

Arm lijnen / been lijnen – Beweeg orgaan

Instelling: Relaxation of Harmonisation

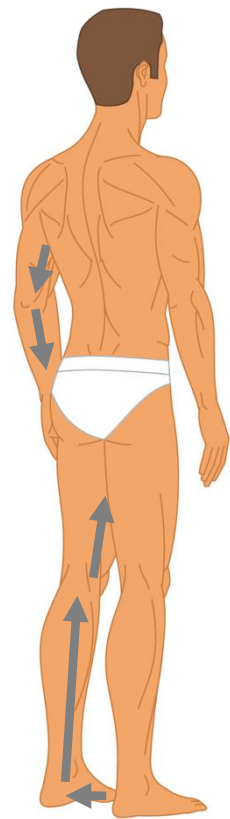
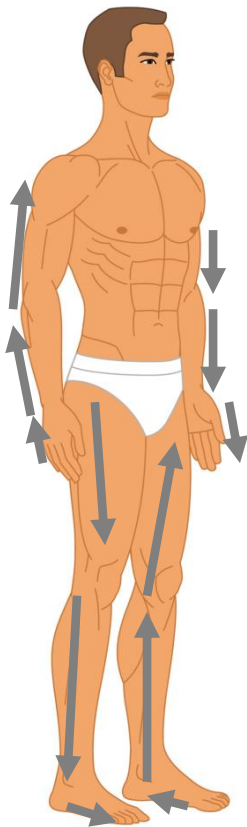
Strijk de binnen- en buitenzijde van je armen en/of benen 3 tot 7 keer uit.

Op de armen:

- van de oksel tot de vingertoppen,
- van de vingertoppen langs de buiten- en achterkant van de arm tot de top van de schouder.

Op de benen:

- binnenzijde van voetzool en grote teentop tot aan de lies,
- van de buitenkant van de heup- en voorkant van het bovenbeen tot aan de teentoppen.



Relaxation is de perfecte instelling voor het ontspannen en losmaken van stijve spieren en gewrichten.

Harmonisation heeft een balancerend effect op energie en de regelsystemen.