

Mer om utbildningen i lymfmessage

Detta är en grundläggande, samt fördjupande utbildning i Lymfdränagemassage, där du får väldigt mycket teoretisk kunskap med dig. Du får lära dig att göra helkroppsmassage som främjar lymflödet. Det blir också mycket fokus på andningens betydelse för hälsan. Under massageutbildningen i Lymfmessage tränar du genom att utföra behandlingen på egna klienter, exempelvis nära och kära. I utbildningen ingår såväl teoretisk som praktisk kunskap. Du får också tillgång till övningar i egenvård, som du kan lära ut och även skicka med dina klienter, som hjälper dem att få igång det lymfatiska systemet. Det är en omfattande massageform med många olika grepp att lära in och också en hel del teori.

I och med att det är många olika moment och att man behöver lära sig massagen på rätt sätt, så är det självklart att föredra att gå utbildningen på plats, men om du följer råden om inlärningsstegen så klarar du av den även på distans.

I den teoretiska delen ingår kunskap om:

- det lymfatiska systemets uppbyggnad och funktion
- hjärnans lymfsystem
- sjukdomar och problem i det lymfatiska systemet
- hur lymfsystemet motverkas och främjas
- andningens betydelse för ett fungerande lymflöde
- hur ett nedsatt lymfsystem påverkar våra kroppar och vår mentala och fysiska hälsa
- kontraindikationer
- tips på fördjupningskurser, bl a kursen i lymftejpning, men också andra fördjupningstips som är bra att ta del av
- kost- och hälsoråd mm

I den praktiska delen ingår:

- Lymfmessage
- Bindvävsmassage och koppning, för att lösa upp ärrvävnad och fibroser.
- Egenvård, bl a egenvårdssmassage inkl färdiga instruktioner att dela till dina klienter
- Andnings- och rörelseövningar för att främja lymflödet

Bindvävsmassagen består bl a av koppning. Med hjälp av lymfkoppning lösgör du förtätad bind- och fettvävnad, samt lossar ärrbildningar och andra fibroser. Detta är ett mycket användbart verktyg för dig som lymfmassör!