



Dorothee Grotmann Dorothee Grotmann

Dorothee Grotmann

Lavara
"Lymphdrainage"

Balsam für Körper und Seele

Für
Jonathan, Benjamin und Florian,
Marianne, Christa und Peter,
Johannes, Regina, Leonie und Valerie.

Inhalt

Ein Wort zuvor

1. Anatomie

1.1 Blut und Blutkreislauf

1.2 Das Lymphsystem

1.2.1 Lymphflüssigkeit

1.2.1.1 Entstehung

1.2.1.2 Zusammensetzung

1.2.2 Lymphbahnen

1.2.2.1 Aufbau, Funktion und Verlauf

1.2.2.2 Aufnahme der Lymphflüssigkeit

1.2.2.3 Weiterleitung der Lymphflüssigkeit

1.2.3 Lymphknoten

1.2.3.1 Aufbau und Aufgaben

1.2.3.2 Lage der Lymphknoten

2. Lavara

2.1 Hintergrund und Wirkung

2.2 Die Bedeutung der Atmung

2.3 Kontraindikationen

2.4 Grundsätze

2.5 Massagegriff

2.6 Basis-Anwendung

2.7 Behandlungs-Abfolgen einer Ganzkörper-Massage

2.8 Persönliche „Lieblingsbereiche“

2.8.1 Gesichts-Massage

2.8.2 Kopf- und Nacken-Massage

2.8.3 Arm-Massage

2.8.4 Brust-Massage

2.8.5 Bauch-Massage

2.8.6 Bein-Massage

Ein Wort zum Schluss

Literatur

Ein Wort zuvor

Aus vielen Zeiten und Kulturen wird überliefert, dass Heilkundigen die große Bedeutung der Atmung, sowie unterschiedlicher Massageformen für den Erhalt der Gesundheit bekannt war.

Das Lymphsystem, genauer die Lymphbahnen, ermöglichen durch die Aufnahme und Ausleitung von Stoffwechsel-Abbauprodukten - gelöst in der Lymphflüssigkeit -, die innere Reinhaltung des Körpers.

In den 1930er Jahren entwickelte der dänische Physiotherapeut Dr. Emil Vodder mit seiner Frau die Grundlagen der manuellen Lymphdrainage, einer Therapieform, welche die spezifische Anatomie und große Bedeutung des Lymphgefäß-Systems aufgreift und nutzt.

Eine klassische, therapeutische Lymphdrainage bewirkt durch vielfältige Handgriffe das vermehrte Einströmen von Gewebeflüssigkeit in das Lymphgefäßsystem und unterstützt die Weiterleitung der Lymphe innerhalb ihrer Bahnen. Sie wird von qualifizierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten mit einer ergänzenden Zusatzausbildung angewandt.

Für eine kleine eigene „Wohlfühl-Behandlung“ verbindet eine Lavara-Massage die Prinzipien der Lymphdrainage - in einer stark vereinfachten Form - mit bewusster, vertiefter Atmung: Sanfte, streichende Massagegriffe, ausgeführt im Rhythmus des ruhigen Atems, fördern den Fluss der Lymphe, und damit die Reinigung des Gewebes.

So wählte ich die Benennung "Lavara" in Anlehnung an das lateinische Verb lavare: reinigen.

Dieses Buch kann keine professionelle Therapie ersetzen, wenn diese indiziert und nötig ist.

Dennoch möchte es die Fähigkeit vermitteln, Körper und Seele mit Hilfe der Lymphdrainage-Grundsätze gut zu tun.

So geht es bei Lavara eher um Berührung als um Massage: Zu Beginn kann es ungewohnt sein, sich auf so zarte, sanfte Weise zu begegnen. Mit diesem Buch möchte ich Sie gerne einladen, über diese achtsame, liebevolle Zuwendung Ihrem Körper, Ihrer Seele, Ihrem Selbst Aufmerksamkeit zu schenken, und sich immer mehr in Ihrem Wesen und Ihrer inneren Schönheit zu erkennen, anzunehmen und wertzuschätzen; innezuhalten, sich aufzurichten, Ihren Körper, sich, bewusst zu fühlen und zu genießen.

1 Anatomie

Um die Anleitungen für eine Lavara-Behandlung leichter verstehen zu können, ist es eventuell hilfreich, vorher zu vergegenwärtigen, wie wundervoll unser Körper aufgebaut ist und wie fließend einzelne Abläufe aufeinander abgestimmt sind. Darum möchte ich vorab einen kleinen Einblick in die Anatomie im Zusammenhang mit dem Lymphgefäßsystem geben. Es steht in enger Beziehung zu Blut und Blutkreislauf; daher zum besseren Verständnis auch dazu eine kleine Zusammenfassung.

1.1 Blut und Blutkreislauf

Blut:

Im Kreislauf eines gesunden Erwachsenen zirkulieren etwa 4-6 Liter Blut. Es kann als "flüssiges Organ" bezeichnet werden, denn einerseits liefert es den Zellen des Körpers Sauerstoff, Nährstoffe und andere lebenswichtige Substanzen; andererseits führt es Kohlendioxid und Stoffwechsel-Abbauprodukte mit sich aus dem Gewebe ab.

Blut setzt sich zusammen aus einer farblosen Flüssigkeit, dem Blutplasma, und den sich darin befindenden roten und weißen Blutkörperchen (Erythrozyten und Leukozyten) sowie den Blutplättchen (Thrombozyten):

Blutplasma - es besteht vor allem aus Wasser - ist dabei eine sehr inhaltsreiche Flüssigkeit: Neben Nährstoffen wie Fetten, Zucker und Eiweißen enthält es noch viele weitere Substanzen wie z. B. Vitamine, Mineralien, Hormone und Enzyme.

Blutplasma ist die Flüssigkeit, die die genannten gelösten Stoffe zu den einzelnen Körperzellen transportiert. Es kann die dünnen Wände der feinsten Blutgefäße, der Kapillaren (Haargefäße), passieren und steht so in direktem Austausch mit der Zwischenzellflüssigkeit, die unsere Zellen wie eine Nährlösung umgibt.

Der reibungslose Stoffaustausch zwischen Blutplasma und Gewebe ist einerseits wichtig für die Versorgung der einzelnen Zellen mit Nährstoffen; gleichzeitig wird unser Körper von Stoffwechsel-Abbauprodukten auch wieder entlastet.

Rote Blutkörperchen sind für den Sauerstofftransport im verantwortlich.

Weißer Blutkörperchen stellen die Abwehrzellen des Körpers gegen Krankheitserreger und Fremdstoffen dar.

Bei Verletzungen sorgen Blutplättchen für die Blutgerinnung und damit den Verschluss und das Heilen einer Wunde.

Blutkreislauf:

Das Blut strömt fortwährend durch das geschlossene Adernetz der Blutgefäße.

Im großen Kreislauf zwischen dem Herzen und den Organen des Körpers bringen Arterien das Blut vom Herzen zu den Geweben. Das arterielle Blut ist reich an Sauerstoff und aufgespaltenen Nährstoffen. Im Bereich der Kapillaren - sie verbinden Arterien und Venen - kann Blutplasma aus den Gefäßen austreten:

Kapillaren bilden ein unvorstellbar dichtes Netz aus feinsten Blutgefäßen. Die dünnen Kapillarwände sind semipermeabel, also halbdurchlässig; die „Dicke“ der Wand beträgt lediglich eine Zelle. In diesem unglaublich großen Flechtwerk filigranter Äderchen tauschen Blutplasma und