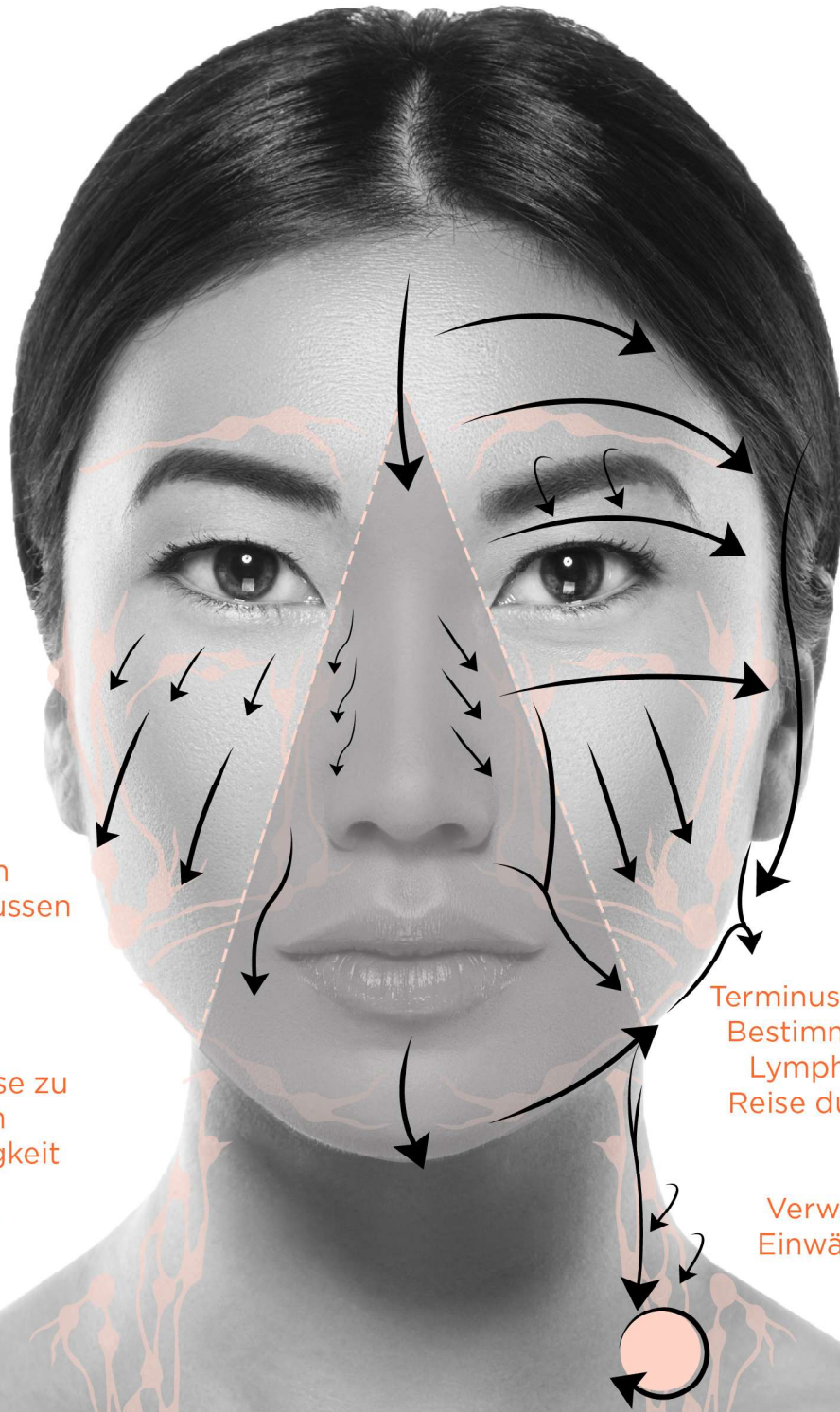


Das Gesicht ist wie ein Trichter

Wenn wir uns einen Trichter vorstellen, müssen wir wissen, dass eine kleine Verstopfung den Abfluss von Flüssigkeiten behindert. Daher ist es wichtig, am Hals zu beginnen und sich nach oben zu arbeiten: Hals, Kiefer, Wangen, Nase, Augen, Stirn und Haaransatz.

THE
LYMPHATIC
by Cecily Braden
BRUSH



Die Bewegungen sollten nach unten und nach aussen erfolgen.

Orientierungszonen:
Um maximale Ergebnisse zu erzielen, folgen Sie dem Fluss der Gewebsflüssigkeit innerhalb jeder Richtungszone; entlang der Nasenwurzel.

Terminus: der endgültige Bestimmungsort für die Lymphe, wenn sie ihre Reise durch den Körper beendet hat.

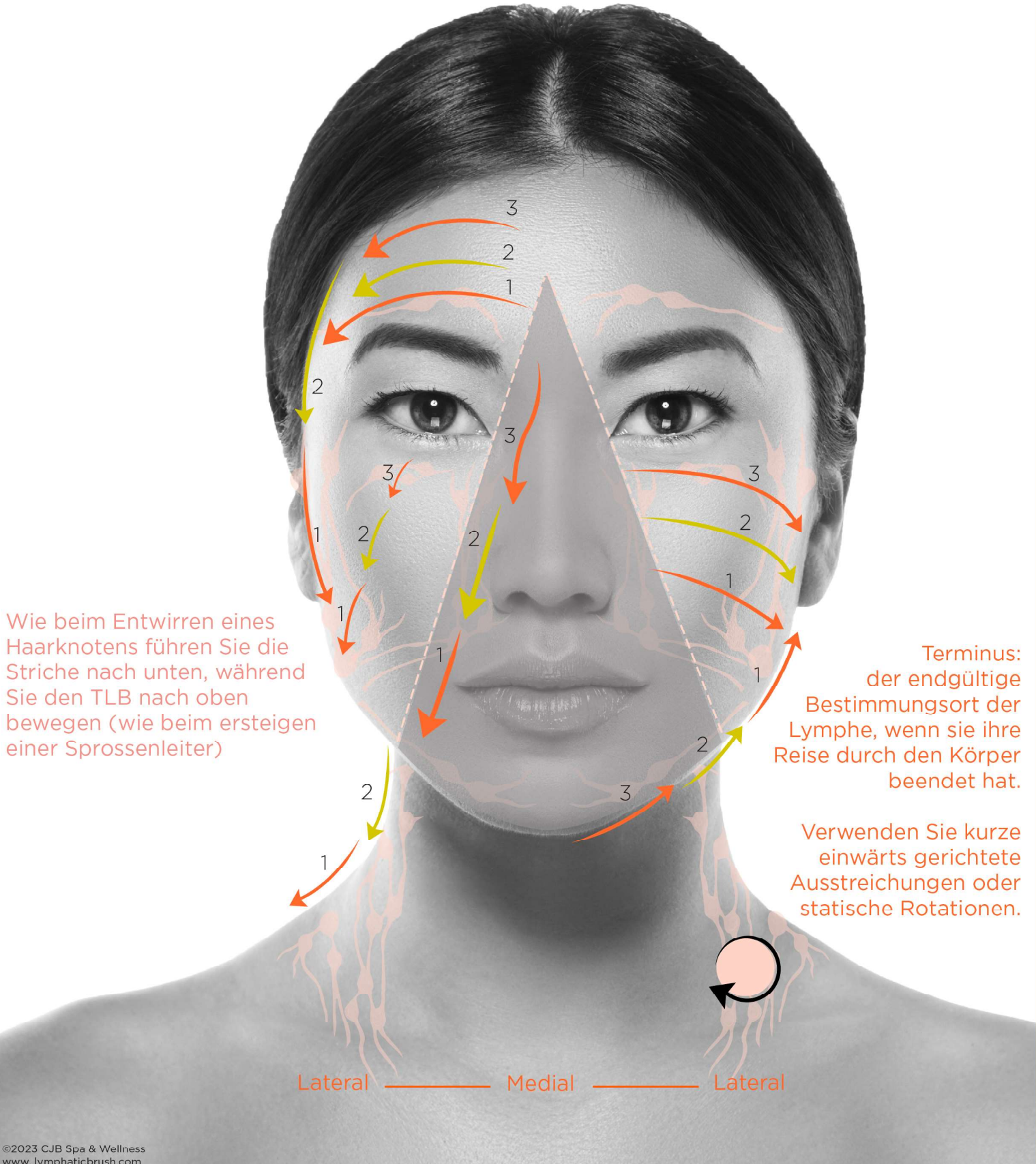
Verwenden Sie kurze Einwärtsbewegungen oder statische Rotationen.

Lateral ——— Medial ——— Lateral

Stauung beseitigen

Sich überlappende Streichbewegungen sind ein wirksames Mittel, um Stauungen zu beseitigen und Raum für den Fluss der Flüssigkeiten nach unten zu schaffen.

THE
LYMPHATIC
by Cecily Braden
BRUSH



Wie beim Entwirren eines Haarknotens führen Sie die Striche nach unten, während Sie den TLB nach oben bewegen (wie beim ersteigen einer Sprossenleiter)

Terminus:
der endgültige Bestimmungsort der Lymphe, wenn sie ihre Reise durch den Körper beendet hat.

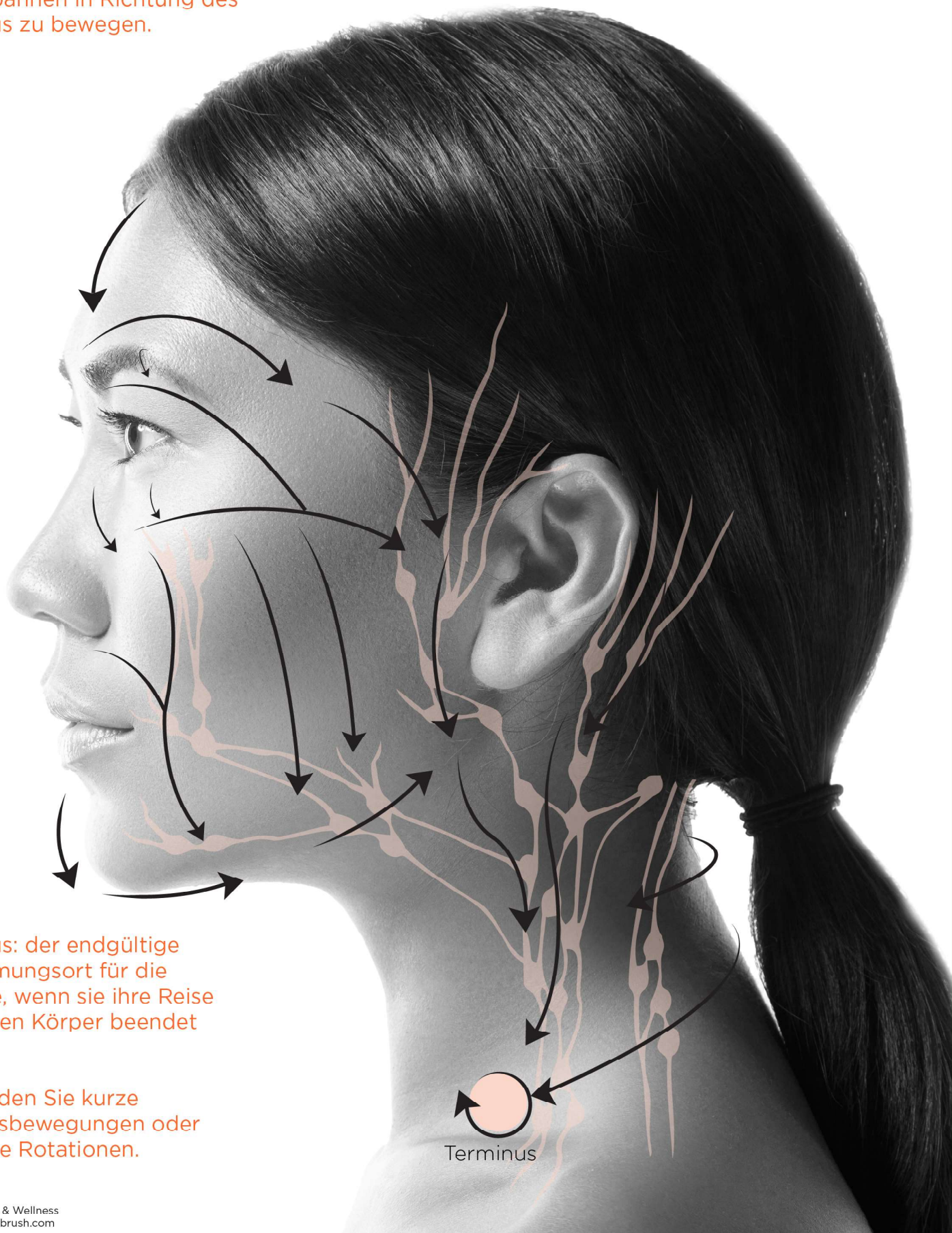
Verwenden Sie kurze einwärts gerichtete Ausstreichungen oder statische Rotationen.

Lateral ——— Medial ——— Lateral

Seitliches Profil

Abwärts und auswärts streichen,
um die Flüssigkeit entlang der
Lymphbahnen in Richtung des
Terminus zu bewegen.

THE
LYMPHATIC
by Cecily Braden
BRUSH



Terminus: der endgültige
Bestimmungsort für die
Lymphflüssigkeit, wenn sie ihre Reise
durch den Körper beendet
hat.

Verwenden Sie kurze
Einwärtsbewegungen oder
statische Rotationen.

Nacken und Schultern

Schliessen Sie die Augen und atmen Sie mehrmals tief durch die Nase ein. Zählen Sie bis 4 und spüren Sie, wie sich der Bauch ausdehnt. Halten Sie den Atem 2 Sekunden lang an und atmen Sie durch die Nase aus, während Sie auf 6 zählen.

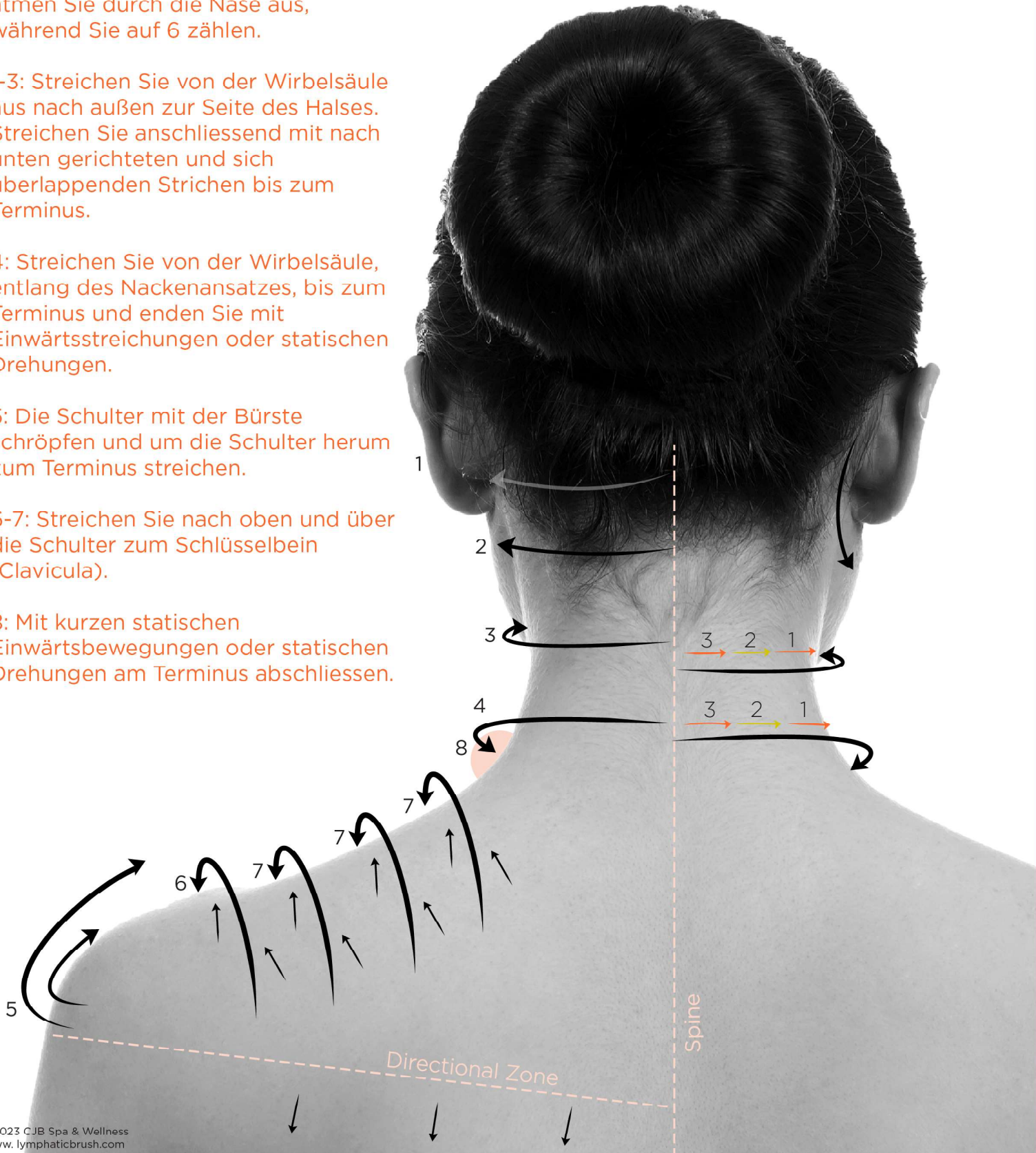
1-3: Streichen Sie von der Wirbelsäule aus nach außen zur Seite des Halses. Streichen Sie anschliessend mit nach unten gerichteten und sich überlappenden Strichen bis zum Terminus.

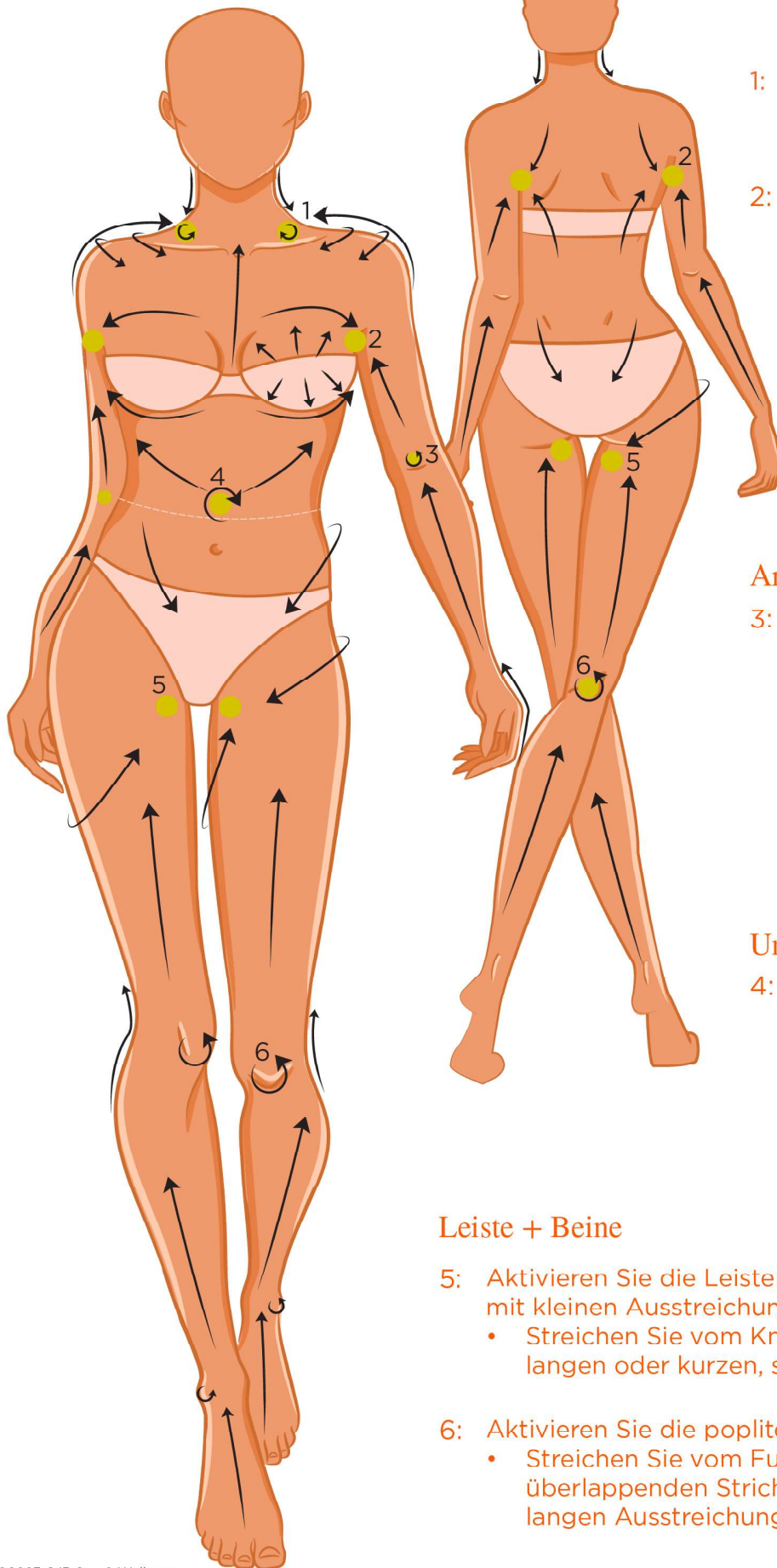
4: Streichen Sie von der Wirbelsäule, entlang des Nackenansatzes, bis zum Terminus und enden Sie mit Einwärtsstreichungen oder statischen Drehungen.

5: Die Schulter mit der Bürste schröpfen und um die Schulter herum zum Terminus streichen.

6-7: Streichen Sie nach oben und über die Schulter zum Schlüsselbein (Clavicula).

8: Mit kurzen statischen Einwärtsbewegungen oder statischen Drehungen am Terminus abschliessen.





1: Terminus: Stimulieren Sie mit kurzen Einwärtsbewegungen oder statischen Drehungen.

2: Aktivieren Sie die axillären Lymphknoten in der Achselhöhle mit kurzen Aufwärtstreichungen.

- Streichen Sie oberhalb und unterhalb der Brüste vom Brustbein bis zu den axillären Lymphknoten mit langen oder kurzen, sich überlappenden Strichen nach aussen.
- Streichen Sie von der Brustwarze weg.

Arme + Hände

3: Aktivieren Sie die Lymphknoten in der Ellbogenbeuge.

- Streichen Sie vom Ellenbogen aufwärts zu den Achsellymphknoten.
- Streichen Sie von der Hand zum Ellenbogen.
- Beenden Sie die Anwendung mit den langen Strichen von der Hand zu den Achsellymphknoten.

Unterleib

4: Aktivieren Sie die Lendenzisterne mit 2-3 Kreisen im Uhrzeigersinn um den Nabel.

- Streichen Sie oberhalb des Nabels nach oben und nach aussen zu den Achsellymphknoten.
- Unterhalb des Nabels streichen Sie nach unten und nach innen zu den Leistenlymphknoten.

Leiste + Beine

5: Aktivieren Sie die Leistenlymphknoten in der Leistengegend mit kleinen Ausstreichungen.

- Streichen Sie vom Knie zu den Leistenlymphknoten mit langen oder kurzen, sich überlappenden Strichen.

6: Aktivieren Sie die poplitealen Lymphknoten hinter dem Knie.

- Streichen Sie vom Fuss zum Knie mit langen oder kurzen überlappenden Strichen. Beenden Sie die Behandlung mit langen Ausstreichungen vom Fuss bis zur Leiste.