

Drukpuntmassage

Een drukpuntmassage van de oogpunten geeft ontspanning, verlichting bij hoofdpijn en bezorgt je een twinkeling in je ogen. Op de foto hieronder vind je de drukpunten bij je ogen.



Hoe masseer je drukpunten rond je ogen?

Zet je vinger zachtjes op één punt en druk met een rustige druk naar de achterkant van je hoofd of omhoog richting schedel. Sommige punten kunnen erg gevoelig zijn. Hou op het punt je vinger vast en adem 3 keer. Laat zachtjes los. Als een punt gevoelig is kun je het herhalen of langer vasthouden.

Herhaal dit een paar keer per dag

Chilax laat je stralen