



Lymphatische Selbstmassage der Brust

Die lymphatische Massage der Brust bietet eine wunderbare Möglichkeit, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und Dir und Deinen Brüsten etwas Gutes zu tun, sie mit Liebe und Achtung zu behandeln.

Eigentlich handelt es sich nicht klassisch um Massage, sondern ist eher eine Art Pump-Bewegung. Konzentriere dich auf die sanfte Bewegung des Dehnens und Loslassens der Brust, somit gelingt dir die Pump-Bewegung.

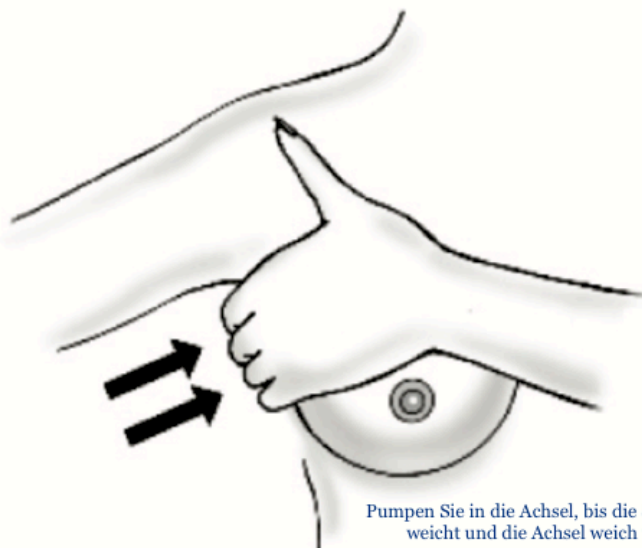
Wenn du magst, dann verwende ein gut duftendes Hautöl, z.B. das Vanille-Lavendel-Öl der Firma Arya Laya. Ich nehme auch sehr gerne einen Tropfen guten Weihrauchöls mit einem Trägeröl wie z.B. Jojoba-Öl gemischt. Ganz so wie du es magst. Du kannst natürlich auch eine gute Körperlotion verwenden.

Zur Vorbereitung streiche zunächst leicht von der Oberseite des Halses zur Oberseite des Schlüsselbeins.

Fühle die Kuhle über dem Schlüsselbein. Massiere dort die Haut sanft von der Schulter zum Hals. Dadurch werden die Lymphpassagen geöffnet, bevor die Lymphe in den Kreislauf gelangt.

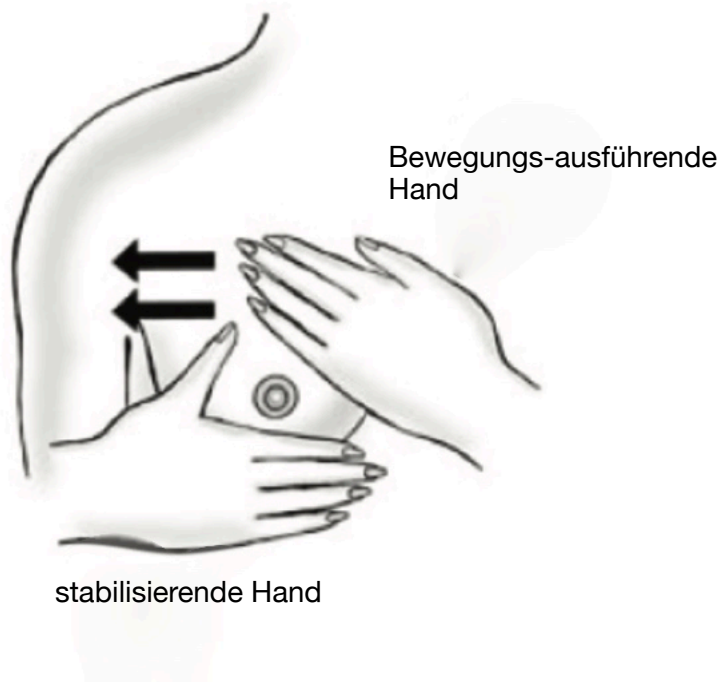
Nun beginnt die Massage bzw. das „Pumpen“:

1. Massiere die Haut unter deinem Arm leicht in Richtung Achselhöhle oder halten sie einfach fest, bis der Druck oder die Spannung verschwindet.

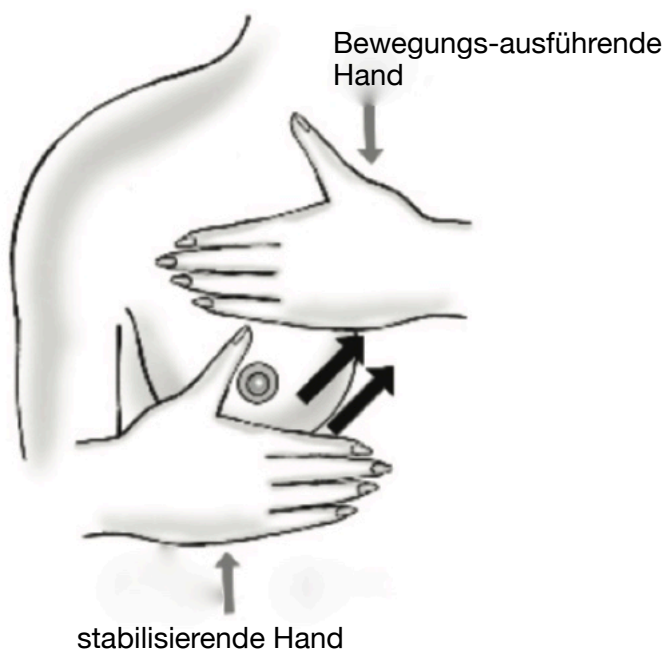


Pumpen Sie in die Achsel, bis die Spannung weicht und die Achsel weich wird.

2. Stütze die Brust mit einer Hand und bewege die Brust mit der anderen Hand mit sanften Dehnungs- und Pumpbewegungen in Richtung Arm.



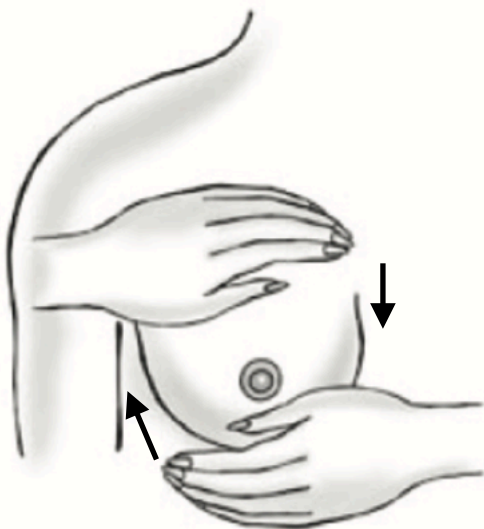
3. Stütze die Brust mit einer Hand und bewege die Brust mit der anderen Hand mit sanften Dehnungs- und Pumpbewegungen in Richtung Körpermitte.



4. Konzentriere dich auf deine flache Handfläche und streiche die Brust nach oben zum Hals.



5. Halte deine gesamte Brust mit beiden Händen und streiche sie nach innen



Führe die Pump-Bewegungen jeweils 10 - 15 x aus - oder so lange, wie es dir angenehm ist.

Wiederhole die 5 Pump-Bewegungen mit der anderen Brust. Bei der operierten Brust bitte nur anwenden, wenn es dir angenehm ist.

Bitte beachte:

- Das Lymphsystem kann nur in eine Richtung fließen, so dass du nicht aus Versehen rückwärts pumpen und Schäden verursachen kannst.
- Konzentriere dich auf das Erzeugen von Bewegung.
- Machen dir keine Sorgen über die richtige Richtung.
- Diese Pump-Aktion unterscheidet sich von der Massage.
- Arbeiten beim Bewegen der Brust in die gewünschte Richtung mit etwas Druck.
- Lasse die Brust dann wieder in ihre normale Position „zurückfallen“. Somit wird eine Pump-Bewegung erzeugt.
- Schiebe die Brust bei der Aufwärtsbewegung mit etwas Druck nach oben. Lassen die Brust dann wieder los in ihre normale Position.

Das Pumpen ahmt die natürlichen Bewegungen des Lymphsystems nach und verbessert den Lymphfluss.

Abbildungen und Text (aus dem Englischen übersetzt) mit freundlicher Genehmigung von Frau Daya Fisch, www.breasthealthproject.com, Carmel, CA, USA