

16 Smärta i ländryggen: blås handflatan och fotsulorna 10 min, blås sedan hela ryggen och nacken i 20 min, blås till sist på området där det gör ont i 20 min totalt, 50 min.

16.

Lower back pain: blow the palm and soles of the feet 10 minutes, then blow the entire back and neck for 20 minutes, finally blow on the area where it hurts for 20 minutes, total 50 minutes.

