

Vorwort	3
Die CUPPOPHORIA® Methode	
Entstehung	6
Grundlagen	7
Kontraindikationen	8
Theorie	
CUPPOPHORIA® - mehr als nur Schröpfen	12
Warum BellaBambi® Cups MINI	13
Cup Auswahl	14
Gesichtstypen	16
Tests zur Orientierung	18
Gesichtsmuskulatur	20
Techniken	
Das Herz der CUPPOPHORIA® Methode	30
FLOW	32
GLOW	34
ROLL	34
TWIST	35
TAP	35
HOLD	36
MOVE	36
ORBIT	37
DEEP TOUCH	37
DEEP LINE	38
So findest du die richtige Technik	40
Orientierungshilfe zur Auswahl	41



Gesichtsmassagen

Lymphorientierte Massage	44
Lymphorientierte Vorbereitung	46
Gesichtsöle	48
Muskelorientierte Massage	49
Zupfmassage	52
Klopfmassage	54
Druckorientierte Massage	56
Punktorientierte Massage	58
Rollmassage	60
Morgenroutine	62
Abendroutine	63

Kombi-Einheiten

Einführung Kombi-Einheiten	66
Stirnbereich	68
Glabellabereich	72
Krähenfüßbereich	76
Schlupfliederbereich	80
Tränensäckebereich	84
Nasolabialbereich	88
Hängebäckchenbereich	94
Doppelkinnbereich	100
Gesichtskonturen	104
Halsbereich	110

Service

Sachregister	116
Literaturverzeichnis	117
Haftungsausschluss	118
Impressum	118
Kurse QR-Code	119
Checkliste Notizen	120



CUPPHORIA® – Von der Vision zur Methode

Als zertifizierte Face Yoga Trainerin war ich lange auf der Suche nach einer Methode, die mehr bietet als nur klassische Muskelarbeit oder oberflächliche Pflege. Ich wollte wirksame Techniken finden, die sich leicht umsetzen lassen und dabei gleichzeitig einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen. Nicht nur für meine Kurse, sondern auch für mich selbst, für mein Gesicht und meinen Alltag.

So bin ich auf Face Cupping gestoßen

Die Vorstellung, mit einem kleinen Cup positive Veränderungen im Gesicht bewirken zu können, hat mich sofort fasziniert. Doch ich stellte schnell fest: Es gibt kaum fundierte Informationen, wenig Struktur und viele Kurse konzentrieren sich ausschließlich auf ein einziges Thema - die lymphbezogene Anwendung. Die Schröpfstechniken sind oft sehr allgemein gehalten, ohne Rücksicht auf individuelle Gesichtszüge, Hauttypen oder mimische Besonderheiten.

Das war mir zu wenig

Dann hielt ich zum ersten Mal den Cup von BellaBambi® in der Hand. Ab diesem Moment begann meine kreative Reise. Ich habe ausprobiert, kombiniert und gefühlt. Ich habe meine Erfahrungen aus dem Face Yoga, aus der Körperarbeit und aus unzähligen Stunden mit meinen Kursteilnehmerinnen einfließen lassen.



„Ich will mehr Tiefe, mehr Individualität und mehr Möglichkeiten.“

„Ich will dem, was viele als einfaches Cupping bezeichnen, eine Sprache geben, eine Struktur, ein System und vor allem eine Seele.“

Grundlagen der CUPPOPHORIA® Methode

Das System umfasst zehn gezielt entwickelten Techniken, die verschiedenen Gewebeebenen einbeziehen und individuell auf unterschiedliche Bedürfnisse und Gesichtstypen abgestimmt sind. Im Mittelpunkt steht das achtsame Zusammenspiel von Lymphe, Muskulatur, Faszien, Knochenhaut sowie Spannung und Entspannung.

Dieses Buch gibt Face Cupping einen klaren Rahmen. Einen Namen, eine verständliche Anleitung. Ich glaube, dass echte Veränderung dort beginnt, wo Wissen, Achtsamkeit und Freude zusammenkommen.

- Es bietet umfangreiche Informationen, die dich dabei unterstützen, Face Cupping effektiv und sicher anzuwenden.
- Die QR-Videos sind eine visuelle Ergänzung, damit du Bewegungen und Abläufe noch leichter nachvollziehen kannst.
- Wenn du noch tiefer einsteigen möchtest, findest du am Ende des Buches weitere Informationen zu vertiefenden Angeboten und Möglichkeiten, deine Praxis mit CAPPOPHORIA® zu erweitern.



*„Ich benenne die Techniken,
die Abläufe und die Wirkungsweisen,
weil ich davon überzeugt bin,
dass jedes Gesicht mehr verdient hat
als pauschale Standardbewegungen.“*



***„Mit diesem Buch lade ich dich ein, dein
Gesicht auf eine neue Art zu entdecken.
Mit Intuition, Tiefe und Leichtigkeit.“***

10 Techniken - das Herz der CUPPOPHORIA® Methode

Alle zehn Techniken der CUPPOPHORIA® Methode sind so konzipiert, dass sie sowohl einzeln - als auch in Kombination, als sogenannte *Kombi-Einheiten* (Seite 65) angewendet werden können.

Darüber hinaus lassen sich die Techniken auch als vollständige Gesichtsroutine, also als zusammenhängende Anwendungen, nutzen. Beispiele dazu findest du im Kapitel *Gesichtsmassagen* (ab Seite 43).

Wichtig ist, die Dauer der einzelnen Techniken sowie der gesamten Anwendung stets individuell an den eigenen Gesichtstyp, das persönliche Hautempfinden und die aktuelle Tagesform anzupassen. Auch Sog, Tempo und Intensität sollten bewusst gewählt und flexibel variiert werden.

Für die Anwendung der CUPPOPHORIA® Techniken empfehle ich, alle drei Cup-Stärken zur Verfügung zu haben:
sensitive, regular und intense.

Jede Stärke besitzt einen eigenen Charakter und eignet sich - abhängig von Gesichtstyp, Hautempfinden, Technik und dem aktuellem Gewebegefühl - unterschiedlich gut. So kannst du die Cups gezielt auswählen und deine Praxis individuell und stimmig gestalten.

Auch wenn dir zunächst nur ein einzelner Cup zur Verfügung steht, lassen sich alle zehn Techniken der CUPPOPHORIA® Methode damit gut umsetzen. Die Techniken können unabhängig von der Cup-Stärke angewendet und flexibel an das jeweilige Haut- und Gewbeempfinden angepasst werden.

Mit zunehmender Erfahrung und geschulter Wahrnehmung kann es bereichernd sein, mit verschiedenen Cup-Stärken zu arbeiten.

Orientiere dich bei der Auswahl deines Cups stets an deinem **persönlichen Empfinden**, der **gewählten Technik** und dem **aktuellen Bedürfnis** deines Gesichts.





2. GLOW

Bei der GLOW Technik wird die Haut durch kurze, rhythmische Impulse mit dem Cup bewusst angeregt. Die Anwendung wird häufig als belebend wahrgenommen und kann zu einem wachen, frischen Hautgefühl beitragen.

Die Technik eignet sich besonders für müde oder als angeschwollen empfundene Hautbereiche und wird gerne in der Morgenroutine eingesetzt – vor allem im Bereich feiner Linien und im äußeren Augenbereich.

- Mehr dazu findest du im Kapitel Zupfmassage auf Seite 52.



Anwendung:

1. Setze den Cup auf, sauge ihn **sanft** an und löse ihn **rasch** wieder.
2. Bearbeite den gewünschten Bereich in **kleinen, rhythmischen Wiederholungen**.
3. Arbeite je nach Bereich **punktuell** oder **großflächig**, den **Massage-linien** folgend.

Tipp:

Bei sehr reifer Haut verwende die sanftere HOLD Technik.

G1	G2	G3	reife Haut
			—
täglich / nach Bedarf mehrmals am Tag			



3. ROLL

Bei der ROLL Technik wird der Cup mit gleichmäßigen Bewegungen über die Haut gerollt. Die Anwendung kann nach Belieben im gesamten Gesicht oder gezielt in Gesichtsbereichen mit einem intensiven Spannungsgefühl angewendet werden.

Die Technik wird häufig als entspannend und wohltuend empfunden und eignet sich besonders zu Beginn der Face-Cupping-Routine oder für eine entspannende Abendmassage.

- Mehr dazu findest du im Kapitel Gesichtsmassage mit ROLL Technik auf Seite 60.



Anwendung:

1. Setze den Cup **seitlich** mit der **flachen Seiten** wie eine kleine Faszienrolle an.
2. Rolle den Cup **sanft** über die Haut.
3. Arbeite mit **kurzen Bewegungen** um das gesamte Gesicht zu aktivieren.
4. Rolle den Cup nach Belieben über das **ganze Gesicht** oder gezielt über **verspannte Muskulatur**.

Tipp:

Je härter der Cup ist, desto effektiver ist die Wirkung.

G1	G2	G3	reife Haut
täglich / nach Bedarf mehrmals am Tag			

Druckorientierte Massage mit der DEEP TOUCH Technik

Die druckorientierte Massage mit der DEEP TOUCH Technik eignet sich besonders für eine punktuelle Arbeit an spannungsreichen Stellen oder Bereichen im Gesicht. Mit ruhigem, konstantem Druck wird in tieferen Gewebeschichten gearbeitet. Die Anwendung darf intuitiv erfolgen, da jedes Gesicht individuelle Spannungsmuster zeigt.

Der richtige Zeitpunkt

Die Technik kann **flexibel** in den Alltag integriert werden – zum Beispiel **tagsüber** nach Bedarf, wenn sich in einem bestimmten Bereich Spannungsgefühle zeigen, oder auch **am Abend** als ruhige, entspannende Anwendung.

Anwendungsbereiche

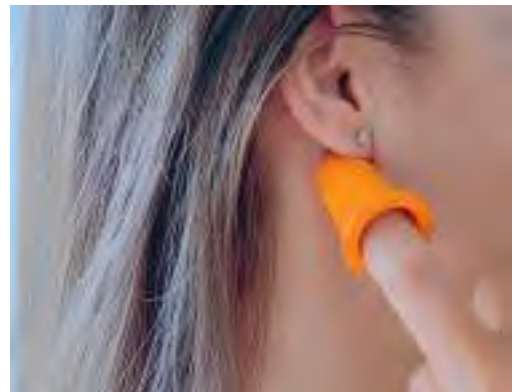
Die DEEP TOUCH Anwendung wird in den **spannungsreichen Gesichtszonen** angewendet, die im Alltag stark beansprucht werden und wo eine gut spürbare **knöcherne Unterlage** vorhanden ist, zum Beispiel:

- **Kaumuskel (*Masseter*)**
Wird im Alltag häufig bei Stress, innerer Anspannung oder Konzentration beansprucht, etwa durch unbewusstes Zusammenpressen der Zähne.
- **Schläfenbereich**
Kann sich bei mentaler Belastung oder anhaltender Konzentration spannungsreich anfühlen.
- **Stirn- und Glabellabereich**
Stark an der Mimik beteiligt und wird im Alltag oft unbewusst aktiviert.
- **Ausgewählte Bereiche der Kopfhaut**
Werden häufig intensiv wahrgenommen und eignen sich gut für punktuelle Druckarbeit.

Mein Tipp:

Durch achtsame Tasten des Gesichts lassen sich Bereiche finden, die sich verdichtet, sensibel oder spannungsreich anfühlen und eine gezielte Aufmerksamkeit benötigen.

Empfindliche oder weiche Zonen ohne knöcherne Struktur werden ausgespart. **Die Halsmitte sowie der Bereich von Kehlkopf und Luftröhre werden nicht bearbeitet.**



Hinweis: Im Augenbereich kann gearbeitet werden, jedoch ausschließlich entlang der knöchernen Strukturen rund um das Auge. Halte dabei stets einen Abstand von etwa 1 – 1,5 cm zur Augenmitte ein und arbeite nicht direkt auf dem Augapfel.



Anwendung der druckorientierten Massage

1. Taste dich zunächst achtsam durch dein Gesicht und nimm wahr, wo sich **Spannung**, **Empfindlichkeit** oder ein deutliches **Druckgefühl** zeigt. Arbeite genau dort mit ruhigem, gleichmäßigem Druck.
2. Setze den Cup auf deinen **Zeige- oder Mittelfinger**.
3. Gehe mit der **Spitze des Cups** langsam über die Gesichtspartien, bis zu einer Stelle die sich spannungsreich oder empfindlich anfühlt.
4. Verweile dort mit konstantem, ruhigem Druck **drei bis fünf Atemzüge** – bleibe dabei ganz **still und achtsam**, bis sich das Gewebe weicher oder nachgiebiger anfühlt.

Hinweis: Arbeite stets achtsam und mit Respekt gegenüber deinem Körper. Viele Gewebebereiche reagieren bereits auf sanfte Präsenz und gleichmäßigen Druck. Nimm dir Zeit und beobachte, wie sich das Gewebe im Verlauf der Anwendung weicher oder nachgiebiger anfühlt.

Kombi-Einheit für den Stirnbereich

In dieser Kombi-Einheit widmen wir uns dem gesamten Stirnbereich. Wir beginnen bewusst am **Haaransatz**, da hier mit entklebenden Techniken gearbeitet wird, um das Gewebe zu mobilisieren und auf die weiteren Anwendungen vorzubereiten.

Im weiteren Verlauf liegt der Fokus auf dem **Stirnmuskel**, der aus zwei Hälften besteht und im Alltag häufig – oft unbewusst – bei mimischen Bewegungen aktiviert wird. Eine anhaltende Verspannung in diesem Bereich kann sich unter anderem in **Stirnfalten** äussern.

In dieser Einheit werden ergänzende Techniken eingesetzt, die gezielt auf Stirnfalten ausgerichtet sind.

Durch die Kombination aus **muskulär orientierten, entklebenden** und **lymphorientierten Techniken** wird der Stirnbereich ganzheitlich angesprochen, die lokale Durchblutungsreaktion angeregt und das Gewebe bewusst wahrgenommen.

- Eine Übersicht der beschriebenen Muskeln findest du auf Seite 20.

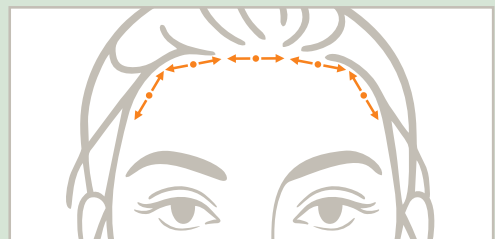
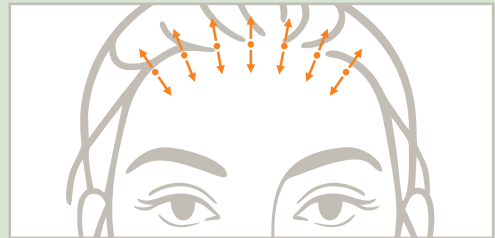
DEEP LINE Technik

🔊 Spitze | Haaransatz | ⌚ ca. 2 Min.

Anwendung:

1. Setze den Cup auf deinen Finger.
2. Platziere die Spitze des Cups am Haaransatz und übe einen sanften, kontrollierten Druck aus.
3. Bewege die Haut in kleinen, kreisenden Bewegungen direkt über dem Knochen. Der Cup bleibt dabei fixiert – es wird nicht gegliitten. Dauer ca. 5 Sek. / Stelle.
4. Arbeite auf diese Weise die gesamte Haaransatzlinie Schritt für Schritt ab.
5. Führe die Bewegung anschließend nach oben und unten aus.
6. Danach arbeite seitlich nach rechts und nach links. Auch diese Bewegungen führst du entlang der gesamten Haaransatzlinie aus.

1



2

TWIST Technik

👤 Rand | 📄 SOG | 🔥 Stirn | ⌚ Ca. 2 Min.

Anwendung:

1. Trage etwas Gleithilfe auf die Stirn auf.
2. Setze den Cup an einer beliebigen Stelle der Stirn auf.
3. Drehe den Cup um seine eigene Achse und führe 3-5 Drehungen pro Punkt aus, abwechselnd nach rechts und nach links.
4. Setze den Cup ab und wechsele zur nächsten Stelle. Arbeite Punkt für Punkt über die gesamte Stirn - halte den Cup maximal 10 Sekunden pro Stelle.



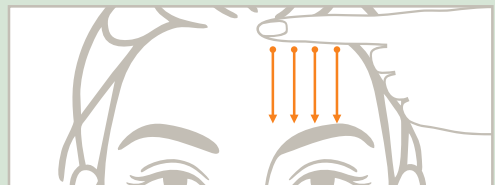
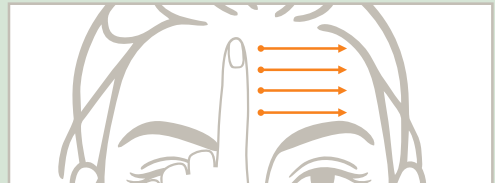
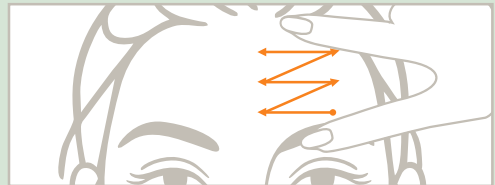
3

FLOW Technik muskelorientiert

👤 Rand | 📄 SOG | 🔥 Stirnmuskel | ⌚ Ca. 2 Min.

Anwendung:

1. Setze den Cup auf die bereits eingölte linke oder rechte Stirnhälfte und fixiere die Haut um den Cup zwischen zwei Fingern.
2. Arbeite zickzackartig über den Stirnmuskel – zunächst nach unten, anschließend von unten nach oben. Führe diese Bewegung über beide Stirnhälften aus.
3. Danach arbeitest du von der Stirnmitte zur Seite: Fixiere das Gewebe in der Stirnmitte mit der freien Hand und führe den Cup über den Stirnmuskel von der Mitte zur jeweiligen Seite bis zum Haaransatz – bearbeite zuerst eine Stirnhälfte, dann die andere.
4. Zum Abschluss führst du den Cup von



oben nach unten über den Stirnmuskel: Fixiere das Gewebe nahe am Haaransatz und führe den Cup vom Haaransatz nach unten bis zur Augenbraue.

Cup Beschreibung

Spitze:

DEEP TOUCH, TAP, DEEP LINE

Flache Seite:

ROLL, DEEP LINE

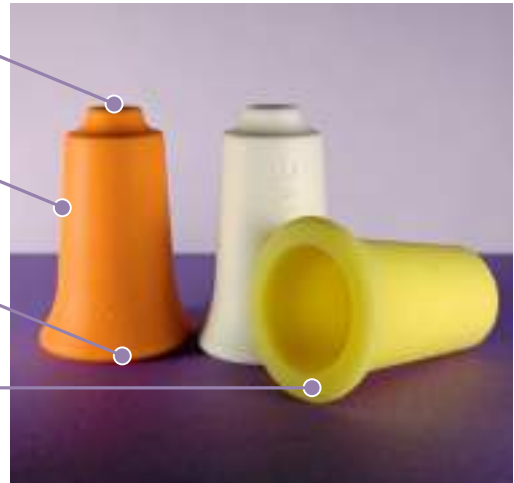
Kante: Für kleine Muskeln

ROLL

Rand:

FLOW, ORBIT, MOVE, HOLD, GLOW, TWIST

- Cup wird damit aufgesetzt* • Peeling Effekt



*So setzt du den Cup auf:

- **Zum Aufsetzen**, den Cup leicht zusammendrücken, an der gewünschten Hautstelle aufsetzen und wieder loslassen. So entsteht ein sanfter Unterdruck, bzw. Sog.
- **Zum Absetzen** den Cup erneut leicht zusammendrücken und vorsichtig senkrecht abheben, ohne dabei an der Haut zu ziehen.

Die Stärke des Unterdrucks/Sogs kannst du individuell regulieren, indem du den Cup stärker oder sanfter zusammendrückst.

So passt du die Intensität jeder Technik deinen Bedürfnissen und deiner Hautempfindlichkeit an. Diese sanfte Handhabung schützt das Gewebe und sorgt für eine angenehme Anwendung. Eine Ausnahme ist die GLOW Technik, bei der der Cup gezielt angesetzt und durch kurzes und schnelles Ziehen sofort wieder von der Haut gelöst wird, um einen aktivierenden Reiz zu erzeugen.

