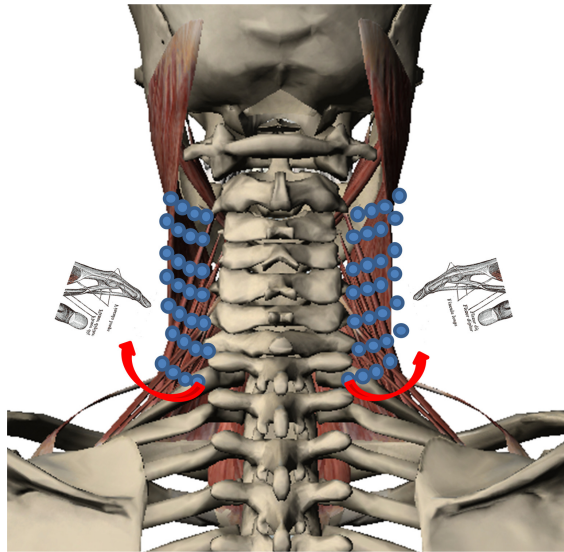

Oefening ter verlichting van een stijve of vaste nek

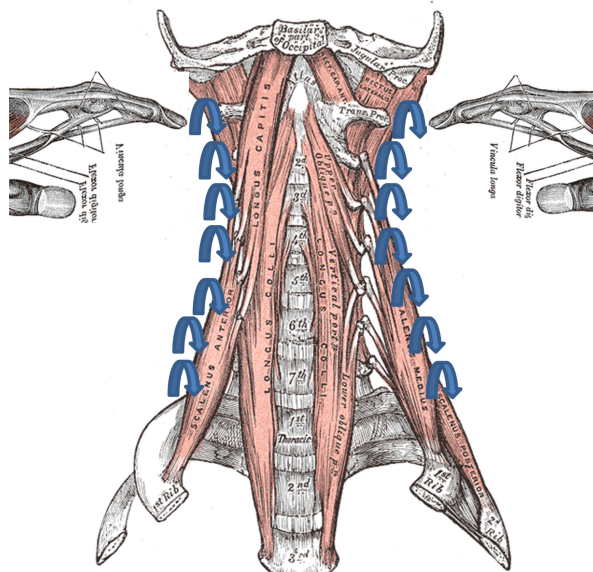


1. Al zittend of liggend ga je met je (wijs- of middel) vingers achter je nek op zoek naar de uitstekende knobbel (nekwervel)
2. Druk met je vingers aan beide zijde van deze knobbel, zo'n 4 of 5 keer naar de zijkant van de nek
3. Ga terug met je vingers naar de knobbel en ga iets naar boven en herhaal de beweging
4. Doe dit verder omhoog in je nek tot aan de schedelrand.
5. Deze oefening helpt bij het loslaten van de spanning in de (nek)spieren.



BODY STRESS RELEASE
HEERHUGOWAARD

Oefening voor de nek voor het slapen gaan



1. Al liggend op je rug in bed, ga je met je (wijs- of middel) vingers achter je oren, net onder de harde knobbels die daar zitten.
2. Draai met je vingers 3 kleine rondjes, de richting is naar voren of naar achter
3. Zak met je vingers iets naar beneden en herhaal de beweging
4. Doe deze oefening in je nek, helemaal naar beneden, stop net boven je sleutelbeen.
5. Mocht je een gevoelig plek ontdekken, draai dan 3x extra een rondje
6. Deze oefening geeft je lichaam het signaal waar de spanning losgelaten moet worden
7. Tijdens je slaap zal je lichaam aandacht geven aan deze plaatsen.



BODY STRESS RELEASE
HEERHUGOWAARD