

8 Vitality Cupping

8 Vitality Cupping

- 13 Wenn das Gleichgewicht gestört ist
- 14 Wogegen Cupping hilft
- 16 Nebenwirkungen beim Cupping
- 16 Wann sollte auf Cupping verzichtet werden?
- 17 Intelligent vernetzte Körpersysteme

27 Grundkurs Cupping: Schritt für Schritt

28 Modernes Material und erfindungsreiche Technik

- 28 Kleine Materialkunde
- 29 Handling und Anlage der Cups
- 31 Vielfältige Techniken
- 32 Die Grundtechniken: kurz und knapp erläutert
- 33 Kombinationsmöglichkeiten
- 36 Circling
- 38 Pumping
- 40 Spinning
- 42 Pinching
- 44 Trigger
- 46 Tipping
- 48 Mobilizing-Activating
- 50 Placing
- 52 Sliding
- 54 Stretching

56 Basisprogramme: für den einfachen Start

- 58 Basisprogramm 1
- 59 Basisprogramm 2

61 Die gezielte Anwendung

62 Schulter

- 66 Anwendungen an der Schulterregion
- 70 Anlage an der Außenseite der Schulter
- 71 Anlage an der Vorderseite der Schulter
- 72 Anlage an der Oberseite der Schulter
- 73 Anlage an der Rückseite der Schulter
- 74 Anlage an der Außenseite des Oberarms
- 75 Anlage an der Brustregion

76 Ellbogen

- 79 Anwendungen am Ellbogen
- 84 Anlage an der Außenseite des Ellbogens I
- 85 Anlage an der Außenseite des Ellbogens II
- 86 Anlage oberhalb des Gelenkspalts
- 87 Anlage an der Vorderseite des Ellbogens
- 88 Anlage oberhalb der Gelenklinien
- 89 Anlage an der Innenseite des Ellbogens I
- 90 Anlage an der Innenseite des Ellbogens II
- 91 Anlage an der Rückseite des Oberarms
- 92 Anlage auf der Unterarminnenseite
- 93 Anlage auf dem Unterarmaußenseite

94 Hand

- 97 Anwendungen an der Hand
- 100 Anlage mittig am Handgelenk
- 101 Anlage am Daumen

- 102 Anlage am Kleinfinger
 103 Anlage im Handteller
- 104 Rücken**
 107 Anwendungen am Rücken
 110 Anlage an der Halswirbelsäule
 111 Anlage am Schulter-Nacken-Übergang
 112 Anlage zwischen den Schulterblättern
 113 Anlage an der unteren Lendenwirbelsäule
 114 Reihenanlagen an der Wirbelsäule
- 116 Hüfte**
 116 Anwendungen an der Hüfte
 120 Anlage an der Vorderseite der Hüfte
 121 Anlage an der Außenseite der Hüfte
 122 Anlage im Gesäßbereich
 123 Anlage an der Leiste
- 124 Knie**
 126 Anwendungen am Knie
 130 Anlage an der Innenseite des Kniegelenks
 131 Anlage an der Außenseite des Kniegelenks
 132 Anlage in der Kniekehle
 133 Anlage oberhalb des Gelenkspalts
 134 Anlage an der Wadenmitte
 135 Anlage an der Wadeninnenseite
- 136 Fuß**
 139 Anwendungen im Fußbereich
 144 Anlage an der Innenseite des Fußgelenks
 145 Anlage an der Außenseite des Fußgelenks
- 146 Anlage auf der Vorderseite des Sprunggelenks
 147 Anlage auf dem Fußrücken
 148 Anlagen an der Fußsohle
 150 Anlagen am Bereich der Achillessehne
- 152 Spezielle Anlagen an Muskeln**
- 156 Kopfschmerz**
 156 Anwendungen bei Kopfschmerzen
 162 Anlagen an den Nervenaustrittspunkten am Schädel
 164 Anlage an der Schläfe
 165 Anlage an der hinteren Achselfalte
 166 Anlage an der Hinterhauptlinie
 167 Mehrfachanlage entlang des Halses
 168 Anlage am Kiefer
 169 Anlage am Augenvulst
- 170 Gesicht**
 173 Anwendungen im Gesicht
 178 Anlagen in der Mundregion
 180 Anlage in der Augenregion
 181 Anlage in der Nasenregion
- 182 Cellulite**
 183 Anwendungen bei Cellulite
 186 Anlage an der Außenseite des Oberschenkels
 187 Anlage an der Außenseite der Hüfte
 188 Anlage im Gesäßbereich
 189 Anlage am Bauch
- 190 Service**
- 191 Stichwortverzeichnis**