

## **SJÄLVMASSAGE**

1. Andas in – håll andan och knip ihop händerna – blås ut.
2. Massera ansiktet med fingertopparna: panna, tinningar, kinder och käken.
3. Tryck med tummarna på käkbenet.
4. Tryck med tummarna på kindbenet.
5. Tryck med fingrarna på ögongloben.
6. Dra i örsnibbarna åt olika håll.
7. Banka försiktigt mot huvudet med knytnävarna.
8. Banka på axlarna, först med vänster hand på höger axel och sedan med höger hand på vänster axel.
9. Andas in djupt, blås ut och banka med händerna på bröstet.
10. Banka med knuten näve på armarna, på armens utsida på vägen ner och på armens insida på vägen upp. Upprepa 2-3 ggr.
11. Luta dig framåt, banka med händerna på brösttryggen.
12. Banka med händerna på rumpan.
13. Sätt dig ner och banka med handen på benen, på insidan på vägen ner och på utsidan på vägen upp.
14. Massera fötterna.
15. Ställ dig upp, hoppa jämfota och avslappnat 15 ggr.