

Massaggio agli occhi

Avete due minuti? Concedetevi questo semplice massaggio prima di andare a letto e provate , vi dovrebbe dare ristoro e contribuire ad alleviare la pressione eccessiva, riattivando e ridistribuendo la circolazione nella zona orbitale. Qualunque sia la propria motivazione, probabilmente scoprirete che i vostri occhi si stancano prima che la giornata sia finita.

Ricordate che la pelle intorno agli occhi è delicata, quindi fate attenzione ad utilizzare movimenti di pressione delicati per evitare di irritare o stirare troppo la pelle.

Primo passo: le orbite



Tenere gli occhi chiusi, utilizzare il dito medio per massaggiare le ossa intorno agli occhi fino al ponte del naso. Ripeti 8-10 volte. -

Punti di pressione.



Pressare leggermente sui punti di pressione appena sotto l'osso della fronte e sotto le sopracciglia interne e contare fino a 3. Quindi premere sulle tempie e ripetere.

Piega dell'occhio

Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione



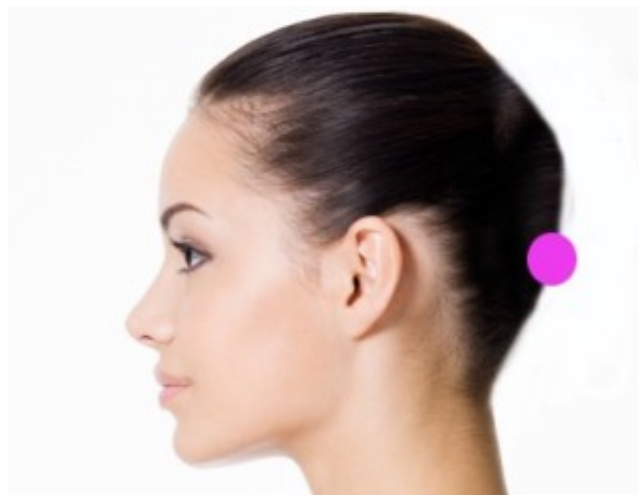
Usando i pollici, premere delicatamente sulla zona appena sopra l'angolo interno degli occhi dove inizia la piega della palpebra. Pressare lentamente e rilasciare. Ripetete questo esercizio per 5 volte.

Tempie



Usando [i diti medi](#), massaggiare le zone cave che si trovano sulle tempie ai lati del viso con un movimento su e giù. Continuare a massaggiare la zona per 1 minuto.

Zona posteriore del cranio



Utilizzando la punta dei diti indici, massaggiare delicatamente la zona situata nella parte posteriore del cranio, dietro gli occhi. Fare attenzione a non premere forte dal momento che questo è un punto sensibile.

Tu con i miei occhi

~~Vedere il mondo in bassa risoluzione~~

Continuare a massaggiare la zona per 1 minuto.