

Kinesisk ögonmassage

1. Näsrot, massera med tummen och pekfingeret.
2. Ögonglob, massera med tummarna
3. Näsvinge, sätt långfinger och pekfinger intill näsvingarna, massera sedan enbart med pekfingerarna.
4. Längst ut på ögonbrynet, massera med knogarna på pekfingerarna.
5. Mitt på ögonbrynet, massera med knogarna på pekfingerarna.
6. Längst ut på ögonbrynet, massera med knogarna på pekfingerarna.
7. Mitt under ögat, massera med pekfingerarna och långfingerarna.
8. I tinningen, massera med pekfingerarna och långfingerarna.