

Cupping massage handleiding

Cupping massage is de nieuwste trend in massageland en werkt dieper dankzij de sterke zuigkracht.

Wat is cupping?

Cupping is een zuigtechniek waarbij er gebruik wordt gemaakt van cups die vacuüm zuigen op de huid.

De oorsprong van cupping?

Cupping vindt zijn oorsprong in de Oosterse geneeskunde en is al duizenden jaren oud.

Hoe gebruik je de cups?

-Voordat je de cups plaats op de huid is het belangrijk dat je een comfortabele houding aan neemt en je huid in smeert met massageolie. Het in olien van de huid is belangrijk omdat de cups hierdoor beter op de huid blijven zitten wanneer je met de cupping massage begint.

-vervolgens kies je de juiste cup uit die je wilt gebruiken voor de cupping massage. In de set zitten 5 verschillende soorten cups. Als je de cupping massage wilt gaan uitvoeren op grote lichaamsdelen kun je het best kiezen voor de grotere cups die in de set zitten. Wil je een cupping massage uitvoeren op kleinere lichaamsdelen dan maak je gebruik van de kleinere cups.

- Als je de juiste cup heb gekozen is het nu tijd om de cup op de huid te gaan plaatsen. Voordat je de cup plaats op de huid druk je de cup in vervolgens houd je de cup ingedrukt tot dat je de cup op de huid hebt geplaatst. Zodra de cup op de huid zit kun je de cup loslaten. Omdat er nu vacuüm op de huid wordt gezogen, gaat de huid nu omhoog staan. Hoe dieper je de bolling van de cup indrukt hoe sterker de vacuüm. Als je begint met cupping is het verstandig om de cup niet te ver in te drukken hierdoor kan

je huid eerst aan de cupping massage wennen. Een andere manier is om in het begin een kleinere cup te gebruiken om mee te masseren.

- Nu je de cup op de huid hebt geplaatst kun je gaan beginnen met de behandeling er zijn verschillende manieren om de massage te gaan uitvoeren. Je kunt de cup met zigzaggende beweging over de huid bewegen. Je kunt ook ronddraaiende bewegingen maken of beweging van beneden naar boven. In het begin zal dit geen prettig gevoel zijn maar dit wordt al snel beter als je de massage vaker gaat doen. Masseer ook altijd van beneden naar boven. Dit bevordert de afvoer van de vrijkomende afvalstoffen die door je nieren via de bloedsomloop worden afgevoerd.

- Als je klaar bent met de behandeling is het van belang dat je de cup niet loslost van de huid terwijl die nog vacuüm zuigt. Je kunt de cup verwijderen doormiddel van de bolling weer in te drukken zodat de vacuüm wordt opgeheven

Advies:

Het advies wat wij u geven is de eerste 6 weken de cupping massage om de dag uit te gaan voeren per zone voor een duur van 10 minuten. Week 7 tot en met week 10 is het advies om de cupping massage 2 keer in de week te gaan uitvoeren voor de duur van 10 minuten per zone en naar week 10 is 1 keer per week voldoende voor 10 minuten per zone.

Bij effect

-In het begin kun je na het cuppen last krijgen van blauwe plekken. Dat komt omdat de verklevingen diep onder de huid worden losgemaakt. Hoe losser de huid wordt hoe minder last je hiervan zult gaan ondervinden.

Het is belangrijk om voor en na de behandeling voldoende water te drinken. Dit stimuleert namelijk de afvoer van afvalstoffen.

Bij welke klachten is cupping geschikt?

- Burn-out / stress
- Vermoeidheidsklachten
- Pijnlijke/ vastzittende spieren
- Schouder/ nekklachten
- Rugklachten
- Doorbloedingsstoornis
- Beginnende verkoudheid
- Overbelasting
- Reuma
- Astma
- Migraine
- Cellulites
- Vochtophopingen
- Hoofdpijn klachten
- arm klachten
- blessures
- fybromyalgie klachten
- triggerpoints
- bindweefsel klachten
- littekenweefsel

Let op!

Het wordt afgeraden om de cups te gebruiken bij spataderen, open wondjes en brandwonden en bij andere huidaandoeningen bij twijfel raadpleeg dan altijd uw huisarts.

