



## Koppning

Koppning är en utmärkt metod för att behandla många olika besvär. En av de många välgörande effekterna är att koppning skapar en kraftig ökning av blodcirkulationen, vilket är speciellt viktigt vid behandling av olika former av smärta, eller stelhet i musklerna. Dessutom är behandlingen väldigt skön och avslappnande.

Kunskapen om koppning är mångtusenårig. Mest utvecklad och dokumenterad är den i Kina där koppning är en teknik, som tillsammans med akupunktur, utgör en viktig del av den traditionella kinesiska medicinen.

Behandlingen är smärtfri och går till så, att efter undersökning och diagnos, fästs kopparna på huden genom vakuum, så att de sugs fast på det önskade området. Det finns en hel del olika tekniker man kan utföra med kopparna, man kan låta koppen sitta på ett ställe eller de flyttas i rörelser som massage.

Senast som koppning fick stor uppmärksamhet var i samband med olympiaden då fotografer upptäckte sugmärkena efter koppning på ryggen av simmare.

Det blev då allmänt känt att elitidrottsutövare och kändisar använder sig av koppning.

Koppning och akupunktur utgår från samma medicinska principer. Därför är det mycket viktigt att koppning utförs av en utövare som är välutbildad i både akupunktur och koppning. Med den bakgrunden kan terapeuten avgöra om koppning är lämpligt, eller om det finns kontraindikationer.

### **De vanligaste indikationerna för koppning är:**

Öka blodcirkulationen i huden, bindväv och muskler samt i meridianerna.

Behandla stela, krampande eller ömmande muskler, ischias/lumbago, fibromyalgi.

Smärtlindring, öka immunförsvaret, astma, sömnrubbningar, avslappning.

Öka vitaliteten vid trötthet både fysiskt och psykiskt, öka vitaliteten i organen.

Kosmetiska behandlingar. Eftersom koppning kraftfullt ökar cirkulationen i huden, bindväven och musklerna och effektivt bidrar till bortforsling av slaggprodukter så får man en vitalisering och förnyring av huden.

