

MASSAGGIO OCULARE

La mancanza di sonno e gli squilibri in organi specifici possono produrre un ristagno di fluidi intorno agli occhi, causando gonfiore e borse. Vista la natura delicata della pelle in questa zona, spesso è il primo punto in cui si osservano i segni dell'invecchiamento.

Benefici

Questo è un esercizio di drenaggio linfatico che garantisce risultati istantanei riducendo la ritenzione idrica.



RIPETIZIONI

10 volte



DURATA

10 secondi



POSIZIONE

In piedi o seduti, di fronte a uno specchio



ACCESSORI

Crema o siero per il contorno occhi



NOTE

La pressione deve essere molto lieve: come passare sulla pelle un pennello morbido.



Applicate un po' di crema o di siero nella zona sotto agli occhi. Appoggiate le dita medie sotto ciascun occhio, accanto al naso, e fateli scivolare dolcemente verso l'esterno.

RILASSAMENTO INTEGRALE

Le tecniche di respirazione aiutano ad allentare la tensione e a migliorare la circolazione. La loro efficacia aumenta se associate all'espansione delle guance.

Benefici

Tonifica il viso dall'interno.



RIPETIZIONI

5 volte



DURATA

30 secondi



POSIZIONE

In piedi o seduti, di fronte a uno specchio



ACCESSORI

Nessuno



NOTE

Le guance e l'area intorno alla bocca vanno mantenute ben tese gonfiandole al massimo.



Mantenendo le spalle rilassate e all'indietro, ispirate, gonfiate le guance e l'area intorno alla bocca. Trattenete il respiro contando fino a cinque.

MASSAGGIO ALLE GUANCE

Nelle guance si accumula molta tensione, in special modo nelle aree difficili da raggiungere – per esempio, nella zona sotto agli zigomi.

Questo può condurre alla formazione di rughe profonde o danneggiare il tono della pelle.

Benefici

Sollievo istantaneo al di sotto degli zigomi, tonificando immediatamente l'area.

RIPETIZIONI
Due volte

DURATA
20 secondi

POSIZIONE
In piedi o seduti, di fronte a uno specchio

ACCESSORI
Nessuno

NOTE
Per garantire un risultato ottimale, esercitate una pressione adeguata.



Intrecciate delicatamente le dita e appoggiate le mani sul viso premendo il tenar (il cuscinetto carnoso alla base del pollice) sotto agli zigomi, accanto al naso. Con piccoli movimenti circolari, usate il tenar per massaggiare lentamente le guance.



Via via che vi allontanate dal naso, allargate le mani per proseguire il massaggio.

MASSAGGIO ALLA FRONTE

Tecniche di massaggio semplici sono in grado di alleviare il mal di testa o le tensioni indesiderate dietro agli occhi. Inoltre, riducendo la rigidità, evitano la formazione di rughe di espressione e di rughe orizzontali sulla fronte.

Benefici

Dona sollievo istantaneo e, se praticato con regolarità, evita la formazione di rughe.

RIPETIZIONI
Due volte

DURATA
10 secondi

POSIZIONE
In piedi o seduti

ACCESSORI
Nessuno

NOTE
Per alleviare il mal di testa, muovete le mani lentamente e ripetete finché la tensione non si allenta.



Appoggiate le mani sulla fronte. Appoggiate con forza il tenar (il cuscinetto carnoso alla base del pollice) sulla pelle eseguendo movimenti circolari dal centro verso l'esterno.

PRESSIONE NASALE

Una semplice presa esercitata sui punti di pressione può produrre un sollievo istantaneo, mentre applicare una pressione decisa sulle zone più morbide aiuta a ossigenare l'area e a disperdere i fluidi.

Benefici

La tensione si allenta immediatamente. È utile per ridurre il gonfiore sotto gli occhi.



Posizionate gli indici sulle zone morbide a fianco delle narici. Prementе con forza e mantenete la pressione.



RIPETIZIONI

Mantenete la pressione per 10 secondi, o fino a percepire un senso di sollievo



DURATA

10 secondi



POSIZIONE

In piedi o seduti



ACCESSORI

Nessuno



NOTE

Durante tutto l'esercizio, prendete respiri profondi.

PRESSIONE OCULARE INTERNA

Esercitare una pressione su punti specifici allenta la tensione, allevia lo stress e rafforza l'equilibrio.

Benefici

Riduce il gonfiore e migliora il contorno occhi. Offre un sollievo immediato in caso di cefalea tensiva e affaticamento degli occhi.



Posizionate gli indici immediatamente al di sotto del margine interno delle arcate sopraccigliari, tenendo le mani intrecciate per equilibrare la pressione. Trovate il punto di pressione, spingete e mantenete la posizione.



RIPETIZIONI

Mantenete la pressione per 10 secondi, o fino a percepire sollievo



DURATA

10 secondi



POSIZIONE

In piedi o seduti



ACCESSORI

Nessuno



NOTE

Durante tutto l'esercizio, prendete respiri profondi. Le mani si possono anche tenere separate.