

Heel je tempel

- spiraal met je handen over je navel (in de richting van de klok). Dan ga je met de handen naar de nieren en zo via de buitenkant van de benen naar de voeten. Via de binnenkant van je benen ga je terug naar je navel, buik.
- Spiraal met je handen over je navel en ga naar je hart. Ga van hier naar de handen via de binnenkant van je arm en dan van je hand via de buitenkant van je arm terug naar je hart. Doe dit dan, vanaf je hart, ook aan de andere arm. Ga dan van je hart naar je navel.
- Begin als in de vorige beweging. Je hand via je hart, binnenkant arm naar je hand, buitenkant van arm naar de schouder, dan naar de nek en over je hoofd naar het hart. Doe dan de andere arm en ga dan van het hart naar de navel.
- Spiraal over je buik en ga over je buik naar boven, over je hoofd naar achter en over je flank naar beneden. Aan de buitenkant van de benen naar de voeten en aan de binnenkant van de voeten terug naar de navel.



Luc Leyten

Bewegen in Vrijheid



Wezelbaan 35, 2490 Balen +32 (0)477634269 info@lucleyten.be <http://www.lucleyten.be>