

EGENMASSAGE

Djupandning

Inandningen styrs av det sympatiska nervsystemet (reglerar stress) och när vi andas ut så aktiveras det parasympatiska, vårt "lugn & ro system. Andningen hjälper lymfvätskan att röra sig och öka flödet i lymfsystemet. Genom att vi lyfter armarna så startar flödet vid nyckelbenen som är stationen för "tömning". Andningen startar alltid egenmassagen, 5 * 5 ggr /dag.

HUR? 1. "Änglavingar"

Starta med att stå avslappnat med armarna hängande vid sidorna. Inandning sker genom att andas in långsamt genom näsan, från magen, upp genom diafragma och bröst. Höj samtidigt armarna med händerna mot varandra framsida kroppen, långsamt över huvudet, håll andan några sekunder och sträck sedan armarna ut åt sidorna och sänk dem igen till sidorna. Tänk att utandning (sänk armar) ska vara dubbel tid som inandningen (höj armar). Är du på en plats där du vill vara mer diskret gör axelrullningar med samma andning.

"Tåhävning" (extra)

Stå rakt, ta eventuellt stöd av en vägg. Andas in först när du startar övning
Andas ut: Gå upp på tå.
Andas ut: Sänk tårna

När du andas in ska buken åka ut, när du andas ut ska buken bukta in mot naveln. Lägg ena handen över bröstet och andra på nedre delen av magen för att få kontakt med din andning. Ta hjälp av din andning före, under och efter träning samt vid stressade situationer och som start/avslut på din dag. Du ska aldrig känna att det blir för tungt eller bli yr. Avbryt övningen då

2. RYGGSTRÄCKAREN – GRUNDMASSAGE

Starta med armarna böjda armar tätt intill kropp så armbågarna nuddar revben. Sträck sedan armarna uppåt och utåt så du bildar ett V. Upprepa 3-5 gånger, flera ggr/dag. Avsluta gärna med andningen igen

Massage

Sträva efter att göra Grundmassagen minst en gång varje dag vid stopp i lymfflödet. Gör det till en rutin, tex i dusch/ som start på morgonen / avslut på kvällen.

Grundmassagen är andning 5*5 ggr dag+ ryggsträckaren + axelgrepp + halsstrykning + tryck mage vid höftkammen. Lägg till hela programmet när tid finns.

3. AXELGREPP– GRUNDMASSAGE

Lägg händerna så långt bak på ryggen du når och stryk över axlarna, stanna till och pumpa tre gånger med huvudet bakåtböjt. Går även att göra en sida i taget

4. HALSSTRYKNINGAR –GRUNDMASSAGE

Lägg händerna ovanför hårfästet i nacken, vid den lilla gropen. Stryk med händerna på varsin sida längs nacke och hals ner till nyckelben. Gör sen lätta pumpcirklar i nyckelbensgropen med fingertopparna.

ARM /ARMHÅLA / HÄNDER- EXTRA:

Starta på hjärtats sida. Ovansida: Starta strykningen från handen, över arm, axel, skuldra och mot nyckelbensgropen.

Undersida: strykning hand och upp mot armhålan. Pumpa i armhålan, tänk att du ska skjuta vätskan mot motsatt sida bröst.

Stryk, skaka & dra lätt bredvid armhåla i den tunnare huden vid bröstet och baksida arm (Trizepsmuskeln).
Stryk från bröstkorg till höftben sida av kropp.

Händer: Tryck i "simhuden" mellan fingrarna. Kläm lite på fingrarna med hela handen, stryk med halvcirkelrörelser från nagel ner mot hand. Avsluta med strykningar av hela armen upp mot armhålan & pumpa igen.

5. MAGE- GRUNDMASSAGE:

Sätt händerna ovanpå varandra och tryck med fingertopparna några gånger vid höftbenskammen med böjd höftled. Upprepa tre gånger och byt sen sida

MAGE EXTRA:

Massera magen med cirkelrörelser medsols.
Använd S-grepp samt små C:n (som ostbåge)

BEN /RUMPA / FOT EXTRA

Lyft ben med böjd höftkam och gör pumpgrepp från baksida knä till ljumske, så att låret lyfts.
Strykningar och skaka lätt på hälsena och vad upp mot knäleden.

Lätta tryck varvat med strykningar upp mot mage och ut mot höftbenskam.

Gör sen långsamma kraftfulla strykningar från knät upp mot ljumsken med båda händerna över låret.

Rumpa: Stå upp och putta med ena handen nära sittbenet och andra hand sidan rumpa, som pumpningar. Pumpa underifrån och uppåt mot höftben. Stryk från center utåt uppåt mot höftben.

Fot: Långsamma rotationer med foten! Knåda fot, sära på tårna, pumpa bakom tår

När flödet är igång så kan du rysa, bli knottig och skrynklig. Kolla vid tunn hud. Lymfsystemet tömmer sig i de stora venerna vid halsen. Genom att dra/putta i skinnet mot lymfstationerna, gropen vid nyckelbenen, armhålorna, ljumsken, mage, då "sugs" vätskan dit med självmassagen.

RYGG: Dra handduk från problemområde, som att skjuta vätskan till andra sidan och gör "ostbåge" stretch.

Extra för egenvård:

Koppning: Använd kopporna med någon form av olja. Håll koll på färgen av huden. Blir den mörk så jobbar du med blodcirkulationen, det är lymfvätskan och bindväven du ska fokusera på. Dra alltid koppan rakt upp mot hjärtat! Aldrig rakt ner, dra då i sidled /sicksax mönster. Känn av hur spänd och känslig huden är. Det ska inte göra för ont, då skapar du en överspänning i kroppen och det kan bli motsatt effekt. Aldrig över ytliga blodkärl, åderbräck eller blåmärken. Fråga mig om koppningsinstruktioner.

Håll kroppen varm! Undvik material i bara bomull (även sänglakan), åtsittande kläder. Använd 70 denier i strumpbyxor, utan att de blir för tigha i midjan.

Har du mycket stopp från midjan och neråt så rekommenderar jag utprovning av stödstrumpor, stay up/strumpbyxor med mått som är anpassade för din kropp. Kompression tights från sportbutik.

Lugn träning, som Medicinsk yoga, Qigong, Yin Yoga, simning och promenader stimulerar lymfflödet. Pulshöjande träning kan göra att kroppen svullnar.

Kost: Undvik gluten, laktos, alkohol och dra ner på snabba kolhydrater. Undvik E612 (glutamat), finns tex i soja.

Pröva Sunriders Callite och Fortune Delight. De är utvecklade för att hjälpa lymfsystemet till ett bättre flöde genom att öppna upp cellerna så kroppen kan ta emot vätska och släppa ifrån sig vätska samt sköljer ut fett, slaggprodukter och vätska. De som har ett trögt lymfsystem upplever ofta att det är svårt att dricka tillräckligt vätska.