, is een teken dat we teveel afvalstoffen in ons lichaam hebben. De huid reageert dan als een soort noodventiel om deze stoffen te lozen



1. Long
2. Hart
3. Lever
4. Galblaas
5. Drievoudige Verwarmer
6. Maag
7. Milt
8. Nieren
9. Dunne Darm
10. Dikke Darm
11. Blaas



## Twee Methoden.

De schraaptherapie kan worden onderverdeeld in twee methoden:

1. Meridiaan schraap-therapie: De meridiaan schraap-methode is een combinatie van acupressuur en het schrapen van de huid.
2. Reflexzone schraap-therapie: Een methode van het schrapen van bepaalde gebieden en punten op het lichaam die corresponderen met bepaalde organen in het lichaam. De eigenschappen van deze therapie zijn het schrapen van slechts een klein gebied en vraagt minder tijd.

Naast deze methoden heeft Guasha een bijzonder effect op de gezondheid en soepelheid van de huid, spieren en het bindweefsel. Dit is vaak bij 1 behandeling al duidelijk merkbaar en zichtbaar!

## De versterkende en preventieve behandeling

Guasha helpt met het gezond houden van het lichaam en het verwijderen van afvalstoffen en toxines en zorgt voor meer 'bewegingsvrijheid' wat zowel ruiter als paard ten goede komt met de training en ontwikkeling in lijf en ledematen. Bij deze Guasha methode behandelen we de ruiter over de kleding als ontspanning of juist versterking van het lichaam, dit om jezelf een versterkende behandeling te geven en op te warmen voordat je met je paard aan de slag gaat.







Hierbij wordt een steen gebruikt om het paard zijn hele lichaam af te strijken, ter bevordering van de doorstroming van Qi en Bloed en kleine blokkades op te heffen. Deze behandeling is tevens een fijne ondersteuning om zelf toe te passen tijdens de periode dat je paard behandeld wordt door een Guasha therapeut, daarna kun je deze techniek indien gewenst regelmatig toepassen voor het rijden/werken of gewoon tijdens het poetsen.

Guasha werkt succesvol voorafgaand een demonstratie of wedstrijd, het werkt ook rustgevend en verkwikkend op de geest, waardoor je beter in je concentratie en focus kunt komen samen met je paard.

Als het paard het toelaat is het fijn als je direct achter de oren kunt beginnen om de banen te maken richting het schouderblad (alles met de haren mee).

Als het paard gespannen is, kan het helpen om bij de schoft te beginnen en dan later als het lukt de hals nog een keer mee te nemen, zodat het paard kan wennen aan de aanraking. Visualiseer tijdens deze behandeling dat de spanning verdwijnt, jouw intentie bepaalt hoe het paard de versterkende behandeling zal ervaren.

Wil je deze behandeling gebruiken voor het rijden/ trainen dan mag je intentie opwekkend zijn en maak je de lijnen wat minder langzaam. Neem bij het behandelen ook de benen mee en strijk af over de hoef, strijk naar beneden maar ook weer een keer zonder druk omhoog zodat de energie weer richting het lichaam kan stromen.

## De helende behandeling.

### Mens:

Bij de behandeling wordt er een speciale Guasha olie op de huid aangebracht. De olie gebruik ik enerzijds voor kunnen glijden van de steen over de huid en anderzijds in verband met de bestanddelen. Deze Guasha olie bestaat namelijk uit diverse Chinese kruiden elke kruid heeft zijn eigen werking (ontspanning, ontgiften, warmte enz.). Ik kan niet zomaar een willekeurige olie gaan gebruiken, omdat andere oliën bestanddelen kunnen bevatten waardoor er reacties in het lichaam kunnen ontstaan.



Op de plaats waarop de olie is aangebracht begin ik met een speciale steen te 'schraperen'. Dit is een glijdende beweging die door de olie een zuigend effect heeft op de huid. De huid wordt hierdoor rood en op de plaatsen waar blokkaden (afvalstoffen) zijn, verschijnen 'petechiae' (sha) in de huid, niet op de huid. Ze ogen wellicht als bloeduitstortingen, het zijn het echter niet. Aan de kleur van de sha's kan men zien of het een recente of een chronische stagnering is. Hoe donkerder de vlek, hoe chronischer de stagnering is. De kleur kan variëren van licht rood tot donkerrood, maar ook blauw, paars tot zelfs zwart. Bij een normale conditie verdwijnt de sha volledig binnen 3 tot 7 dagen.

Als je je vaker laat behandelen met Guasha, krijg je steeds minder rode vlekken, wat betekent dat het lichaam weer gezond wordt. Het schrapen samen met de werking van de olie zorgt voor ontgiften van het lichaam. Het is dan ook raadzaam om nadien extra water te drinken.

### **Paard:**

Bij de behandeling van het paard missen we het visuele aspect de 'sha' (verkleuring) en is het niet noodzakelijk om de Guasha olie te gebruiken, de haren van het paard zijn hele mooie geleiders voor het schraapinstrument. Lokaal werken we wel met Guasha olie aangezien deze olie waardevolle eigenschappen bevat (kruiden).

Guasha – natuurlijk schrapen:

In de praktijk merken wij op dat ook de 'probleem paarden' die boos, chagrijnig en soms zelf gevaarlijk kunnen zijn, zich al snel helemaal openstellen voor Guasha en er erg door veranderen.

Waarom? In vrijheid 'schraperen' ze elkaar op verschillende plekken. Het is dus heel erg natuurlijk! Guasha is een echte 'SCHOONMAAK MACHINE'. Het hele lichaam kan worden behandeld en het is een zeer effectieve techniek.



Na een helende behandeling kun jij of je paard een reactie krijgen, deze kan zich uiten in de vorm van:

- vermoeidheid
- een energieboost
- een gevoel van opluchting
- jeuk
- tintelingen
- 'sha'plekken (mens)

Paarden gaan vaak vanzelf meer drinken (zorg dus voor voldoende water) en willen vaak even lekker rollen, schudden of stretchen.

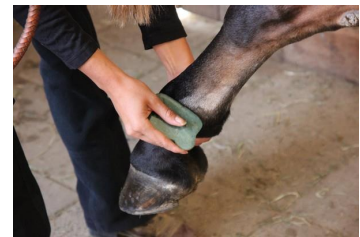
## Hoe vaak behandelen?

Tijdens de kennismaking krijgt de Guasha therapeut een beeld van de cliënt, de algehele gezondheid en/of de persoon of het paard specifieke klachten/ziekten heeft waar wij als therapeut weet van moeten hebben alvorens wij starten met een behandeling.

Het is afhankelijk van de klacht of blokkade hoeveel behandelingen er nodig zijn om de cliënt weer van deze klacht af te helpen of deze te verminderen. Dit weet je nooit van te voren er zijn veel factoren die daarbij mee spelen, zoals de algehele gezondheid, of het lichaam dus in staat is de afvalstoffen weer snel af te voeren, de leefgewoontes van de cliënt en ook hoe 'chronisch' de klacht is (hoe lang de blokkade zich al heeft kunnen nestelen).

Wat erg mooi is aan deze therapie is dat je laag voor laag naar boven haalt en bepaalt de persoon wat ze 'los' willen laten, forceren is hier dus niet bij gewenst. Tijdens de behandeling van bijvoorbeeld stijve spieren, voelt het na het schrapen dat de bovenlaag weer mooi los is. Hierdoor krijg ik een dieper beeld en voel ik vaak dat zich onder deze eerste laag nog meerdere blokkades bevinden, die zich nu weer naar boven kunnen manifesteren om tijdens de volgende behandeling te worden meegenomen.

Je ervaart meteen een 'vrijer' gevoel, de huid is beweeglijker dus is er meer bewegingsvrijheid en ontspanning mogelijk. (ontspant de geest) Iedere individu ervaart de behandeling anders, alleen al qua gevoel.



Sommigen willen veel druk, weer anderen kunnen een lichte behandeling al als gevoelig ervaren. Ik pas wij mijn behandeling hier op aan. De stenen spelen hierbij ook een grote rol, iedere steensoort heeft een eigen trillingsfrequentie, geeft een ander gevoel en kan dus meehelpen om de behandeling te versterken/verzachten en de blokkades makkelijker los te maken.

Afhankelijk van de wensen van de cliënt en de klacht maak ik een behandelplan. Meestal zijn de eerste behandelingen eens in de 2 weken, zodat we eerst het lichaam kunnen 'schoonmaken'. Daarmee bedoel ik dat ik bijna nooit alleen 'lokaal' behandel. Over het algemeen zijn blokkades vaak op verschillende plekken weggezet, alleen ervaar je het soms alleen op 1 plek, maar moet ik dus wel zorgen dat de rest van het lichaam ook wordt behandeld om het hele lichaam weer blokkade vrij te maken en te zorgen voor een goede doorstroming van Qi (energie) en bloed.

**Een versterkende behandeling kan zelfs iedere dag, hierbij is het doel om Qi en bloed te laten stromen en het lichaam te versterken. Dit heeft ook een positieve uitwerking op het mentaal vlak.**

