



CUPPING

Når musklerne er spændte som hoppebolde og affaldsstofferne hober sig op, så har du brug for en virkelig dyb massageform til at afspænde og udrense din krop. Cupping kan være svaret på dine bønner – det er en ældgammel behandling, som kineserne har yderligere forfinet ved at kombinere den med akupunktorens systematiske syn på kroppens energibalancer.

Af akupunktør Helle Bruun



Vidste du dette om cupping:

- Der går ikke hul på huden ved kinesisk cupping, og det gør ikke ondt, ud over hvad man må forvente ved almindelig massage.
- Koppen skal være af tykt glas og have afrundede kanter, så den ikke skærer i huden, når man udfører massagen
- Huden masseres først med en god massageolie — dels som en del af massagen, dels så koppens undertryk ikke tabes
- Cupping udføres hovedsagelig på ryggen og maven," men kan også anvendes på andre bløde områder f.eks. arme og ben.

Når problemerne breder sig

Muskelspændinger og stagnationer i bindevævet er skyld i rigtig mange lidelser i dagligdagen. Mest kendt er selvfølgelig spændingshovedpiner, og rygsmerter, men langt alvorligere er det, hvis man i lang tid går med en spænding, f.eks. i den ene side af kroppen. Så indretter resten af systemet sig på at kompensere for skævheden, og der opstår på lang sigt en overbelastning af knogler, brusk og led, hvilket giver ømhed, slid og måske inflammation, der videre leder til overbelastning af immunsystemet.

Til gengæld vil alle disse kompensationsreaktioner aflaste den oprindelige kilde til problemerne, så den glider i baggrunden og måske slet ikke giver nogen mærkbare gener.

Symptomerne på en spænding vil således ofte vise sig ved symptomer alle

mulige andre steder end ved selve ondets rod. For at finde frem til problemernes kilde, må man derfor starte behandlingen der, hvor symptomerne viser sig. Når man retter op her, kan kroppen ikke længere kompensere for den oprindelige ubalance. Det forværrer ofte symptomerne flere andre steder, og først når ingen compensation længere er mulig, vil den bagvedliggende ubalance kunne føles og erkendes.

Behandling med cupping

Cupping foregår ved at "kopper" med undertryk placeres på meridianbaner og ømme områder på ryggen eller maven. Huden er først smurt med en god massageolie, så kopperne let kan trækkes langs meridianbanerne og massere de spændte områder, uden at der slipper luft ind. På udvalgte akupunkturpunkter kan kopperne få lov at sidde i 5-10 minutter, så affaldsstoffer

frigøres og stagnationer løsnes.

Hvor almindelig massage trykker musklerne og vævet sammen, virker cupping massage helt modsat ved at suge og udvide bindevævet, så blodcirkulationen stimuleres.

Undertrykket i koppen skabes traditionelt ved at luften i koppen opvarmes med ild — derfor kaldes metoden også undertiden for "fire-cupping". Det lyder dramatisk, men det drejer sig blot om lynhurtigt at opvarme luften inde i koppen før den sættes på huden. Da selve koppen forbliver kold, vil den hurtigt køle luften i koppen ned igen, så den trækker sig sammen og skaber det ønskede sug.

I stedet for at bruge ild, kan man også bruge en kop med en gummibold, der klemmes sammen inden koppen sættes på. Denne metode er nok lettere at anvende, men rengøringen er vanske-

Cupping er ikke bare en lindrende behandling, det er også en massageform

lig, og man får ikke varmeeffekten. Derfor anvender mange professionelle akupunktører ildkopper.

Tør og våd cupping

Faktisk findes der to meget forskellige former for cupping: Tør cupping og den mere radikale våd cupping. Ved tør cupping går der ikke hul på huden — der er tale om en dybdevirkende massage af muskler og bindevæv.

Våd cupping derimod er langt mere kontroversiel, hvor der skæres et lille hul i huden, så undertrykket fra koppen suger en smule blod ud. Våd cupping er en praktik, der kendes fra middelalderens dybt forfejlede "åreladninger" med blodkopper, som blev brugt mod snart sagt hvad som helst — endda blodmangel.

I en mere forfinet form bruges våd cupping i den muslimske "Hijama" tradition, som skulle være anbefalet af profeten selv. I England har Anisa Kissoon som den første fået Hijama godkendt som behandlingsform, og hun rapporterer, at blod udtrukket ved Hijama er blevet undersøgt af et uafhængigt, ikke-muslimsk laboratorium, som fandt det "svært giftigt og uegnet for et menneske".

Våd cupping er imidlertid ikke godkendt i Danmark og praktiseres naturligvis ikke. Så når vi her taler om "Cupping", er der altid tale om tør cupping.

Anvendelse af cupping

Når du kommer hos en professionel akupunktør, vil der blive stillet en diagnose ud fra det traditionelle kinesiske system, hvor forskellige elementer skal være i balance i kroppen. Diagnosen er helt individuel, og to mennesker, der tilsyneladende har samme symptomer, skal ikke nødvendigvis have samme behandling.

Erfaringer med cupping:

- En mand i 40'erne var ude for en alvorlig ulykke for en del år siden og har meget arvæv der, hvor han blev opereret. Cupping har lettet de mange gener, han har oplevet og givet ny og forbedret gennemstrømning i disse områder.
- En pige har problemer med selvværd og bliver mobbet. Hun opbygger spændinger i ryg og nakke, og bliver mere og mere krumbøjet. Cupping løsner spændingerne og åbner samtidig for, at hun bliver bevidst om sin situation — og hun får energi og overskud til at komme ud af sin situation. Hun får glæden tilbage.



Når det er sagt, så er det klart, at cupping er mere egnet til lindring af nogle lidelser end andre. Det drejer sig især om:

- Lokale muskelspændinger
- Bindevævslidelser, som f.eks. appelsinhud
- Gammelt arvær
- Stagnationslidelser og ophobning af giftstoffer i væv og væskesystemerne
- Lidelser, der behandles ved akupunkturpunkter i "under-tilstand", og som er tilgængelige for cupping (man kan ikke rigtigt sætte en kop på lilletåen eller i håret).
- Lidelser, hvor ovenstående er en del af en større sammenhæng, som f.eks. allergi

Cupping er velvære

En behandling med cupping kan oven i købet betragtes som rent velvære, idet behandlingen ud over at arbejde med din krops symptomer også føles

behagelig og afslappende. Cupping er jo ikke bare en tindrende behandling — det er også en massageform.

Da cupping som oftest bruges på ryggen, vil du normalt ligge dejligt afslappet på maven på akupunktørens briks. Man skal tage sig god tid, for hvis dine muskler eller hud behandles for hurtigt, får de et "chok", og så kan det være vanskeligt for kroppen at tage imod behandlingen bagefter.

På samme måde som med almindelig massage, skal du selvfølgelig regne med, at det kan "gøre ondt på en god måde", især de første gange, men allerede første gang vil følelsen typisk være ren nydelse.

Cupping tager ca. 20 minutter plus eventuelt tid til diagnose. Når du kommer hjem, vil du have brug for afslapning, og du skal drikke rigeligt med væske.



Bivirkninger ved cupping:

- Du kan få "sugemærker": som fortager sig i løbet af få dage
- Ved de første behandlinger kan der opstå ømhed som ved enhver anden massage
- Hvis der i starten udrenses mange giftstoffer vil disse cirkulere i kroppen indtil de bliver udskilt. Det kan give midlertidig hovedpine og andre udrenningssymptomer.
- Hvis koppens kant fejlagtigt opvarmes kan man brænde sig på den. Det er kun luften i koppen, der skal opvarmes, mens selve koppen skal være kold, for hurtigt at opnå undertryk.



Helle Bruun

Uddannet Akupunktør og Zoneterapeut fra Scandinavian College of Acupuncture. Uddannet i Cupping fra Akupunkturskolen i Teglgårdsstræde. Videregående uddannelse ved Ilkay Zihni Chirali, der er kendt for sit store engagement i cuppingterapi her i Europa. Klinik i Hørsholm

www.hosbruun.dk/akupunktur