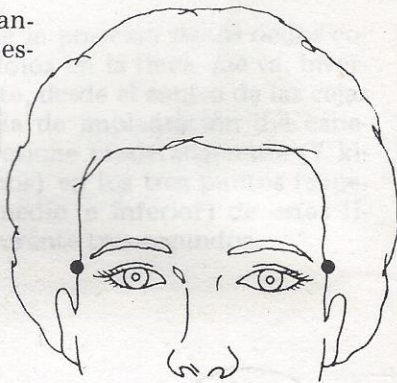


## Sienes

Los puntos en las sienas son pequeñas depresiones. Emplee los dedos índice y medio de cada mano. Trabaje simultáneamente con ambos lados.

- 1 Presione moderadamente (7 kilogramos) durante tres segundos. Descanse.
- 2 Repita la presión moderada. Manténgala durante tres segundos. Descanse.



## Mejillas

La presión se ejerce en distintos puntos sobre el malar (hueso de la mejilla) colocando los dedos índice y medio uno al lado del otro. Trabaje con ambos lados simultáneamente.

- 1 Presione moderadamente (7 kilogramos), en el borde externo de la nariz, ligeramente por debajo del puente de ésta. Mantenga la presión durante tres segundos. Descanse.
- 2 Desplácese un dedo más de ancho hacia la parte plana del malar. Presione moderadamente (7 kilogramos) durante tres segundos. Descanse.



- 3 Desplácese dos dedos más de ancho siempre hacia afuera y siguiendo el plano óseo de las mejillas. Presione moderadamente durante tres segundos. Descanse.
- 4 Córrase un dedo más en igual dirección. Mantenga una presión moderada durante tres segundos. Descanse.