

3 Ansikte

Blås på nacken och hela ryggen i 25 min för att reglera inälvorna. Sedan till ansiktet i 20 min, totalt 45 minuter.

3. **Face:** Blow on the neck, and the entire back for 25 minutes, to regulate the viscera. Then to the face for 20 minutes, total of 45 minutes.

