

Transformational Cupping en het belang van zuurstof in je cellen.



Hi **Mooi Mens**,

Ik hoop dat het goed met je gaat!

Vandaag wil ik je meenemen in de werking van **Transformational Cupping én het belang van zuurstof in je cellen**.

Misschien **herken je dit**: je bent moe, zelfs na een goede nachtrust. Je spieren voelen zwaar of stijf, je concentratie is ver zoek, en soms merk je dat je ademhaling oppervlakkig of gespannen is.

Vaak schuiven we dit af op “stress” of “te druk zijn” en ja, dat speelt zeker mee. Maar er is nog iets wat vaak onderschat wordt: **het zuurstofgehalte in je cellen**.

Voel je je vaak **moe, gespannen, of is je hoofd niet helemaal helder**? Je bent niet de enige.

Veel van deze klachten ontstaan door iets heel simpels: **een tekort aan zuurstof in je cellen**.

Zuurstof = energie voor je lichaam

Elke cel in je lichaam heeft zuurstof nodig om energie te maken.

Die energie komt uit de “energiecentrales” van je cellen, de mitochondriën.

Zuurstof is letterlijk de **brandstof** van je **lichaam**. Met voldoende zuurstof voelen je lichaam en geest **energiek, helder en sterk**.

Als je cellen genoeg zuurstof krijgen, kunnen ze volop energie aanmaken.

Komt er te **weinig zuurstof**, dan draait je systeem op **een lager pitje**: je voelt je moe, futloos en minder scherp.

- Vermoeidheid, zelfs na een goede nachtrust
- Hoofdpijn of een wazig gevoel in je hoofd
- Spierpijn en trager herstel na inspanning
- Stress die in je lijf blijft hangen

Je kunt het vergelijken met een vuur: als er genoeg zuurstof is, brandt het helder en warm. Ontbreekt de zuurstof, dan dooft het langzaam uit.

PS: Wist je dat mitochondriën (*de energiecentrales van je cellen*) tot 90% van je energieproductie bepalen? Zonder zuurstof valt dit proces stil. Cupping helpt je lichaam zuurstofrijker te worden, waardoor jij je vitaler en energiever voelt.



De kracht van Transformational Cupping

Tijdens een Transformational Cupping-behandeling worden je spieren en bindweefsel voorzichtig losgemaakt, waardoor er meer ruimte in je lichaam ontstaat. **Dit stimuleert de doorbloeding en de energiestromen, zodat zuurstofrijk bloed weer vrij kan stromen naar de plekken waar het nodig is.**

Door de spanning en blokkades op te heffen, ondersteun je je cellen om beter te ademen en energie aan te maken. Dat merk je vaak direct: je spieren voelen losser en lichter, je ademhaling wordt dieper en rustiger, en je hoofd voelt helderder en energiever.

Cupping werkt dus niet alleen op je spieren en spanningen, maar ook op het **diepere niveau van je celgezondheid.**

Het is een subtiele, maar krachtige manier om je energieniveau en algehele vitaliteit te verhogen.

Veel mensen ervaren daarnaast dat oude spanningen en emoties naar boven komen en losgelaten kunnen worden, waardoor er ruimte ontstaat voor ontspanning en herstel zowel fysiek als mentaal.

Het resultaat dat veel mensen ervaren:

- Spieren voelen losser en minder zwaar
- Je ademhaling wordt dieper en rustiger
- Je voelt je lichter, helderder en energiever
- Oude spanningen en emoties komen vrij en kunnen losgelaten worden

Het lichaam onthoudt wat jij soms vergeet. En cupping helpt dat los te maken, zodat je opnieuw in verbinding komt met jezelf.

Welke zones kunnen behandeld worden?

We richten ons op de meest voorkomende spanningszones in het lichaam plekken waar stress, emoties of fysieke belasting zich vastzetten. Door deze gebieden los te maken, ondersteun je je gezondheid op meerdere niveaus:

- **Nek & schouders:** Spanning verdwijnt, hoofdpijn vermindert, alsof er een gewicht van je afvalt
 - **Rug & onderrug:** Je voelt je rechter en soepeler, minder pijn, alsof je weer vrij kunt bewegen
 - **Borstgebied:** Emoties zoals angst of verdriet komen los, je ademhaling wordt dieper en lichter
 - **Buik & middenrif:** Stress laat los, je voelt je rustiger en je spijsvertering wordt ondersteund
 - **Benen & kuiten:** Je doorbloeding verbetert, zware benen voelen weer licht en energiek
-

Stel je eens voor...

Dat je 's ochtends wakker wordt met energie, zonder die zware nek of dat vermoeide gevoel.

Dat je hoofd helder is, je ademhaling vrij en je lijf licht aanvoelt.

Dat is de kracht van meer zuurstof in je cellen en dát is precies waar Transformational Cupping bij helpt.

Wat gebeurt er ná de behandeling?

Na een Transformational Cupping-sessie gaat je lichaam direct aan de slag met wat losgekomen is. **Soms merk je lichte spierpijn**, net als na een workout, **omdat je spieren en bindweefsel actief herstellen**. Rode of blauwe plekjes kunnen verschijnen, dat is een teken dat blokkades worden opgeheven en de doorbloeding verbetert.

Ook kun je **tijdelijk vermoeidheid voelen**, omdat je **lichaam energie steekt in herstel** en het **optimaal** voorzien van je **cellen met zuurstof**.

Eigenlijk is dit een natuurlijke schoonmaak en reset. Je systeem krijgt de kans om spanningen los te laten, beter zuurstof op te nemen en daarna sterker, energiever en veerkrachtiger terug te komen.

Wil jij je energie verhogen, je cellen optimaal laten ademen en blokkades in lichaam en geest loslaten?

Met Transformational Cupping help ik je om je doorbloeding te verbeteren, je spieren en bindweefsel te ontspannen én je cellen beter van zuurstof te voorzien. Zo voel je je lichter, helderder en energiever fysiek én mentaal.

Heb je vragen of wil je een sessie boeken? Stuur me gerust een berichtje of maak direct je afspraak.

Tot binnenkort?
Liefs Vi'tje!

www.leefvi.be
+32 494 70 98 53

Evi, dankjewel! Wat een fijne sessie. Ik wist ni dat het zo nodig was 😊 ik voel mij echt een stuk lichter.

12:35

Tips om het herstel te ondersteunen

- **Drink veel water** om de afvoeren van toxines te bevorderen.
- Maak gebruik van **lichte beweging** of **stretchen** om de **doorbloeding** verder te **stimuleren**.
- **Een warm bad of een ontspannende douche** helpt om je spieren los te maken.
- **Voeding en supplementen.** Zorg voor een voedzaam dieet met voldoende eiwitten, gezonde vetten en mineralen zoals magnesium om spierherstel te ondersteunen.
- **Geef je lichaam rust.** Gun jezelf voldoende slaap en ontspanning, zodat je lichaam zich optimaal kan herstellen en regenereren.
- **Ademhaling en ontspanning.** Ademhalingsoefeningen of meditatie kunnen helpen om spanning los te laten en je herstelproces te versnellen.

Na dit **tijdelijke herstelproces merk je dat blokkades loskomen** en je je **energieker en helderder voelt**. Je lichaam laat los wat het niet meer nodig heeft en kan zuurstof beter benutten, wat direct bijdraagt aan je vitaliteit.

Na een sessie voel je vaak dat je soepeler beweegt, meer energie hebt en dat er letterlijk en figuurlijk meer ruimte in je lijf en hoofd ontstaat.

Transformational Cupping helpt de doorstroming van bloed en zuurstof te verbeteren, waardoor je cellen optimaal kunnen functioneren en je fysieke, emotionele én energetische balans herstelt.



Transformational Cupping is een holistische benadering die gebaseerd is op eeuwenoude technieken uit de **Traditionele Chinese geneeskunde**, gecombineerd met moderne inzichten op het gebied van manuele therapie, voeding en detox.

Bij deze unieke therapie worden speciale cups op de huid geplaatst om een vacuüm te creëren, wat de doorbloeding stimuleert, de genezing bevordert, spierspanningen verlicht en zelfs kan helpen bij de behandeling van cellulitis.

Wat Transformational Cupping echt uniek maakt, is de integratie van mentaal en emotioneel welzijn binnen de behandeling.

Door zich te richten op **het loslaten van emotionele blokkades** en het bevorderen van **diepe ontspanning**, draagt deze methode bij aan een **algeheel gevoel van welzijn en balans**.

Of je nu herstellende bent van een blessure, worstelt met chronische pijn, cellulitis wilt aanpakken of gewoon streeft naar een gezonder, meer vervuld leven, Transformational Cupping is geschikt voor iedereen.

Als therapeut kijk ik samen met jou naar een persoonlijk behandelplan opstellen om jouw specifieke behoeften en doelen te adresseren.

Ik ben Evi, jouw Holistisch Coach & Cupping Facilitator



Ik begeleid je in je zoektocht naar meer zelfbewustzijn en balans, zodat je de regie over je leven kunt nemen en elke dag voluit kunt leven. Met coaching help ik je jezelf beter te begrijpen, krachtige keuzes te maken en meer zelfvertrouwen te ontwikkelen.

In combinatie met Transformational Cupping werk ik aan je welzijn, verhoog ik je vitaliteit, en laat ik je energie stromen, zodat jij meer levensvreugde en innerlijke rust ervaart.

- Evi

Holistisch Coach - Cupping Facilitator

