



COPPETTAZIONE (CUPPING)

La coppettazione (o “cupping”) è una tecnica di origini molto antiche utilizzata dalla Medicina Tradizionale Cinese (MTC), che prende il nome dallo strumento principale di cui si serve, ovvero di piccole coppette (di vetro, bambù, ceramica o plastica) che vanno applicate con cura su zone del corpo specifiche con funzione di ventosa, in modo da stimolare la circolazione sanguigna e linfatica, contribuire ad eliminare i ristagni di tossine e ridonare in questo modo energia vitale all'organismo.

La tecnica consiste nell'applicare le coppette per un tempo variabile (generalmente 5-10 minuti) su zone del corpo, mantenendo fisse le coppette oppure facendole scorrere su zone più estese.



gli sportivi apprezzano la coppettazione in quanto è in grado di alleviare diversi i dolori, in particolare quelli muscolari dovuti allo sforzo eccessivo e alla fatica

si utilizza per trattare sintomi dolorosi originati da freddo, umidità o dovuti ad eventi traumatici

è utile anche per problemi all'apparato respiratorio (tosse, bronchite, asma), per la cellulite, per trattare disturbi ginecologici e del sistema nervoso (ansia, depressione, insonnia)

ENRICO SASSI

334 – 67.55.488

Facebook

@enricosassimtc

Email

esassimtc@gmail.com

Sito Web

<http://www.laghianda.org>