



①

### Scalp stimulation

Tryck försiktigt fingertopparna mot huvudet i små cirkulerande rörelser.

②

### Stretch and pull

Samla håret i ett grepp över huvudets mitt och dra (med omsorg!) håret rakt uppåt, sedan åt sidorna.

③

### Air warrior

Dra fingrarna genom håret tätt intill hårbotten. Dra sedan fingrarna utåt genom håret mot hårtopparna.

④

### Downward shaking dog

Stå på alla fyra med rumpan pekande uppåt. Skaka sedan varsamt huvudet i ja och nej- rörelser.