

EEN NATUURLIJKE WEG NAAR
ONTSPANNING & BALANS

Wat is GUASHA?



ONTSTAAN, WERKING & VOORDELEN
VAN DEZE OUDE HEALING TECHNIEK

A heart-shaped, reddish-brown Gua Sha stone resting on a light-colored, textured fabric. To the left, a small, light-colored ceramic bowl and a sprig of green leaves are visible.

♡
NATUURLIJK
ZACHT
EFFECTIEF



ESSENTIA HOLISTIC CARE
— voor lichaam & geest —

Wat is Guasha Therapie?

Versie 1.0

© 2026, Carine Beerens

Uitgegeven in eigen beheer — Essentia Holistic Care

carinebeerens@gmail.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

- 1 Waarom guasha, waarom nu?
- 2 Wat is guasha?
- 3 Hoe werkt guasha?
- 4 Voor welke klachten?
- 5 Meer dan het lichaam alleen
- 6 Veelgestelde vragen
- 7 Over mij

WELKOM

Fijn dat je hier bent.

Je hebt er misschien al eens van gehoord — guasha — of je bent er net voor het eerst mee in aanraking gekomen. Wat je ook hierheen bracht: welkom.

In dit korte ebook neem ik je mee in wat guasha therapie precies is, waar het vandaan komt, hoe het werkt, en voor wie het een verschil kan maken. Geen ingewikkeld jargon, geen grote beloftes — gewoon een eerlijk, helder beeld van een techniek die al duizenden jaren wordt toegepast.

Ik ben Carine Beerens, oprichter van Essentia Holistic Care in Best. Ik werk als guasha therapeut en als Holistisch Doorbraakcoach, en geloof dat lichaam en geest nooit twee aparte werelden zijn geweest — ze horen bij elkaar.

Ik hoop dat dit ebook je nieuwsgierig maakt.

Carine

Waarom guasha, waarom nu?

We willen niets missen. De druk om te presteren is groot, en stress speelt in ons leven een steeds grotere rol. We gunnen onszelf te weinig tijd om echt te ontspannen, en gezonde voeding schiet er vaak bij in.

Het lichaam krijgt daardoor meer te verwerken dan het eigenlijk aankan. Wat overblijft, kan zich ophopen — en die opeenhopingen zitten de doorstroming van bloed en energie in de weg. Wat begint als een klein, onschuldig ongemak, kan zo uitgroeien tot een klacht die maar niet weggaat.

Guasha stimuleert het lichaam om zichzelf te herstellen. Door de behandeling komt de doorstroming van bloed en energie weer op gang, en worden blokkades losgemaakt — het zelfherstellend vermogen van je lichaam krijgt als het ware een steuntje in de rug. Je lichaam wordt soepeler, en je voelt je beter in je vel.

Wat is guasha?

Guasha bestaat oorspronkelijk uit twee woorden: "gua" en "sha". Gua betekent zoveel als "iets eruit trekken" — het schrapen zelf. Sha verwijst naar de kleine, tijdelijke roodheid die na de behandeling zichtbaar kan worden. Die roodheid is geen bijwerking om je zorgen over te maken — het is juist het teken dat er iets in beweging is gekomen.

Met een gladde steen — meestal jade of rozenkwarts — wordt met gerichte druk over de met olie ingesmeerde huid gestreken. Niet willekeurig: de bewegingen volgen de meridianen, de banen waarlangs Qi (je levensenergie) door het lichaam stroomt.

Een techniek met een lange geschiedenis

De oorsprong van deze schraaptechniek ligt in Zuidoost-Azië en is meer dan tweeduizend jaar oud. Er zijn Chinese geschriften gevonden van zo'n 200 jaar voor Christus die al beschrijven hoe klachten uit het lichaam werden geschraapt.

De techniek verspreidde zich door heel Zuidoost-Azië, en ieder land ontwikkelde er een eigen naam voor: in Vietnam heet het Cao Gio, in Laos Khoud Lam, in Cambodja Kos Khyol en in Indonesië Kerik. In veel dorpen behandelden — en behandelen — mensen elkaar dagelijks, ook preventief: hoofd, armen en rug schrapen voordat er klachten ontstaan, niet pas erna.

Hoe werkt guasha?

Waar spanning, overbelasting, kou — of iets dat al veel langer wordt meegedragen — vastzit, ontstaat stagnatie. Door te schrapen help ik die stagnatie naar de oppervlakte te brengen.

Dat is het moment waarop **sha** verschijnt: kleine rode tot paarsrode vlekjes, zichtbaar bewijs dat vastzittend bloed en verouderde Qi zijn losgemaakt, zodat het lichaam het zelf kan afvoeren. Sha trekt vanzelf weg, meestal binnen 3 tot 7 dagen.

Tijdens de behandeling voel je vaak eerst een lichte weerstand — het lichaam dat even schrikt van de aandacht — en daarna een merkbare ontspanning. Na afloop zijn mensen vaak stil en rustig, soms wat moe. Dat is je zenuwstelsel dat omschakelt van overleven naar herstellen.

Ook na inspanning

Dit geldt niet alleen bij langdurige, opgehoopte spanning. Ook na een pittige training, een wedstrijd of een flinke wandeling ontstaan er afvalstoffen in je spieren — denk aan het bekende melkzuur na een rondje hardlopen. Guasha helpt je lichaam om die afvalstoffen sneller af te voeren, zodat je spieren minder lang stijf blijven en je sneller herstelt.

"Guasha kijkt verder dan het symptoom — naar wat er werkelijk speelt onder de klacht."

Voor welke klachten?

Guasha wordt vaak ingezet bij lichamelijke spanning die zich ophoopt en niet meer vanzelf weggaat — zeker als je al het nodige hebt geprobeerd zonder blijvend resultaat.

Nek- en schouderpijn

Spanningshoofdpijn

Rugklachten

Heup- en beenklachten

Vermoeidheid

Frozen shoulder

Terugkerende klachten na fysio

Een herkenbaar patroon: de heup

Een klacht die ik veel zie — ook bij mezelf — is pijn in één specifieke bil, die uitstraalt richting de knie of de zijkant van het been. Juist omdat het aan één kant zit, wordt het vaak niet meteen herkend als iets dat met spanning of stagnatie te maken kan hebben. Veel vrouwen delen precies dit patroon.

Ook voor je gezicht

Dezelfde techniek, zachter en verfijnder toegepast, werkt ook op het gezicht. De opwaartse bewegingen tillen de huid subtiel op, brengen de doorbloeding en lymfestroom op gang, en laten spanning in kaak en voorhoofd wegsmelten.

Gespannen kaak

Vermoeide uitstraling

Doffe huid

Wallen en zwelling

Fijne lijntjes

Meer dan het lichaam alleen

Bij Essentia kijk ik niet enkel naar de klacht. Lichaam, geest en hart vormen samen een verwonderend geheel — en dat een klacht zich aandient, betekent vaak dat er iets anders speelt.

Een belemmerend gedachte-, emotie- of gedragspatroon kan de eigenlijke oorzaak zijn, en de klacht simpelweg het nare gevolg ervan. Daarom combineer ik guasha, waar gewenst, met bewustzijnswork — niet als twee aparte werelden, maar als één geheel dat elkaar versterkt.

"The road to healing starts with observation. Noticing what your body, emotions, and thoughts are trying to tell you is the first step to growing in self-awareness — and the first step toward healing."

— uit Reclaiming You

Veelgestelde vragen

Doet guasha pijn?

Nee. Je voelt gerichte druk, soms een lichte gevoeligheid op een specifieke plek, maar het hoort geen pijnlijke ervaring te zijn. Bij een gezichtsbehandeling is de druk nog zachter.

Wat zijn die rode vlekjes (sha) precies?

Zichtbaar bewijs dat vastzittend bloed en verouderde Qi zijn losgemaakt. Ze trekken vanzelf weg, meestal binnen 3 tot 7 dagen, en zijn geen blauwe plek in de gebruikelijke zin.

Hoeveel behandelingen heb ik nodig?

Dat verschilt per persoon en per klacht. Sommige mensen voelen na één sessie al verschil, bij hardnekkigere of langer bestaande klachten werkt een kort traject vaak beter.

Is guasha hetzelfde als een massage?

Nee. Een massage werkt vooral op spierweefsel; guasha volgt de meridianen en richt zich op het loslaten van energetische stagnatie — met de fysieke ontspanning als voelbaar gevolg.

Nog twee vragen.

Mag ik na de behandeling direct weer sporten?

Geef jezelf liever een paar dagen rust. Je lichaam krijgt dan de kans om de losgekomen afvalstoffen goed te verwerken. Beweeg gerust rustig door — wandelen, fietsen — en drink voldoende water. Zware inspanning is niet aan te raden; dat vermoeit je lichaam juist extra terwijl het nog aan het herstellen is.

Ik heb een blessure of aandoening. Kan ik toch behandeld worden?

In veel gevallen wel — neem dan gerust even contact op zodat we dat samen kunnen bekijken. Omdat guasha de doorstroming van bloed en energie stimuleert, kan het juist ondersteunend werken aan het herstelproces. Bij twijfel overleg ik graag mee met je huisarts of behandelend specialist.

Wie is Carine?

Ik ben Carine Beerens, oprichter van Essentia Holistic Care in Best. Ik ben HBO-gecertificeerd Holistisch Doorbraakcoach bij Unlimited People, waar ik nog twee dagen per week werk als mental coach. Daarnaast ben ik guasha therapeut en volg ik de opleiding in modules bij Santai Guasha in Eindhoven.

Vanuit die mooie combinatie — letterlijk met het lichaam bezig zijn, én met het hoofd — is Essentia Holistic Care ontstaan. Ik werk het liefst rustig: één cliënt per afspraak, alle tijd, geen haast.

Ik geloof niet in een behandelaar die boven een cliënt staat, maar in gelijkwaardigheid. Ik zet in wat nodig is — guasha, coaching, of allebei — en help je vooral weer zelf te voelen wat goed voor je is.

NIEUWSGIERIG GEWORDEN?

Ervaar het zelf.

Lezen over guasha is één ding — het voelen is iets heel anders. Bij Essentia Holistic Care in Best kun je terecht voor een guasha lichaams- of gezichtsbehandeling, of voor een kennismaking met bewustzijnswork via coaching.

Essentia Holistic Care

Oranjestraat 39, 5682 CA Best

06 41479507

carinebeerens@gmail.com

Met dank aan het boek *Guasha Therapie* van Harries, grondlegger van de guasha-opleiding die ik volg bij Santai Guasha, als inspiratiebron voor dit ebook.

© Carine Beerens — Essentia Holistic Care