



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

MASAŻ KOBIDO ONLINE

Część praktyczna Drenaż limfatyczny

OPRACOWAŁ PRZEMYSŁAW KAROLKIEWICZ

MODUŁ III

LEKCJA 1

DRENAŻ LIMFATYCZNY

W tym etapie będziemy uaktywniać węzły chłonne, które często lubią nam się zablokować, co prowadzi między innymi do obrzęków limfatycznych, zatrzymywania wody w danym obszarze, więc będziemy działać w kierunku niwelowania obrzęków, detoksykacyjnie oraz aby poprawić przepływ limfy w obszarze twarzy, szyi i dekoltu.

Do tego etapu potrzebujemy niewielką ilość środka poślizgowego, który nakładam na obszar na którym będę pracować.

Rozpoczynamy od ruchu okrężnego przy szyi przy pomocy opuszków palców i ruch prowadzimy do wewnątrz, tak jakbyśmy chcieli coś schować w szyi. Wykonywany ruch jest w obrębie trójkąta obojczykowego.

Ruch w drugim etapie zawsze powtarzamy 7 razy.

Pamiętaj, że ruch nie może być szybki. Zależy nam na aktywacji tych węzłów.

Następnym ruchem jest przejście na pompowanie, czyli delikatna kompresja na węzły chłonne co wspomogę ich pracę.

LEKCJA 1 CD..

DRENAŻ LIMFATYCZNY

Przechodzimy na wysokość podróbka, tuż pod linią żuchwy.

Tutaj również znajduje się duża ilość naczyń limfatycznych, dlatego dobrze je trzeba opracować.

Ułóż opuszki palców po wewnętrznej linii żuchwy. Wykonaj koliste ruch do zewnątrz, powtórz tę czynność 7 razy,

Wracamy na środek i wykonujemy pompowanie.

Drenaż limfatyczny nie jest intensywną formą pracy, tutaj skup się na wolniejszym tempie, aby dokładnie zaktywować naczynia, oraz węzły chłonne do zdecydowanie lepszej pracy.

Kolejnym etapem jest przejście na twarz.

Na twarzy ułóż dłonie zgodnie z filmikiem i rozpocznij od 7 przegłaskań. W tym samym paśmie wykonaj ruchy koliste do zewnątrz.

Wyobraź sobie woreczek z płynem. My chcemy się pozbyć tego płynu, więc wyprowadzamy na zewnątrz.

LEKCJA 1 CD..

DRENAŻ LIMFATYCZNY

W pierwszym punkcie wykonaj 7 ruchów do zewnątrz, bez oderwania palców przenieś się dalej.

W ten oto sposób dojdiesz do okolic przy usznych, które zbiorą to co udało Ci się przenieść.

Przenieść się wyżej, na okolicę płatków nosowych i te okolice również 7 razy głaskaj.

Pamiętaj o niewielkiej ilości oliwy, musisz mieć odpowiedni styk pomiędzy palcami a twarzą klienta. Po 7 powtórzeń, zaczynamy ponownie koliste ruchy. Nie odrywaj palców.

Trzecia wysokość jest bardzo ważna. Pod oczami dochodzi często do opuchlizny.

Na samym początku już spod okolicy wewnętrznej oka chcemy wygłaskać te problemy.

Następnie wykonaj ruchy koliste.

Pamiętaj o 7 powtórzeniach,

LEKCJA 1 CD..

DRENAŻ LIMFATYCZNY

Kiedy wykonaliśmy już rzeczy na danym obszarze twarzy, możemy śmiało wykonać przegłaskanie do węzłów przyusznych, a z węzłów przyusznych wypychamy wszystko co zebraliśmy kierując bokiem szyi do węzłów chłonnych nadobojczykowych.

Przechodzimy na czoło.

Rozpoczynamy od przegłaskania. Ze środka czoła przejdź do węzłów przyusznych.

Po zakończonym przegłaskaniu, szukamy ile pasm ma klientka/klient od linii brwi. (Ilość pasm zależy od wysokości czoła)

W każdym paśmie wykonaj ruchy koliste, wypychające. Powtarzaj 7 razy.

Kiedy wszystko mamy zrobione, przegłaskaj od wysokości czoła, poprzez część twarzy i szyi aż do kątów żyłnych.

Po powtórzeniu 7 krotnym, kończymy ten etap pracy.