

Tipps & Tricks

BIG6 – Lymph-Selbstbehandlung

Die BIG6 behandeln im menschlichen Körper Zonen der höchsten Konzentration von Lymphknoten. Das Lymphsystem (das Körperaquarium) dient zum Schutz und zur Regeneration. Es transportiert Abfallstoffe aus den Zellen und ist an der Reparatur von verletzten Zellen beteiligt.

Mit der Selbst-Behandlung der BIG6 unterstützen wir
_den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen in die Zellen,
_den Abfluss von Abfallstoffen aus den Zellen,
_den Fettstoffwechsel und das Schmerzmanagement
_und das Kraft- und Ausdauertraining positiv.

Die Reihenfolge der BIG6 soll unbedingt eingehalten und immer beide Körperhälften behandelt werden. Die Zonen werden 5 bis 10 Mal mit den Fingern oder flachen Hand warm gerieben und anschliessend 15 – 20 Mal leicht abgeklopft oder sanft kreisend massiert.

_SuperClavicular, oberhalb und mittig des Schlüsselbeins
_Upper Cervical, unterhalb der Ohren, hinter/neben dem Kiefer
_Pectoral_Schultergelenk vorne in der Vertiefung
_Mediastinal/Paraaortic, unter Brustbein bis über den Bauchnabel
_Inguinal, in der Leiste
_Popliteal, in der Kniekehle

Um die gelösten Lymphregionen bei der Ausscheidung zu unterstützen, eignen sich folgende Übungen (jeweils 20 - 30 Mal)

_locker Hüpfen an Ort (entspannt bleiben)
_Wadenpumpe mit Armschwingen (von kranial hinter den Körper)
_Waschlappen-Drehung (Arme schwingen um den Körper herum)

Tipps & Tricks

BIG6 – Lymph-Selbstbehandlung

Die BIG6 behandeln im menschlichen Körper Zonen der höchsten Konzentration von Lymphknoten. Das Lymphsystem (das Körperaquarium) dient zum Schutz und zur Regeneration. Es transportiert Abfallstoffe aus den Zellen und ist an der Reparatur von verletzten Zellen beteiligt.

Mit der Selbst-Behandlung der BIG6 unterstützen wir
_den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen in die Zellen,
_den Abfluss von Abfallstoffen aus den Zellen,
_den Fettstoffwechsel und das Schmerzmanagement
_und das Kraft- und Ausdauertraining positiv.

Die Reihenfolge der BIG6 soll unbedingt eingehalten und immer beide Körperhälften behandelt werden. Die Zonen werden 5 bis 10 Mal mit den Fingern oder flachen Hand warm gerieben und anschliessend 15 – 20 Mal leicht abgeklopft oder sanft kreisend massiert.

_SuperClavicular, oberhalb und mittig des Schlüsselbeins
_Upper Cervical, unterhalb der Ohren, hinter/neben dem Kiefer
_Pectoral_Schultergelenk vorne in der Vertiefung
_Mediastinal/Paraaortic, unter Brustbein bis über den Bauchnabel
_Inguinal, in der Leiste
_Popliteal, in der Kniekehle

Um die gelösten Lymphregionen bei der Ausscheidung zu unterstützen, eignen sich folgende Übungen (jeweils 20 - 30 Mal)

_locker Hüpfen an Ort (entspannt bleiben)
_Wadenpumpe mit Armschwingen (von kranial hinter den Körper)
_Waschlappen-Drehung (Arme schwingen um den Körper herum)