

Látásjavító szemmasszázs

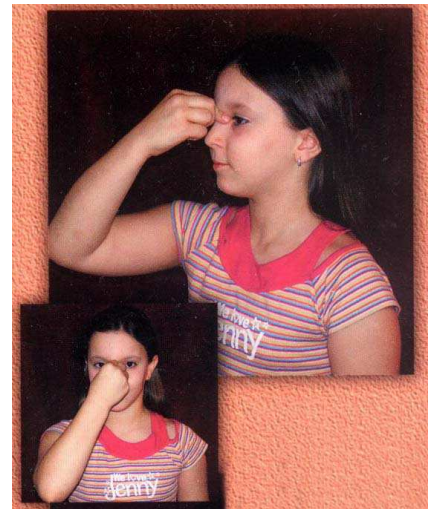
Ezt a négy fogásos masszázst Kínában kötelezővé tették az Iskolákban a gyerekeknek. Minden reggel ezzel kezdik a napot, hogy közösen elvégzik ezt az egyszerű masszázst. Ennek kettős célja van:

- felfrissíti őket, beindítja az energiák áramlását
- stimulálja a szem körül az keringést, az izomműködést, az energia áramlását, ezzel biztosítja, hogy a szem kifogástalanul működjön.



1.lépés

Mindkét kéz hüvelykujját helyezd a szemöldök belső végén, a csonton kítapintható kis mélyedésbe. Enyhén masszírozd ezt a pontot . először az óramutató járásával megegyező, majd azzal ellentétes irányba, 8-8-szor. Mindkét irányban négy nyolcas sorozatot végezz.



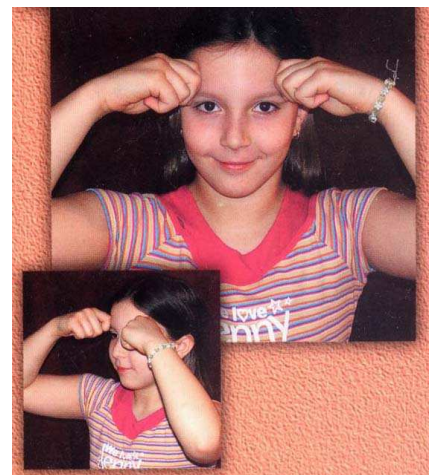
2.lépés

Hüvelyk- és mutató ujjaddal fogd össze az orrnyerget, közel a belső szemzughoz, és a két ujjadat told fölfelé. A tolást 32-szer ismételd meg.



3.lépés

Egymás mellett - mindkét kézen - nyújtsd ki mutató és középső ujjadat. Ha középső ujjadat kb. 45 fokban az orrcimpához teszed, akkor a mutatóujjad a járomcsont közepén lévő kis mélyedés fölött van (ez egyébként pontosan a pupillával van egy vonalban). Mutatóujjaddal masszírozd ezt a pontot először az óramutató járásával megegyező, majd azzal ellentétes irányba, 8-8-szor. Mindkét irányban négy nyolcas sorozatot végezz.



4.lépés

Mindkét hüvelykujjadat támaszd meg a halántékd közepén, a többi ujjadat zárd lazán ökölbe. Most a behajlított mutatóujjaddal dörzsöld végig a szemöldököt - bentről kifelé haladva -, majd a szemgödör alsó peremét ugyanúgy. Ezt a fogást is 32-szer végezd el.