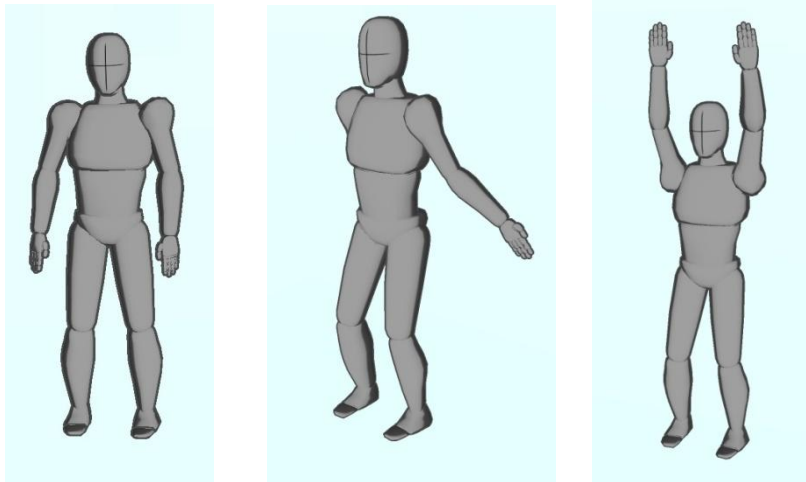


Nier (Water)

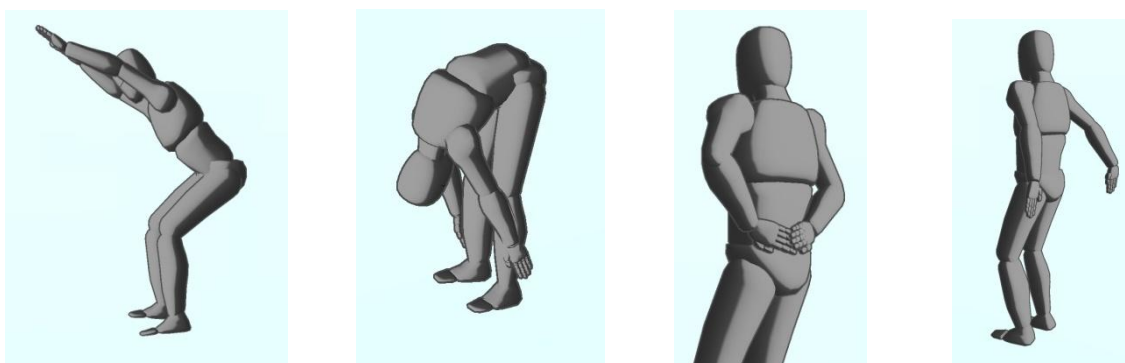
Basisstand: voeten schouderbreedte, beetje ruimte onder de oksels, knieën licht gebogen.

Rug rechten, palmen naar buiten handen en armen naar opzij van lichaam. Hierbij open je de voorkant van het lichaam (niermeridiaan). Daarna de armen omhoog.

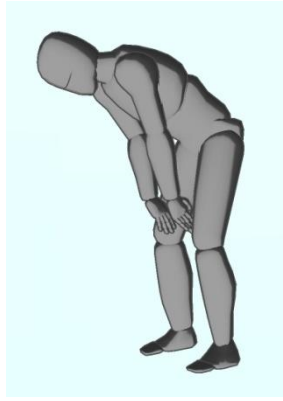
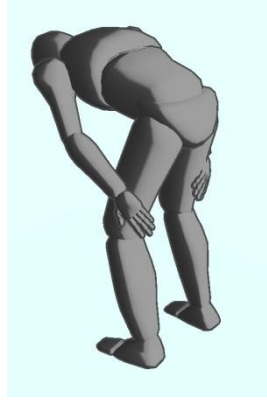
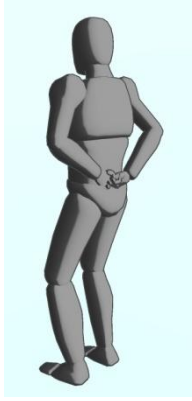


Lichaam vanaf heup (90graden) naar voor armen gestrekt langs hoofd. Dan het lichaam vanaf heupen laten zakken armen lang. Dan de handen via achterkant been omhoog en het lichaam langzaam omhoog brengen (blaasmeridiaan).

Maak goed contact met de onderrug en duw de handen naar achteren.



Klap op rug met de vuisten, bovenkant handen op de rug. Het is een zacht klapje om de “nieren” wakker te maken. Breng dan de handen een klein stukje omhoog. Strijk met de handpalm over de rug en achterkant omlaag tot de buitenkant van de knie. Strijk om de knie heen en dan aan de binnenkant van de knie omhoog.



Strijk aan de binnenkant van de benen omhoog tot heuphoogte. Langs de heupen breng je de handen naar beneden, de handen zijn gestrekt naar buiten toe. Daarna kom je in de beginpositie.

