Massage för nervsystemet

1. **Kontakt med kroppen:** lägg ena handen på bröstet, andra handen på magen. Känn tyngden och värmen från händerna och låt utandningen bli lite längre än inandningen.

2. **Strykningar över armar:** korsa armarna och lägg händerna på överarmarna. Stryk långsamt från axlarna och nedåt, och byt gärna mellan långsamma strykningar, mjuka cirklar och ett lätt omslutande tryck.

3. **Händer:** massera ena handen med den andra. Gör långsamma cirklar i handflatan, tryck kring tumroten och dra sedan i varje finger från basen ut mot fingertoppen.

4. **Ansikte och käkar:** låt fingertopparna långsamt röra sig över panna → tinningar → området framför öronen → käkmusklerna. Låt underkäken bli tung och läpparna mjuka samtidigt som du masserar käkmusklerna med små cirklar. Lägg sedan händerna över ansiktet en stund, värm och andas.

5. **Öron:** massera ytterörat mellan tumme och pekfinger och arbeta långsamt runt örats kant → massera örsnibbarna → avsluta med att kupa händerna över öronen.

6. **Nacke och skallbas:** lägg båda händerna bakom nacken. Gör mjuka strykningar nedifrån skallbasen, över nacken och ned mot axlarna. Gör sedan små, långsamma cirklar precis under skallbasen.

7. **Upprepa övning 1:** Känn värmen. Känn andetaget. Känn stillheten.