

## Daglig rutin med egenvård för ett flödande lymfsystem

---

Börja alltid med vänster sida, gör varje strykning 3-5 gånger.

1. Öppna upp ditt lymfsystem: Börja med fem änglavingar tillsammans med långa djupa andetag där du andas nerifrån bäckenbotten-fyll diafragman uppåt och utåt-för dina raka armar sidledes i en båge ovanför huvudet. För ihop handflatorna, håll andan en kort stund, på utandningen sänker du sakta händerna framför kroppen samtidigt som du spänner din nedre bukmuskulatur.
2. Nacken: Stryk och dra med dina händer på båda sidorna om nacken (så långt bak du når) framåt och ner i halsgroparna, Lymfstation 1, cirkulera några gånger i groparna.
3. Halsen: Kors dina armar, sätt dina fingrar bakom öronen och dra ner mot halsgroparna där du cirkulerar några ggr.
4. Armarna och armhålorna:
  - Börja med vänster arm och dra/fös med höger hand på utsidan av armen-nerifrån och upp fram via axeln ner i lymfstation 1.
  - Dra insidan av armen upp mot armhålan mot lymfstation 2.
  - Ta tag inuti armhålan och massera dina lymfnoder-olika grepp-här är du kanske ganska öm så håll på här en stund.
  - Tryck, massera sen simhuden/gäddhänget.
  - Avsluta med att stryka hela armen.

Upprepa på höger arm

5. Magen:
  - Börja med att massera magen med cirkelrörelser och gör "S" i huden varva med strykningar mot armhålorna.
  - Kors dina armar dra från sidorna över magen och upp mot armhålorna- jobba dig ända upp.
6. Brösten:
  - Massera i olika riktningar, tänj och dra.
  - Kors armarna över brösten och dra, fös upp mot armhålorna.
  - Avsluta med att "guppa" och knacka lätt runt brösten.
7. Rumpan:

Gör strykningar från skinkornas nedra del upp mot armhålorna. Låt strykningarna gå över ryggen så långt du når. Jobba båda sidor samtidigt.
8. Lår och underben:
  - Gör strykningar med båda händerna, ena handen på utsidan-andra på insidan, nerifrån och upp mot ljumsken och lymfstation 3.
  - Fortsätt med strykningar från knävecket upp på låret mot ljumsken vänster hand från utsidan och in.

- Pumpa baksida lår med båda händerna för sedan att "guppa" och masserar låret mot ljumsken.
- Avsluta med strykningar på ut- och insida, mot ljumsken.
- Gör snälla pumpningar i knävecket, lymfstation 4.
- Lägg foten på en pall och stryk från fotleden upp mot ljumsken.
- Pumpa vadmuskeln nerifrån och upp med tummarnas hjälp.
- Flytta, lyft hälsenan med små gungningar.
- Avsluta med strykningar på nerifrån på sidan ända upp till armhålan, lymfstation 2.

Upprepa på höger lår och underben.

#### 9. Foten:

Låt vänster fot vila på höger knä. Lägg vänster häl i högre hand och vänster handflata mot fotens ovansida. "Pumpa tårna mot hälen så att det bildas skrynklor i hålfoten.

#### 10. Avsluta med att upprepa moment 1-Änglavingar.

När du har flöde i ditt system känns det som rysningar och huden kan bli skrynklig och knottig.

Träna gärna ditt lymfsystem varje dag-efter duschen torka dig i lymfsystemets riktning.

Kom ihåg att andas och försök vara här och nu, njut av egenvården och känn in din kropps behov.

Halsgroparna-Lymfstation 1

Armhålorna-Lymfstation 2

Ljumska-Lymfstation 3

Knävecken-Lymfstation 4

