

Testkefe használata

Csak száraz bőrön végezd a mozdulatokat!

Mindig a szív felé haladj!



- 1) Bal kéz tenyerén kezdjük. Simítsuk a kefét az ujjak hegyétől a csukló irányába 8-szor
- 2) Haladjuk az alkarra, ahol minden oldalról 8-szor simítsuk a kefét a könyök irányába
- 3) A felkaron is minden irányból simítsuk a kefét a hónalj felé
- 4) A vállon körben is simítsuk a kefét felemelt kézzel, a hónaljnál ügyelve, hogy a szív felé, és ne lefelé simítsunk
- 5) Mellkas bal oldali része és a mell alatti rész (körbesimítjuk a bőrt a mell körül a szív felé)
- 6) Hason is végigsimítunk területenként 8-szor a szív irányába

Ha lenne valahol nagyobb probléma, akkor ott lehet néhányszor körözni és utána a 8 simítás.

7) Megismételjük ugyanezt a jobb oldalon is (tenyér, alkar, felkar, váll, mellkas, has)

8) Bal láb következik: talpon 8-szor simítunk a sarok felé

9) Lábszáron minden oldalról simítunk 8-szor a térd felé

10) Ha a térdnél van kisebb-nagyobb felesleg, körkörös mozdulatokkal lehet „előmelegíteni” a területet

A combon is minden oldalról 8-szor simítunk.

Ahol nagyobb a gond, lehet elidőzni először körkörös mozdulatokkal.

Érdemes feltenni a lábat egy székre, hogy kényelmesebben elérd minden oldalon a combod.

11) Fenék rész. Csak a bal oldali „ülőgumót” kell most simítani 8-szor

12) Csípő részen felfelé simítani a szív felé

Ha úgy érzed szükséges, lehet előtte körkörös mozdulatokkal előmasszírozni.

13) Megismételjük ugyanezt a sorozatot a jobb oldalon is (talp, lábszár, comb, fenék, csípő)