

# Le Drainage Lymphatique Manuel

## Introduction

Le Drainage Lymphatique Manuel est une technique de soin s'écoulant sur une heure trente environ. Fait de gestes précis au rythme lent, il permet de nettoyer votre organisme de ses toxines et a fortiori de toutes ses ondes négatives.

Ce document tend à expliquer de façon simple et illustrée ce qu'est le drainage lymphatique manuel, ses effets et ses vertus et en quoi il s'inscrit dans une pratique psychocorporelle.

## Le système Lymphatique

Ce système liquidien est un système parallèle à notre système cardio vasculaire. Si l'un transporte le sang dans notre organisme et ce grâce à la présence d'une pompe, le système lymphatique transporte quant à lui la lymphe (liquide clair quasi incolore légèrement blanchâtre) dans des canaux reliés par des ganglions, dit ganglions lymphatiques. Ce n'est qu'à la force de vos mouvements et par la pression de la peau et de vos muscles que la lymphe voyage à travers votre corps pour rejoindre les centres de collection.

La composition de la lymphe est proche de celle du plasma sanguin. Mais dans ce liquide là ce ne sont pas les globules rouges mais les blancs qui circulent. Sont également pris en charge par ce biais, certains les nutriments, les hormones, et les déchets et toxines organiques.

Aussi, lorsque vous êtes malade c'est ce système qui va prendre en charge votre guérison en lui apportant le matériel immunitaire et nutritif dont il a besoin et en emportant les déchets produits. De même lorsque vous vous blessez ou que vous subissez une chirurgie c'est ce système qui va entrer en jeu pour vous défendre des micro-organismes qui auront pénétré votre corps et qui permettra non seulement l'assainissement de la plaie mais aussi sa cicatrisation.

Le système lymphatique est en lien étroit avec votre moelle osseuse et votre thymus (qui fabriquent et stocks les globules blancs), ainsi qu'avec la rate et les reins (qui éliminent les déchets collectés).

Le système lymphatique est présent dans la quasi totalité de votre organisme (sauf les os et le système nerveux). C'est donc un membre important de votre vie. C'est un système dit passif, en opposition au système cardio vasculaire qui lui est donc actif. Et en cela il est fragile.

En effet s'il s'engorge ou qu'une infection est trop importante cela peut avoir des répercussions très graves. Le cas le plus courant est celui des jambes lourdes. La chaleur, la position debout sans mouvements, ou encore l'appui utérin lors d'une gestation, peuvent empêcher la bonne circulation de la lymphe provoquant des sensations douloureuses de jambes lourdes ("d'eau") et gonflées. L'un des troubles les plus graves et les plus connus est le lymphoedème qui peut toucher les personnes atteintes de cancer (principalement). Privé d'une partie de la chaîne ganglionnaire, les liquides s'évacuent moins facilement stagnent dans le membre (surtout en cas d'infection) et celui-ci gonfle. Ce processus compliqué peut, s'il n'est pas (ou mal) pris en charge, s'avérer irréversible.

## Principe du DLM : visées et vertues

Partant du principe que la lymphe peut parfois avoir des difficultés à s'écouler et que sa mauvaise circulation et son engorgement peuvent engendrer de nombreux maux, certains praticiens se sont demandés comment aider ce système à bien fonctionner.

Les kinésithérapeutes ont développé une technique manuelle particulière, et efficace dans les cas aigus, pour le drainage lymphatique. Malheureusement elle prend rarement en charge le patient dans sa globalité, ne réalise pas ni de complément, ni de prévention et ne s'occupe en rien des répercussions toxiques ou immunitaires dues à la mauvaise circulation de la lymphe. Aussi bien des thérapeute trouvent cette méthode incomplète.

L'un des pionniers en la matière est le Dr Vodder ( docteur en philosophie danois). Lui et son épouse ( masseuse) ont développé ensemble, à partir de 1932, une technique permettant l'activation du système lymphatique, dans le but de drainer les toxines de façon globale et d'endiguer les maux qui s'y rattachent. La méthode que j'emploie au cabinet est l'une des descendantes de cette méthode douce, à laquelle ont été greffée les apports de la médecine traditionnelle chinoise et énergétique.

Ainsi par la succession de gestes lents, allant dans le sens du flux lymphatique et comprimant par vague l'ensemble du système de façon externe, le patient est "nettoyé" de toutes ses toxines. Le système lymphatique ainsi booster vous permet une meilleure prise en charge des nutriments et de l'eau circulante.

C'est une excellente méthode d'entretien de l'organisme. Dans les pertes de poids elle permet l'élimination des toxines dues à l'exercice physique et à la perte de la masse graisseuses (qui rappelons le, emmagasine certaines substances nocives) , ainsi que le drainage du surplus d'eau dans les tissus.

Dans un cadre immunitaire, votre organisme, ainsi débarrassé des toxines, peut se "concentrer" sur sa défense. En d'autres termes, votre lymphe s'assainit, et votre système immunitaire s'apaise. Cela peut par ailleurs avoir la vertu indirecte de soulager des démangeaisons ou des troubles cutanés comme l'eczéma (dans les cas extrême peut aider à soulager un peu certaines maladie auto-immune). Sur la même base le soin permettra

d'aider les plaies à la cicatrisation en permettant au système lymphatique d'apporter à la zone cicatricielle, les nutriments et la protection qu'il lui faut.

D'un fait mécanique vos muscles sont plus souples, vos sinus se débouchent, vous respirez plus librement. Encore une fois il est donc un allié précieux dans votre remise en forme (perte de poids par exemple) car il draine les toxines fabriquées par la pratique du sport (l'acide lactique) et diminue l'effet courbature.

Ce soins procure également une réelle sensation de bien être digestif car il permet la stimulation mécanique du système intestinal et sa détoxification. L'évacuation de l'eau dans l'organisme se fera certes par les reins mais cela aura de fait des répercussions sur votre système intestinal qui pour libérer les reins gardera plus d'eau pour lui-même, facilitant la digestion et l'élimination.

C'est donc un soin parfait pour le corps mais pas seulement.

## La visée Psycho-Corporelle

En effet si votre corps et vos muscles se sentent plus libres et plus légers c'est aussi le cas de l'esprit.

Un tel soin demande très peu de concentration et de visualisation de la part du patient pour apporter des effets sur le psychisme. Il est simplement important de rappeler au patient qu'il ne draine pas que les toxines organiques, mais bien également les ondes négatives qui polluent son esprit.

Sur le visage la sécrétion de salive étant activée, le patient va pouvoir avaler enfin ce qui "lui restait en travers de la gorge". Au niveau intestinal le thérapeute va aider le patient à digérer et éliminer ces problèmes pour se recentrer sur lui même. Au niveau des bras et des mains le patient lâchera ses valises qui lui pèse depuis si longtemps. C'est dans ces moments là que les langues se délient et que les patients me révèlent certains traumatismes. Cette verbalisation (qui n'est pas obligatoire) permet au patient d'aider à la libération de ses maux. (Je rappelle que je suis soumise au secret professionnel de par ma profession.)

Enfin le soins des jambes jusqu'aux pieds le rendra léger et l'apaisera. Souvent mes patients s'endorment à ce moment là. Qu'ils se rassurent je continue le drainage lymphatique manuel jusqu'à la fin, dans le respect de leur corps. Comme l'hypnose parle à votre inconscient, c'est dans cette phase de semie conscience de lâcher prise, voire de sommeil parfois, que le soin va aller jusque dans votre inconscient pour nettoyer également les traces de vos traumatismes et les aider à cicatriser.

Enfin la fin du soin se fait sur une stimulation du méridien de la vessie sur la face dorsale. Des pieds à la tête, la fin de ce soin permet l'élimination des tensions persistantes. C'est le moment de profiter de l'état de détente.

Comme tout soin, celui-ci est pratiqué avec application d'huile. Au cabinet cette huile est un mélange maison. Elle est composée d'une base d'huile végétale de Macadamia qui a pour particularité de mieux pénétrer les tissus pour les hydrater en profondeur. J'ajoute à cela de l'huile essentielle de pamplemousse pour aider à la purification de votre organisme et de l'huile essentielle de camomille pour aider à la phase relaxante du soin.

## Conclusion

Le Drainage Lympatique Manuel, dans sa version adaptée à chacun et à chaque moment, est un soin qui va bien plus loin que son approche physique. C'est une vraie parenthèse apaisante qui vous décharge de vos toxines et de vos énergies négatives, et vous procure un réel mieux être.

Pratiquer régulièrement, au rythme que vous jugez le vôtre, et en accord ensemble, il vous permettra de vous libérer de bien plus que ce que vous auriez pu imaginer.