

1



Comfortabel zitten met
ogen open of gesloten.

2



Klop met beide handen liefdevol
en zachtjes op beide longen.

3



Klop met één hand zachtjes op de linkerkant
van het borstbeen – hart regio.
De andere hand is open en ontspannen.

4



Strijk met beide handen liefdevol en zachtjes
van de longen naar de hartstreek na.
Armen zijn licht rond als een lichte boog.

5



Rechterarm omhoog boven het hoofd,
linkerhand klopt liefdevol op het levergebied (rechts).

6



Linkerarm omhoog boven het hoofd,
rechterhand klopt liefdevol op het gebied
van de milt en alvleesklier (links).

7



Strijk met beide handen liefdevol over de regio van de lever,
maag en milt na. Met lichte en zachte druk. Links en rechts,
rechts en links.

8



Maak met beide handen cirkels
rond de navel. 6x linksom, daarna
6x rechtsom.

9



Tik met losse handen, vingers net onder
de ribbenkast op de rug de nierregio aan.

10



Wrijf ditzelfde gebied liefdevol na
met de platte hand op de rug.