

Handleiding cupping massage gezicht

1. Neem het zwarte gezichtsborsteltje en een gezichtsreiniger en reinig je gezicht.

2. Smeer de schone huid in met amandelolie of een andere olie of crème naar keuze.

3. Neem in iedere hand een cup 2 en begin bij het voorhoofd zoals op het schema staat aangegeven.

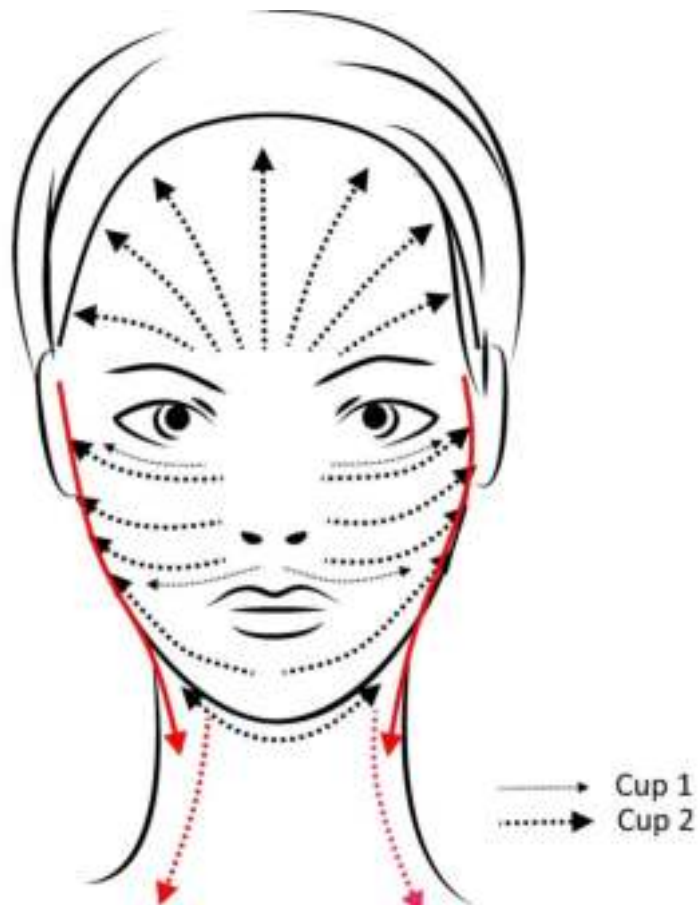
4. Neem vervolgens de kleinere cup 1 in beide handen en behandel de bovenlip en de wallen.

5. Volg het schema en herhaal iedere beweging minstens 3 keer.

6. Als je beginner bent, cup dan de eerste keren niet te lang. De huid moet wennen. De huid zal rood worden maar dat is het bewijs dat de doorbloeding van de huid is gestimuleerd.

7. Het vacuüm in de cup kan versterkt of verminderd worden door meer of minder in de cup te knijpen tijdens het masseren.

8. De rode, neergaande stippellijn is belangrijk. Deze beweging zorgt ervoor dat de afvalstoffen die door de cupping massage vrij gekomen zijn, worden afgevoerd naar de lymfen bij het sleutelbeen.



Er zijn drie manieren om de lichaamscupscups te gebruiken:

Statisch: De cup wordt op de huid geplaatst en blijft daar 15 tot 30 minuten staan. Dit is de zogenaamde cupkiss.

Dynamisch: De cup wordt op de huid geplaatst en worden er cirkel- en zigzagbewegingen gemaakt.

Flush cupping: De cup wordt op de huid geplaatst, losgelaten en weer ingeknepen. Je maakt pomp bewegingen richting lymfknoopen.

Cupping massage

Knijp in de cup, plaats deze op de huid en laat los. Hierdoor ontstaat er een vacuüm in de cup waardoor de huid opgetild en losgetrokken wordt. Doordat de huid goed is ingeolied, kun je de cup zo over het lichaam laten glijden. Na de massage kunnen er plaatselijk rode plekken te zien zijn. Dit is normaal, ze verdwijnen vrij snel. Begin met draaiende bewegingen. Daarna met zigzag bewegingen en als laatste met verticale strijkende bewegingen naar het hart toe. Zie schema Maak deze strijk beweging altijd langzaam zodat de afvoer van afvalstoffen een optimaal effect kan bereiken. De circulerende en zigzag bewegingen zijn bedoeld om de bindweefselschotjes op te rekken die de oorzaak zijn van zichtbare cellulite. De verticale strijkbeweging is om de afvalstoffen richting lymfknoopen te vervoeren. Zorg er dus voor dat je altijd met deze beweging de massage beëindigt.

Belangrijk is dat je voor, na en tijdens de massage veel water drinkt.