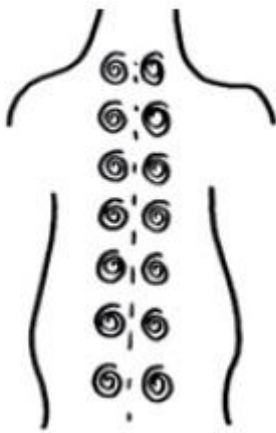


Laat één hand op de schouder rusten en maak rondjes met de andere hand over de rug.

---



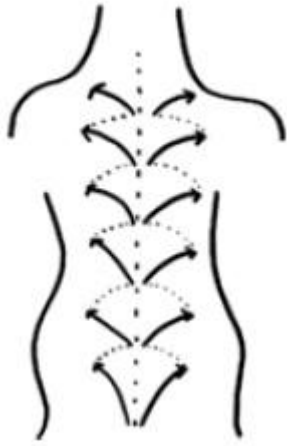
Plaats beide handen onder aan de rug en draai met beide duimen rondjes links en rechts van de ruggengraat naar boven.

---



Laat één hand op de schouder rusten en teken met de andere hand een paar keer een halve cirkel op de rug.

---



Wrijf met je vlakke hand van de ruggengraat naar de buitenzijde van de rug, van boven naar beneden.

---



Masseer de nek met een vlakke hand.

---



Beweeg nu je vuisten om en om van boven naar beneden over de rug.

---



Wrijf zachtjes met beiden handpalmen heen en weer over de rug.

---



Leg beide handen op de rug en maak golvende bewegingen.

---



Wrijf met de vingertoppen zachtjes over het hoofd.

---