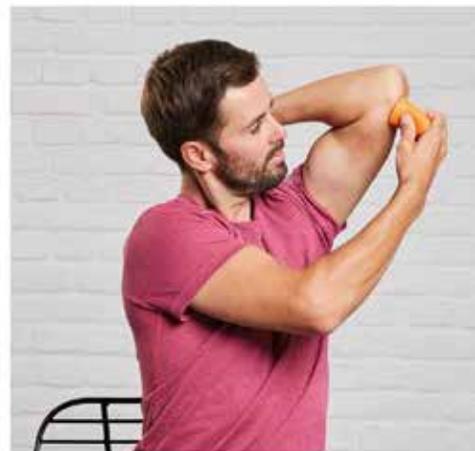


PHYSIOTHERAPIE
FÜR ZU HAUSE



SCHMERZFREI — DURCH — CUPPING

Durch modernes Schröpfen
die Faszien lösen – mit über 90 Übungen



riva

© des Titels »Schmerzfrei durch Cupping« von Gabriele Kiesling (ISBN Print: 978-3-7423-1213-6)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Gabriele Kiesling

INHALT

Vorwort	6
1 Fachwissen ist der erste Schritt zur Besserung	9
Woher kommen die Schmerzen?	10
Cupping und Physiotherapie – ideale Partner für Ihre Gesundheit	11
2 Cupping-Physiotherapie – was ist das?.....	21
Cupping hilft effektiv bei verfilzten Faszien	22
A Cupping a day keeps the doctor away	23
3 Zum Experten für den eigenen Körper werden	29
Werden Sie selbst aktiv	30
Faszientraining, Pilates, Yoga & Co. Eine gute Ergänzung?	31
Selbsttests – oder: Stellen Sie sich mit mir gemeinsam auf den Prüfstand	32
Was fehlt mir? Und was hilft?	38
Welcher Gewebetyp bin ich?	39
Die besten Cupping-Techniken	44

4	Cupping-Behandlung von Kopf bis Fuß	53
	Kiefer, Kopf, Nacken und Halswirbelsäule	54
	Schulter, Arme, Ellenbogen und Hände	86
	Brustwirbelsäule und Brustkorb	110
	Lendenwirbelsäule und Becken	120
	Hüfte, Knie und Füße	130
	Lassen Sie sich helfen: Behandlung durch einen Partner	152
	Übungsverzeichnis	168
	Verzeichnis der Symptome und Diagnosen	170
	Quellen	173
	Literaturverzeichnis	173
	Dank	174
	Über die Autorin	175