



Auflage: 1. Auflage 2019
Seiten: 144
Abbildungen: 200
Einband: Softcover, 18,5 x 26 cm
ISBN: 978-3-86867-485-9
Erschienen: Oktober 2019

Quintessence Publishing Company, Inc.

 411 North Raddant Road
Batavia
Illinois IL 60510
Vereinigte Staaten von Amerika

 +1 (0)630 / 736-3600

 +1 (0)630 / 736-3633

 contact@quintbook.com

 <http://nginx/usa/en>

Buch-Information

Autoren: Christine Kätzel

Titel: Cupping

Untertitel: Faszienbehandlung, Muskelmassagen und Anti-Aging mit modernem Schröpfen

Kurztext:

Cupping bezeichnet eine moderne Form der alternativen Heilmethode "Schröpfen", die bereits seit fast 5000 Jahren in zahlreichen Kulturkreisen und bei den unterschiedlichsten Beschwerden Anwendung findet. Das moderne Cupping mit leichten, flexiblen Silikoncups wirkt dreidimensional direkt auf das myofasziale Gewebe: Die Cups werden mit den Fingern zusammengepresst und dann auf die zu behandelnde Körperregion gedrückt. Der dadurch entstandene Unterdruck löst die Gewebespannung, fördert die Durchblutung und regt die Neubildung von Fasern und Zellen an.

Cupping ist eine unkomplizierte und leicht anzuwendende Technik. Zahlreiche Beschwerden, wie beispielsweise Schmerzen und Verspannungen am Bewegungsapparat, lassen sich mit dieser "dreidimensionalen Massage" gezielt behandeln. Zudem kann Cupping auch für ein besseres Wohlbefinden eingesetzt werden: zur Schlafförderung, bei Verdauungsbeschwerden, bei Nebenhöhlenentzündungen oder – als sanfte Anti-Aging-Methode – bei der Reduktion von Falten und zur Verbesserung des Hautbildes.

Im Grundlagenteil dieses Buchs beschreibt die Autorin die Wirkweise des Cuppings und erklärt verständlich Schritt für Schritt die praktische Handhabung. Im Praxisteil beleuchtet sie typische Beschwerdebilder aus Sport und Alltag, wie z. B. Muskelverspannungen, Nackenschmerzen oder Atemwegserkrankungen und geht ausführlich und mithilfe zahlreicher Abbildungen auf die einzelnen Behandlungsschritte ein. Somit wird das Cupping leicht nachvollziehbar und kann relativ schnell bei sich selbst oder dem Partner angewendet werden. Probieren Sie es einfach aus und erfahren Sie verblüffende Verbesserungen.

Fachgebiet(e): Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit & Medizin