

## **Массаж глаз**

Снять напряжение с глазных мышц позволяют упражнения, делающие мышцы глаза мягкими и гибкими.

1. Тремя пальцами круговыми движениями массировать лоб от переносицы к вискам. Перед массажем и после него — поглаживание лба (2—3 раза).

2. Тремя пальцами надавливать на брови, продвигая пальцы от переносицы – к вискам (3 – 5 раз).

3. Большими и указательными пальцами захватить брови и, слегка оттянув, сжать между пальцами и отпустить. Начинать щипковые движения около переносицы, продвигаясь к вискам (3—5 раз).

4. Помассировать виски круговыми движения двумя пальцами (указательным и средним) в, одну и другую стороны по 9 раз.

5. Надавливая тремя пальцами на верхний край скулы, пройти по нему от переносицы к вискам (3—5 раз).

6. То же самое по нижнему краю скулы от висков к переносице (3—5 раз). Не надавливать на глазные яблоки!

7. Средними пальцами надавить на боковые поверхности скулы (5—6 раз).

8. Круговыми движениями помассировать точки у внутреннего края глаз около переносицы по 7 раз в обе стороны.

9. Тремя пальцами массировать козелки обеих ушей по 9 раз в одну и другую сторону.

10. Сложить указательный и средний пальцы «вилкой» и хорошо растереть ими кожу спереди и за ушами.

11. Тщательно размять мочки ушей большим и указательным пальцами, размять края ушных раковин снизу доверху.