

## **Koppning utbildning/ F&Q**

Välkommen till kopplingens värld! Vi ser koppning som något kul och enkelt som du kan väva in i dina behandlingar - och som väcker lite förtjusning och nyfikenhet hos dina kunder. Ett plus är också att de kan köpa med sig ett kopplingskit hem.

Här kommer några F&Q som vi tror att ni kommer att kunna ha nytta av:

### **Vad kan jag som salong förvänta mig av kopplingen?**

*Du kan se kopplingen som ett holistiskt och kul komplement. Vi tror att den ökar försäljningen till nya kunder. Du kan också fläta in i dina behandlingar.*

### **Jag skulle vilja bli koppningsexpert?**

*Vill du lära dig mer har vi flera externa kurser att tipsa dig om:*

*Axelsson har en fysisk utbildning på 3 dgr i Gbg och Sthlm. Kontakta dem direkt för mer info. Chia har en webbaserad utbildning uppdelad på 8 tillfällen. Uppge MPICAUT i kassan så får du 20% rabatt. Vid bokning av två koppningskurser ges 30% rabatt. Kontakta "Chia Massagekurser" direkt för ev frågor och info. [www.chiamassagekurser.se](http://www.chiamassagekurser.se)*

### **Hur kan ni på M Picaut lära oss på salongen mer om koppning?**

1. Vi har gjort en A6 broschyr till slutkonsument.
2. Det finns några små inspirationsfilmer på Stories (se under "bollen" med rubriken "Koppning" på vår Insta) Tipsa gärna dina kunder!
3. Behandling: Vi har utformat en manual med tydliga instruktioner till en ansiktskoppningsbehandling.
4. Det finns även en förinspelad film som visar koppning till ansiktsbehandlingen ovan.

### **Finns kroppsbehandling med koppning som behandling till min salong?**

*Inte i dagsläget. Se tipsen om kurser ovan. Finns fler kurser om du googlar. Chia massage ger tex 20% rabatt på koppningskurser för M Picaut kunder.*

### **Hur gör man koppning, enkelt förklarat?**

*Koppning kan göras lokalt för vissa punkter eller utföras som en mer "flytande", dynamisk massage på större områden. Vi kör med den "flytande" koppningen främst. Den andra, mer statisk, kan i värsta fall ge sugmärken - vilket inte är farligt men ej önskvärt.*

### **Vad har kopplingen egentligen för historia?**

*Koppning är en av de mest populära traditionella alternativmedicinska metoderna. I Kina har det använts i ca 4000 år och kineserna använder olika varianter av koppar i glas, bambu, plast och silikon. Det har utvecklats olika koppningsmetoder och idag används koppning över stora delar av världen.*

### **Hur förklarar jag koppning på ett väldigt förenklat sätt, för min kund på salongen?**

*Du kan förklara att koppning fungerar ungefär som "omvänd massage", där man i stället för att utöva tryck använder vakuum för att lyfta upp hud och bindväv. Detta gör att du ökar lymfcirkulationen och även ökar blodcirkulationen. I holistiska kretsar pratar man också mycket om att "minska stagnation" vilket många säkert känner igen som begrepp. Ont i benen eller stelhet kan vara sådana exempel.*

### **Vad tycker Mette är den främsta fördelen med koppning?**

*Att de kan påverka kroppens egen läkning - och återhämtningsförmåga. Och förstås ge en vackrare hy i ansikte bla tack vare den ökade mikrocirkulationen. (Tips- läs mer i Mettes A6 broschyr, där står en hel del berättat...)*

### **Ge några enkla exempel på vad koppning gör för kroppen, som jag kan tipsa min kund om?**

*För kroppen är koppning jättebra för behandling av stela axlar, svullna ben, värk osv.*

### **Finns det någon mer detaljerad förklaring på effekterna av koppning på kroppen?**

*Om man ser ur ett österländskt perspektiv, så bidrar koppningen till en slags djup bindvävsmassage som bl.a kan leda till:*

- borttransportering av slaggprodukter och mjölksyra*
- förbättrad cirkulation*
- aktivering av immunsystemet*
- återhämtning av musklerna*
- stramare och vitalare hud*

- ökad rörlighet
- reducering av celluliter
- muskelavslappning osv.

### **Vad är kopparna tillverkade av?**

100% silikon som är BPA-fri, ftalater-fri, blyfri, latexfri, PVC-fri, nitrosaminfri, giftfri, hypoallergisk. Silikonet i sin tur (som material), består av syre, kol, väte och kisel. Silikon är det näst vanligaste elementet i jordskorpan (finns till exempel i sand). Tillverkningen sker genom att ämnena värms upp för att skapa en vätskeliknande substans som sedan härdas och formas till koppar.

### **Hur länge bör kopporna hålla?**

De bör hålla några år om de sköts om väl, enligt nedan. Om koppen utsätts för starkt solljus kan färgen blekna.

### **Hur rengör jag kopparna?**

De är lätta att rengöra – enklast är att skölja av dem med tvål och vatten. Använd gärna en mjuk svamp, undvik diskborste. Vi rekommenderar inte att tvätta dem i för varmt vatten (tex diskmaskin), då de blir hårdare, mer svårjobbade, spricker lättare och får en kortare livslängd.

### **Kan jag desinficera kopporna?**

Vi rekommenderar inte att sprita, de kan bli hårda och spricka över tid då. Att koka kopporna rek inte heller.

#### Gör i stället så här:

Tvätta dem med ekologisk tvål och vatten, gärna med en mjuk tvättsvamp (skonsammare än en diskborste.) Spraya kopporna med desinfektion avsedd för plast. Efter att desinfektionen verkat ca 1 minut, skölj av i vatten och torka med handduk.

### **Hur ofta kan man koppa sig?**

Det står lite olika beroende på vilken källa man läser. Använd gärna kopporna morgon och kväll hemma den första veckan, tex 3–5 drag. Underhåll sedan din skönhetsrutin 1 – 2 gånger i veckan. Ge generellt rådet till kunderna, att koppa för lite än för mycket. Börja försiktigt och öka. Det är inte en "One for all", alla är olika! Sen kan man stegvis utöka tiden.

### **Hur många dagar skulle ni rekommendera på en koppningskur till ansiktet?**

En kur på tex 5 ggr är bra. Allt mellan 4–8 ggr beroende på utgångsläge, problem och hur flitig kunden är själv hemma. 1 gång/v kan du rekommendera som intensivkur och 1 gång i månaden i en längre behandling som löpande underhåll/ boostbehandling tillsammans med egenvård hemma.

### **Hur vet jag då om det blir för mycket för kunden i behandlingar?**

*Koppning handlar om **kommunikation**. Läs av kunden, kolla av, fråga. Gör det ont eller är obehagligt någonstans, be hen att säga till.*

### **Bör jag ge några andra råd ihop med koppningen för att förstärka effekten?**

*Det är viktigt att man dricker rikligt med vatten då utsöndringen av slaggprodukter generellt ökar. Ett gott örtte eller ett glas vatten efteråt är perfekt.*

### **Kontraindikationer**

*Be din kund prata med sin läkare vid minsta osäkerhet. Tex om de går på starka mediciner. Undvik koppning om kunden är gravid samt förstås vid infekterad hud, stark psoriasis.*

*Använd ej på skadad eller irriterad hud. Se upp för ett allt för kraftigt sug som kan ge blåmärken. Det är absolut inte farligt men kanske inte önskvärt i t.ex. ansiktet. Undvik koppning om kunden tar blodförtunnande mediciner, har diabetes, hudcancer, autoimmun hudsjukdom, venös trombos, är gravid, har en infektion i kroppen eller om huden är nysolad. Försiktighet vid ytligt liggande blodkärl och/eller åderbräck. Be kunden rådgöra med sin läkare vid osäkerhet eller ev. frågor.*

*All lycka till!*

*Mette med team*