

Tryckpunkter för hemmabruk!

Gör följande rutin så ofta som möjligt, gärna framför en spegel så du lär dig var punkterna är placerade.

Börja vid punkt 1. Använd pek- eller långfinger. Tryck på punkten och räkna till fem. Gör cirklande rörelser upp och sen utåt ca trettio varv. Använd båda händerna för att massera punkterna på vardera sidan av ansiktet.



Punkt 11 Massera hela öronen. Använd tumme och pekfinger.

Punkt 12 Med fingrarna på en hand på ena sidan av halsen och tummen på den andra, massera med snabba vibrerande rörelser upp och ner i ett trettiotal rotationer. Byt hand och upprepa.