

VOORHOOFD EN HAARLIJN

001

Techniek 001 | Midden voorhoofd

Maak een zachte huidbeweging naar de linker slaap.



002

Techniek 002 | Linker voorhoofd

Volg de haarlijn rustig naar de slaap.



003

Techniek 003 | Rechter voorhoofd

Herhaal de huidbeweging naar de rechter slaap.



004

Techniek 004 | Haarlijn

Werk met vlakke vingers van het midden naar buiten.



SLAPEN EN ZIJKANT VAN HET GEZICHT

005

Techniek 005 | Linker slaap

Maak een kleine, rustige cirkelbeweging.



006

Techniek 006 | Rechter slaap

Herhaal de cirkelbeweging aan de andere zijde.



007

Techniek 007 | Linker slaap naar oor

Verplaats de huid zacht richting het oor.



008

Techniek 008 | Rechter slaap naar oor

Volg dezelfde route aan de andere zijde.



WENKBRAUWGEBIED EN BOVENWANG

9 Techniek 009

Boven de linker wenkbrauw
Werk voorzichtig naar de zijkant;
raak het oog niet aan.



10 Techniek 010

Boven de rechter wenkbrauw
Herhaal met lichte huidbeweging.



11 Techniek 011

Linker jukbeen
Beweeg zacht richting oor.



12 Techniek 012

Rechter jukbeen
Volg de afgebeelde route richting oor.



MIDDENWANGEN

013 Techniek 013 | Linker middenwang

Maak een zachte beweging naar buiten.



014 Techniek 014 | Rechter middenwang

Herhaal aan de andere zijde.



015 Techniek 015 | Linker wang naar oor

Gebruik vlakke vingers en lichte druk.



016 Techniek 016 | Rechter wang naar oor

Verplaats de huid rustig richting oor.



ONDERWANGEN EN KAAKHOEK

017 Techniek 017 | Linker onderwang

Beweeg zacht richting linker kaakhoek.



018 Techniek 018 | Rechter onderwang

Herhaal rustig aan de andere zijde.



019 Techniek 019 | Linker kaakhoek

Maak een korte huidbeweging richting oor.



020 Techniek 020 | Rechter kaakhoek

Volg dezelfde route aan de andere zijde.



BOVENWANGEN EN JUKBEEN

021 Techniek 021 | Linker jukbeen

Verplaats de huid zacht richting oor.



022 Techniek 022 | Rechter jukbeen

Herhaal met vlakke vingers.



023 Techniek 023 | Linker bovenwang

Maak een rustige beweging naar buiten.



024 Techniek 024 | Rechter bovenwang

Volg de afgebeelde pijl naar buiten.



NEUS EN MIDDEN VAN HET GEZICHT

025

Techniek 025 | Neusrug

Werk naast de neus; raak de ogen niet aan.



026

Techniek 026 | Linker neusvleugel

Beweeg zacht richting linker wang.



027

Techniek 027 | Rechter neusvleugel

Herhaal aan de andere zijde.



028

Techniek 028 | Middengezicht

Verplaats de huid rustig naar buiten.



MONDHOEKEN EN KIN

029 Techniek 029 | Linker mondhoek

Werk naast de mondhoek richting wang.



030 Techniek 030 | Rechter mondhoek

Herhaal rustig aan de andere zijde.



031 Techniek 031 | Linker kinrand

Volg de kinrand richting kaak.



032 Techniek 032 | Rechter kinrand

Gebruik lichte, vlakke huidbeweging.



ONDERWANGEN

033 Techniek 033 | Linker onderwang

Verplaats de huid rustig richting oor.



034 Techniek 034 | Rechter onderwang

Herhaal met lichte druk.



035 Techniek 035 | Linker wangrand

Maak een korte beweging naar buiten.



036 Techniek 036 | Rechter wangrand

Volg dezelfde route aan de andere zijde.



KAAKLIJN EN KAAKHOEK

037 Techniek 037 | Linker kaaklijn

Volg de lijn rustig richting oor.



038 Techniek 038 | Rechter kaaklijn

Herhaal aan de andere zijde.



039 Techniek 039 | Linker kaakhoek

Gebruik vlakke vingers en zachte druk.



040 Techniek 040 | Rechter kaakhoek

Verplaats de huid zonder te wrijven.



KIN EN ONDERKIN

041 Techniek 041 | Midden van de kin

Maak een zachte huidbeweging naar links.



042 Techniek 042 | Linker kinrand

Volg rustig de kaaklijn.



043 Techniek 043 | Rechter kinrand

Herhaal in spiegelbeeld.



044 Techniek 044 | Onder de kin

Werk licht richting zijkant van de hals.



MONDHOEKEN EN LAGE WANG

045

Techniek 045 | Linker mondhoek

Werk naast de mondhoek richting wang.



046

Techniek 046 | Rechter mondhoek

Herhaal aan de andere zijde.



047

Techniek 047 | Linker lage wang

Beweeg rustig naar buiten.



048

Techniek 048 | Rechter lage wang

Gebruik zachte, vlakke huidbeweging.



MONDHOEKEN EN BOVENWANG

049 Techniek 049 | Linker mondhoek

Werk naast de mondhoek richting wang.



050 Techniek 050 | Rechter mondhoek

Herhaal zacht aan de andere zijde.



051 Techniek 051 | Linker bovenwang

Verplaats de huid rustig naar buiten.



052 Techniek 052 | Rechter bovenwang

Gebruik vlakke vingers en lichte druk.



00RREGIO EN ACHTER HET OOR

053

Techniek 053 | Voor het linker oor

Maak een kleine, zachte huidbeweging.



054

Techniek 054 | Voor het rechter oor

Herhaal in spiegelbeeld.



055

Techniek 055 | Achter het linker oor

Volg rustig de aangegeven route.



056

Techniek 056 | Achter het rechter oor

Werk met ontspannen vingers.



ZIJKANT VAN DE HALS

057

Techniek 057 | Linker hals boven

Begin onder het oor met lichte druk.



058

Techniek 058 | Linker hals midden

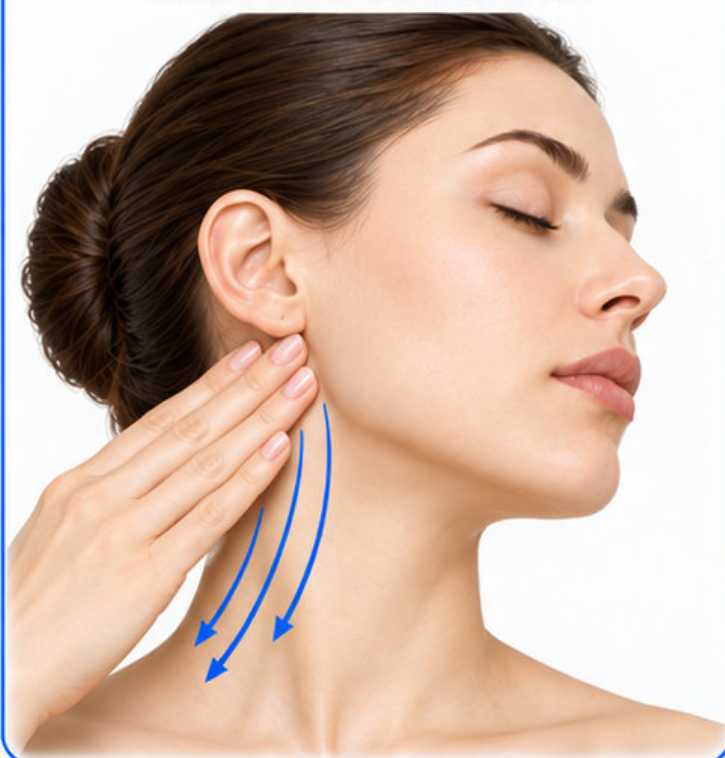
Beweeg rustig langs de zijkant.



059

Techniek 059 | Rechter hals boven

Herhaal onder het rechter oor.



060

Techniek 060 | Rechter hals midden

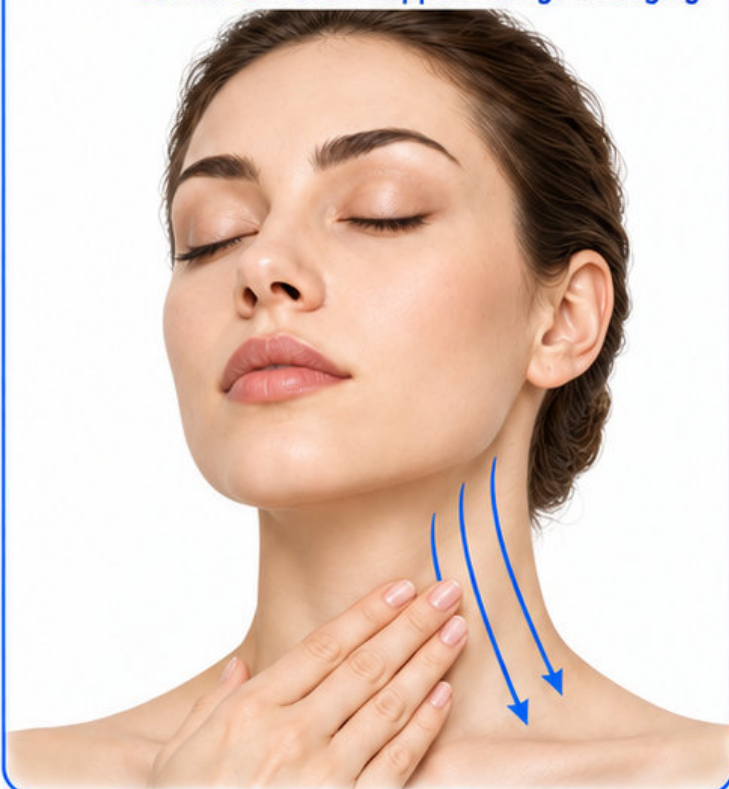
Volg de route zonder hard te drukken.



LAGE HALS EN SLEUTELBEEN

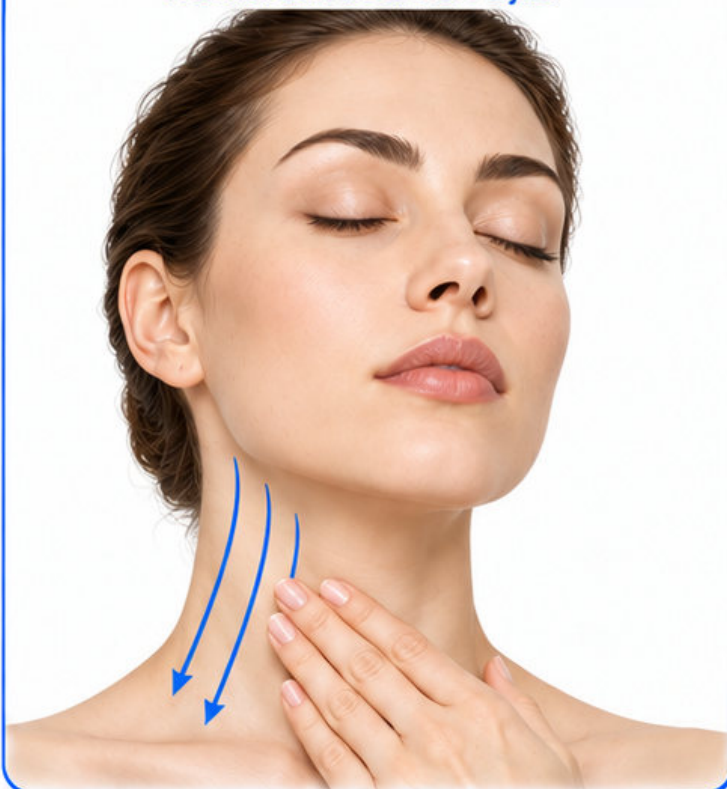
061 Techniek 061 | Linker lage hals

Gebruik een zachte oppervlakkige beweging.



062 Techniek 062 | Rechter lage hals

Herhaal aan de andere zijde.



063 Techniek 063 | Links boven sleutelbeen

Raak de huid licht aan.



064 Techniek 064 | Rechts boven sleutelbeen

Werk rustig; druk niet diep.



ONDERHALS EN SLEUTELBEEN

065 Techniek 065 | Linker onderhals

Beweeg zacht richting sleutelbeen.



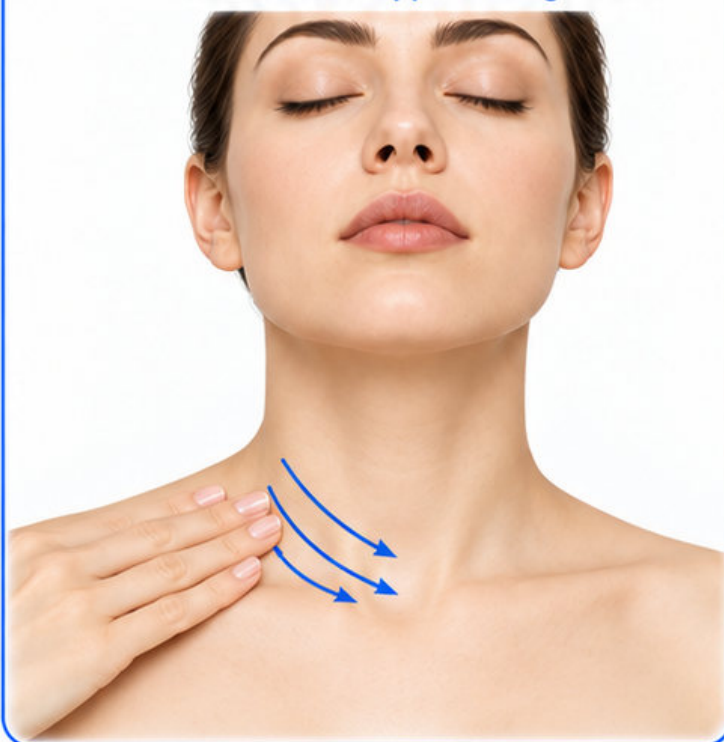
066 Techniek 066 | Rechter onderhals

Herhaal aan de andere zijde.



067 Techniek 067 | Linker halsbasis

Gebruik lichte, oppervlakkige druk.



068 Techniek 068 | Rechter halsbasis

Volg rustig de afgebeelde route.



GEZICHT NAAR **HALS**

069

Techniek 069 | Linkerwang naar oor

Maak een zachte huidbeweging.



070

Techniek 070 | Rechterwang naar oor

Herhaal aan de andere zijde.



071

Techniek 071 | Onder het linker oor

Vervolg rustig richting hals.



072

Techniek 072 | Onder het rechter oor

Volg dezelfde zachte route.



VIER ROUTES — GEZICHT EN HALS

073

Techniek 073 | Voorhoofd

Volg de afgebeelde route naar buiten.



074

Techniek 074 | Wang

Beweeg zacht richting oor.



075

Techniek 075 | Kaaklijn

Werk rustig richting zijkant.



076

Techniek 076 | Hals

Vervolg oppervlakkig richting halsbasis.

