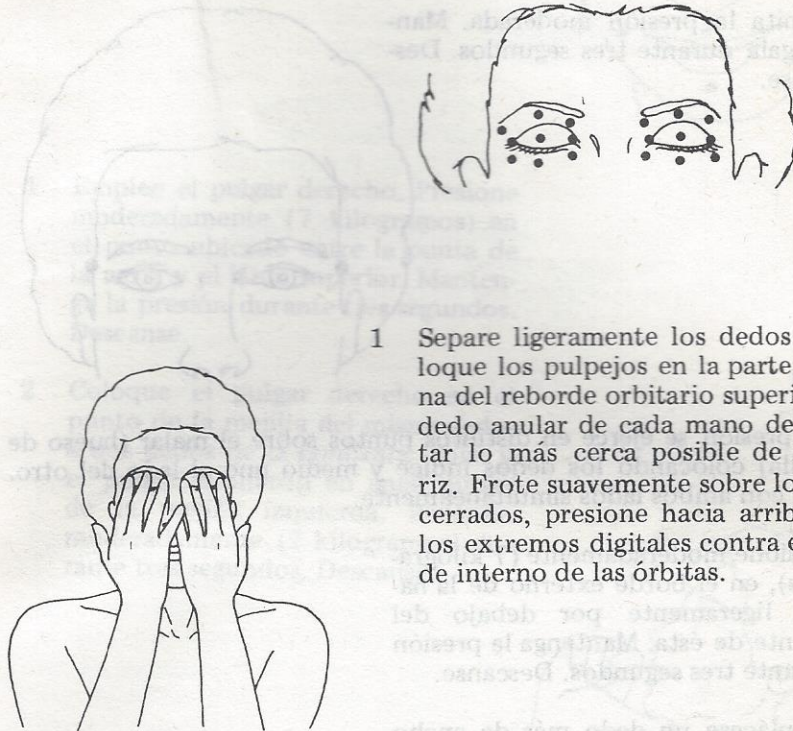


Ojos

Los puntos que rodean los ojos están en los rebordes superior e inferior de las cuencas orbitarias. Emplee los dedos índice, medio y anular de la mano izquierda para los puntos del ojo izquierdo, y los mismos dedos de la mano derecha para el ojo derecho. Trabaje con ambos ojos simultáneamente. Si usa lentes de contacto, sáqueselos.



- 1 Separe ligeramente los dedos y coloque los pulpejos en la parte interna del reborde orbitario superior. El dedo anular de cada mano debe estar lo más cerca posible de la nariz. Frote suavemente sobre los ojos cerrados, presione hacia arriba con los extremos digitales contra el borde interno de las órbitas.
- 2 Presione ligeramente (5 kilogramos) durante tres segundos.
- 3 Lleve los dedos ligeramente hacia abajo haciendo que las yemas descansen en los párpados cerrados. Presione ligeramente (1 kilogramo a 1 1/2 kilogramo) durante tres segundos. Descanse.
- 4 Flexione los dedos ligeramente y presione en el reborde orbitario inferior. Aplique una presión suave (5 kilogramos) contra el plano óseo durante tres segundos.