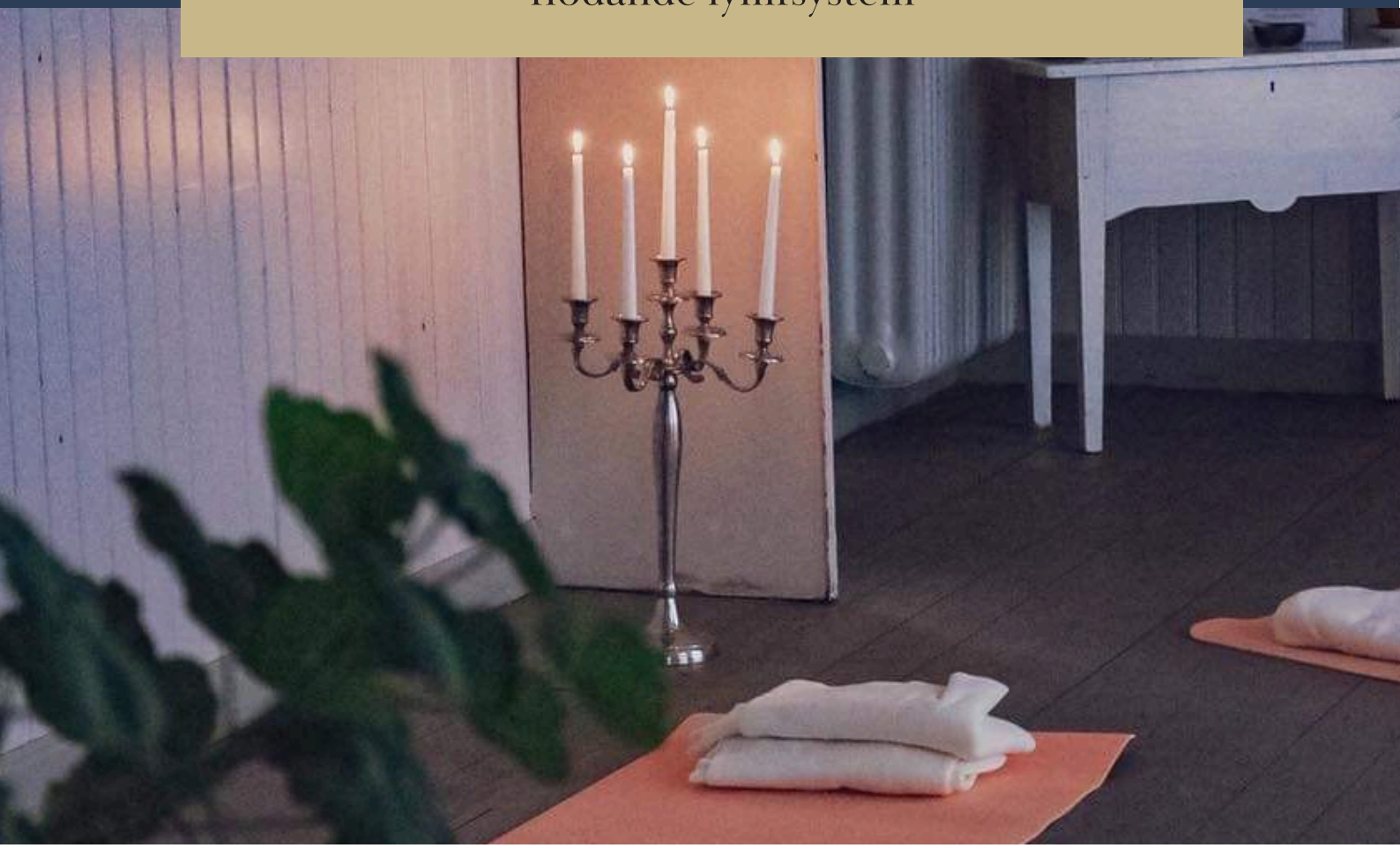
Yolilos rutin för lymfmassage

Gör denna egenvård varje dag och få ett mer flödande lymfsystem



YOLILO

YOGA

LYMFSYSTEMET

Lymfsystemet är kroppens avfalls-och reningssystem. Det hjälper kroppen att hålla sig balanserad genom att stötta kroppens rening, immunförsvar och att hålla kroppens vätskenivåer i balans. Som det syns på bilden nedan har vi lymfkörtlar eller lymfknutor i hela kroppen och i mitten av bröstkorgen går den stora lymfådern som vi stimulerar med hjälp av djupandning ner i diafragman. Tonsillerna, halsmandlarna, brässen och mjälten är delar i lymfsystemet som är viktigt för kroppens immunförsvar.

Börja alltid med vänster sida då vårt lymfsystem till största del töms på vänster sida in i det venösa systemet nära hjärtat. Det töms i höjd med nyckelbenet till en ven och blandas sedan med blodet och renas.

Lymfa från hela underkroppen och vänster sida av överkroppen töms i höjd med vänster nyckelben.

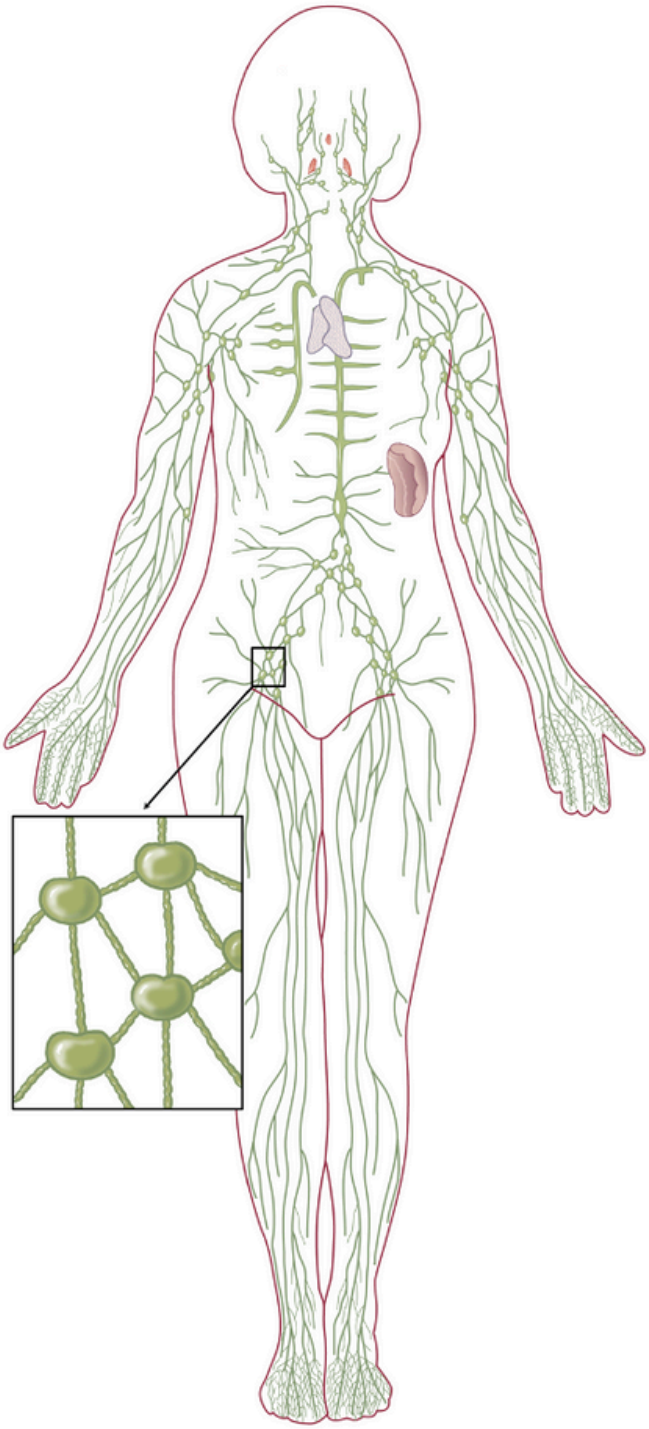
Endast lymfa från höger sida av överkroppen töms i höjd med höger nyckelben.

Gör varje strykning nedan 3-5 gånger och du kan med fördel göra rutinen i duschen med tvål/duscholja eller efteråt med en mjuk handduk.

Även en mjuk borste kan användas för torrborstning. Det är ett ytligt system så du ska göra lätta strykningar och börja alltid med djupandning.

Andningen är grundläggande då djupandning med diafragman fungerar som en vakuumpump och skapar aktivitet i lymfsystemet.

Njut av en skön stund för dig själv med möjlighet att känna in vad din kropp behöver och vill ha.



Ta hand om ditt lymfsystem

1. Starta upp lymfsystemet

Stå eller sitt upp med rak hållning, dra in hakan lite grann. Gör 5 änglavingar med långa djupa andetag, ända nerifrån bäckenbotten, fyll diafragman uppåt och utåt – för dina raka armar sidledes i en båge upp över huvudet. För ihop handflatorna, håll andan en kort stund och sänk händerna sakta framför kroppen på en utandning genom näsan samtidigt som du spänner din nedre bukmuskulatur.

2. Nacken

Börja med att tömma lymfstation 1 - halsgroparna vid nyckelbenen då det kan ha samlats vätska här, du kan då känna lite svullnad. Stryk snällt men bestämt från nackens hårfäste på vänster sida ner mot nyckelbenet. Lägg hela handen så långt du når på skulderbladet och stryk från överarmen via axeln mot nyckelbensgropen. Lyft sedan lite i nackskinnet med en hand och stryk ner mot nyckelbenet. Cirkulera och pumpa sedan lätt några gånger i groparna. Du kan även klappa eller slå med fingrarna mot dem så att det blir lite vibration som hjälper till. Byt till höger sida och repetera.

3. Halsen

Korsa dina armar, sätt fingrarna bakom öronen och dra ner mot halsgroparna där du pumpar/cirkulerar några gånger.

4. Ansiktet

Görs med fördel när du smörjer in ansiktskräm. Börja vid tinningarna och dra tre gånger ner, likadant på käkarna, vid sidan av näsan (bihålorna) och vidare ner på halsen mot lymfstation 1.
Efteråt tappar du och knackar lite på pannan, ögonbrynen, tinningarna, vid sidan näsan bihålorna, tappa och stryk ner mot halsen och ner i lymfstation 1 upprepa 3-5 gånger.

Avsluta gärna med att klappa och stryk i ansiktet.

5. Armarna och armhålorna
Börja med vänster arm och dra/fös med höger hand på utsidan av armen från vänster hand upp till axeln och vidare ner i lymfstation 1.
· Dra på insidan av armen upp mot armhålan mot lymfstation 2 som är i armhålan.
· Ta tag inuti armhålan och massera dina lymfnoder med olika grepp, här kan man vara ganska öm så var försiktig och lägg lite extra tid här. Vi ska ha en armHÅLA inte en utbuktande bulle i armhålan, avsluta med att klappa i armhålan. Just detta steg i armhålan kan du upprepa flera gånger om dagen ihop med djupandning.
· Gå sedan till ”gäddhänget” och massera och tryck, klappa för att få igång ett gung som stimulerar lymfan.
· Avsluta med att stryka hela armen mot lymfstation 1 och 2 igen.
Upprepa samma rutin på höger arm som töms på höger sida, du drar och föser till höger nyckelbensgrop och armhåla.

6. Brösten
Massera i olika riktningar – tänj och dra lite försiktigt i huden.
Korsa armarna över brösten och dra – fös upp mot lymfstation 2
Avsluta med att ”guppa”, klappa lite försiktigt och knacka lätt runt brösten.

7. Magen
Börja med att massera magen med cirkelrörelser och gör ”S” i huden från vänster sida till höger sida, varva med strykningar upp mot armhålorna lymfstation 2.
Korsa dina armar och dra från sidorna av magen upp mot armhålorna, jobba dig ända upp. Den nedre delen av magen masserar du ner mot ljumskarna.

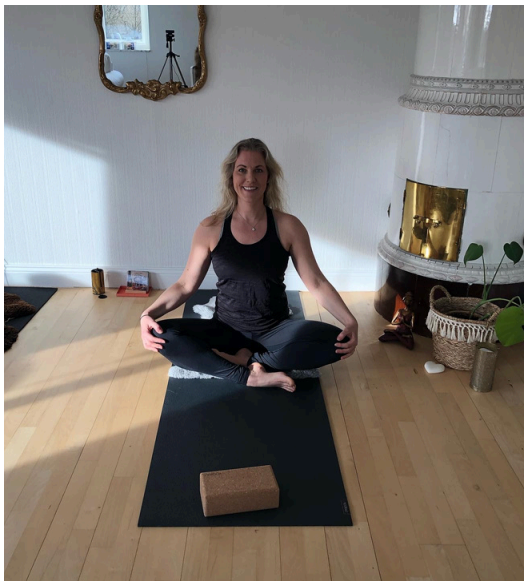
8. Rumpan
Gör strykningar från skinkornas nedre del upp mot armhålorna. Låt strykningarna gå upp över ryggen så långt du når. Detta moment kan göras på båda sidorna samtidigt.

9. Lår
Här kan du med fördel sitta långt fram på en stol och ha foten i golvet. Börja med vänster ben och gör långsamma kraftiga strykningar med båda händerna från knäet, ena handen på utsidan och andra handen på insidan av låret – mot ljumsken som är lymfstation 3. Fortsätt med strykningar från knävecket upp på låret mot ljumsken. Pumpa på baksidan av låret med båda händerna för att sedan klappa, guppa och massera låret mot ljumsken. Avsluta med strykningar på in och utsida upp mot ljumsken

10. Underben och fot
Börja med snälla pumpningar i knävecket som är lymfstation 4.
Lägg upp foten på en pall (eller andra knät) och stryk från fotleden hela vägen upp till ljumsken, lymfstation 3.
Pumpa vadmuskeln nedifrån och upp med tummarnas hjälp och flytta hälsenan med små gungningar.
Foten – lägg foten på andra knät och ta tag om hälen med ena handen och lägg andra handens handflata på fotens ovansida. ”pumpa” sedan tårna mot hälen så att det bildas skrynklor i hålfoten.
Avsluta med strykningar från fötterna upp på utsidan av benen och kroppen hela vägen upp till vänster armhåla, lymfstation 2

Upprepa samma rutin på höger sida - lår, underben och fot – tänk på att dra upp till vänster armhåla då även högra nedre delen av kroppen töms på vänster sida i lymfstation 1 och 2.

11. Avsluta med att återigen göra 5 änglavingar – se steg 1 och skaka gärna ur med en härligt shakninglåt – kanske shake it off med Taylor Swift!?



Tack för att du följer, gillar och delar!

Instagram: https://www.instagram.com/yolilo_yoga
Facebook: https://www.facebook.com/YoliloYoga/
Webbsida: www.yoliloyoga.com

Copyright © 2024 Linda Brodén Yolilo Yoga
Alla rättigheter förbehållna. Ingen del av denna publikation får reproduceras, distribueras,
eller överföras i någon form eller på något sätt, inklusive fotokopiering, inspelning eller andra elektroniska eller mekaniska metoder, utan föregående skriftligt
tillstånd från utgivaren, utom i fallet med korta citat som ingår i kritiska recensioner och viss annan tillåten icke-kommersiell användning enligt upphovsrättslagen.
För tillståndsförfrågningar, skriv till utgivaren, adresserad:

"Linda Brodén"
på nedan adress
YOLILO YOGA, TVETALUND STORA TVETA
53296 SKARA, SWEDEN
WWW.YOLILOYOGA.COM

YOLILO
YOGA