

Guasha:

Een oude volkstherapie uit China

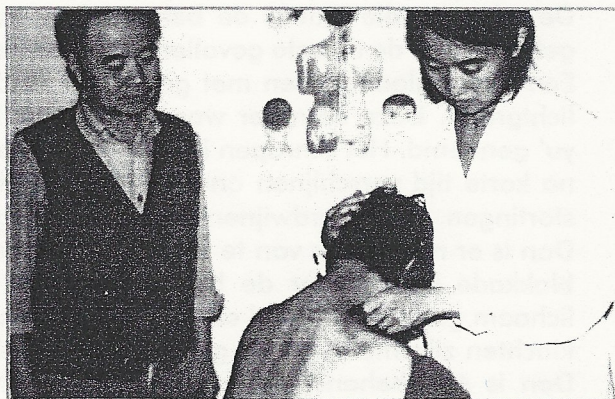
Interview met Drs. MeiMei Yu
door Jacobien Mensink

De bescheiden en doortastende MeiMei heeft al een lange weg doorlopen in de Chinese geneeswijzen. Haar grootvader was arts in China. Zelf heeft ze research gedaan in het werken met Guasha, dat je uitspreekt als gwasja.

Guasha betekent 'schrappen'. De methode is oeroud en wordt nog steeds door inheemse volken toegepast, dit om de dokter buiten de deur te houden. In de behandeling wordt met een hard voorwerp over de huid een schrapende beweging gemaakt. Vooraf wordt de huid met een kruidenolie ingesmeerd, waardoor de werking dieper wordt. Het schrapen gebeurt in één richting, onder andere op plaatsen waar de patiënt irritatie kent of pijn. Als gevolg van het schrapen worden de spieren gestimuleerd en wordt de bloedstroom plaatselijk sterker. Na enige tijd ontstaat er op die plek een rode baan, soms donker als teken van een blokkade. Is de blokkade langdurig op die plek aanwezig dan kan de rode kleur zelfs zwart worden. Het schrapen samen met de werking van de olie zorgt voor ontgiftiging en het lichaam voert die gifstoffen vervolgens af. Het is dan ook raadzaam om nadien extra water te drinken.

Plaatsen waar spanning zich heeft opgehoopt komen vooral voor in de rug, hals en ledematen. Maar de plek waar Guasha toegepast kan worden ligt niet altijd op die locaties. Soms is het schrapen op reflexgebieden (o.a. op het hoofd) de oplossing voor het wegwerken van spanning elders in het lichaam. Zelf heb ik er veel baat bij om mijn hoofdhuid te schrapen na een knieoperatie die in het voorjaar heeft plaats gevonden. Na elke hoofdbehandeling wordt mijn knie soepeler.

Hieruit blijkt de samenhang met accupunctuur. Kennis van accupunctuur is dan ook welkom bij deze behandelingsmethode. MeiMei heeft een basiscursus ontwikkeld waarin je in zes dagen



leert hoe je moet behandelen. Een intensieve cursus die ze op ontspannen wijze geeft. Ze weet in de cursus een sfeer op te bouwen waardoor iedereen op relaxte wijze leert schrapen. De medecursisten zijn de oefenpaardjes. Kennis en ervaring gaan in haar cursus hand in hand. In China is deze therapie meer uitgebreid, vooral op het vlak van de kennis. MeiMei heeft een aantal kuurprogramma's ontwikkeld o.a. met Chinese kruiden, accupunctuur en moxa. In de negentiger jaren begon ze in contact te komen met Guasha. Ze was op vakantie in China. Daar is de methode nog steeds in ontwikkeling nu duidelijk is dat ze goed werkt. Een belangrijke reden voor de Chinezen is ook dat ze geen verzekeringssysteem kennen en dus aangewezen zijn op zelfhulp. Die zelfhulp werkt bovendien preventief. Want het voorkomen van blokkades is beter dan ze wegschrappen. Overal in China wordt Guasha gebruikt. De allerkleinste dorpjes hebben geen dokter, maar wel iemand die Guasha kan toepassen. Het is in die zin een volksmethode.

MeiMei is in 1997 begonnen met lezingen over Guasha. Dat sloeg toen nog niet aan. Er kwam wat anders tussen. Zij en haar man zijn rond die tijd voor een korte periode een hoge bloeddruk project gaan leiden in Brazilië. Dat gebeurde door middel van diëten en het opbouwen van een betere darmfunctie. Haar man is arts en werkt al jaren op alternatieve wijze in de genezing, vooral preventief gericht.

Terug in Amsterdam is MeiMei begonnen met het promoten van cursussen binnen haar eigen

praktijk. Ondertussen werd het Guasha steeds uitgebreider in China toegepast. Aanvankelijk was het een echte volksmethode. In de tweede generatie werd het uitgebreid met het meridiaansysteem. Dat systeem is daar ontwikkeld door een Taiwanese professor. In de derde generatie zijn de reflectiegebieden er bij gekomen en cursussen ontwikkeld.

De schraper die tijdens de behandeling wordt gebruikt is in de meeste gevallen een Jadesteen. Een platte gladde steen met gepolijste randen, lichtgroen. Deze schraper wordt in China 'bao yu' genoemd. Het schrapen is goed voelbaar en na korte tijd verschijnen onderhuidse bloedingstoringen. Deze verdwijnen na 3 tot 7 dagen. Dan is er niets meer van te zien. Hoe dieper de blokkade hoe sterker de bloedingstoring. Het lichaam gooit de rommel er uit. Vele chronische klachten zijn met Guasha goed te behandelen. Dan is één behandeling niet voldoende. Niet elke blokkade toont zich bij de eerste behandeling. Dieper liggende problemen komen vaak in vervolgsessies naar boven.



De behandeling van het schrapen duurt hooguit 40 minuten. Vanwege de werking van de kruidenolie op de huid is het beter niet te douchen de eerste drie uur na de behandeling.

Spectaculaire resultaten met Guasha worden

bereikt door gelijktijdige inwerking op de huid, de subcutis, het bindweefsel, het lymfesysteem, de meridianen, de periost, de spieren, de bloedvaten, de zenuwen, de hersenen en het immuunsysteem. Functies die gerelateerd zijn aan een van deze organen worden tegelijk op peil gebracht. Guasha vervangt daarmee massage en bindweefsel-, reflex-, en periostbehandelingen. Deze zitten in de behandeling opgesloten. Ook omvat het acupunctuur, moxa, lymfdrainage en zuurstoftherapie, alles in EEN therapie.

Guasha is goed bij de behandeling van velerlei ziekten. Het bereik loopt van eenvoudige revitalisering tot en met complete regeneratie en life extension. Pijnklachten staan voorop, zoals RSI, schouder-, nek- en rugklachten, ischias, heupproblemen en arthrose, maar ook chronische stoornissen als reuma, migraine tot chronische vermoeidheid, ME, PMS, stress, burnout, verteringsstoornissen en allerlei stofwisselingsstoornissen zoals (beginnende) diabetes. Het is ook te gebruiken om hoge bloeddruk weg te werken.