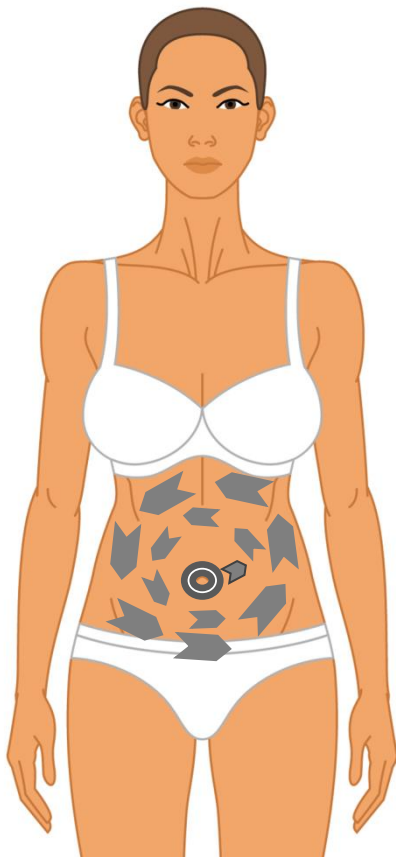


Buikspiralen

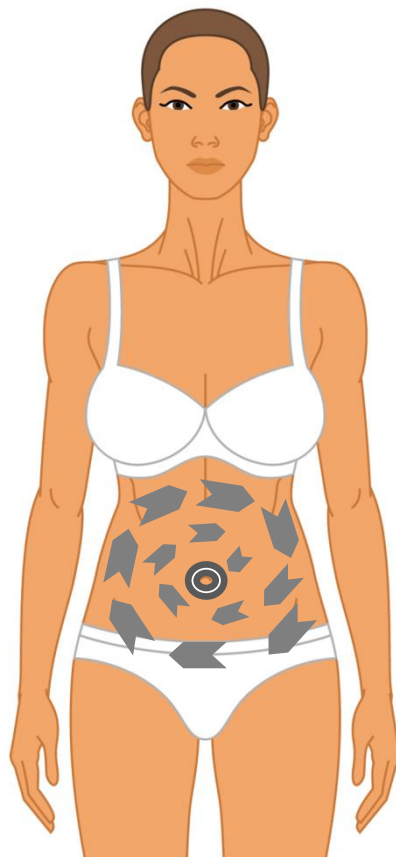
Instelling: Activation, Harmonisation of Relaxation

1. Plaats de sanakey 5 seconden op de navel.
2. Cirkel tegen de klok in naar buiten toe, in de richting van de benige structuren (rib bogen, heupen, schaambeen). Strijk deze baan 3 keer in deze richting uit.
3. Verander de richting naar met de klok mee: ook 3 keer in deze richting. Maak daarna de cirkels steeds kleiner, totdat je terug bij de navel bent.
4. Pauzeer 5 seconden op de navel.

Herhaal de hele procedure 3 keer.



Tegen de klok in



Met de klok mee