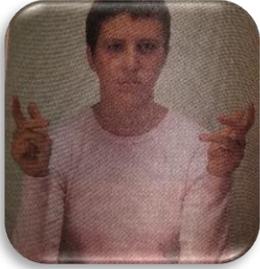


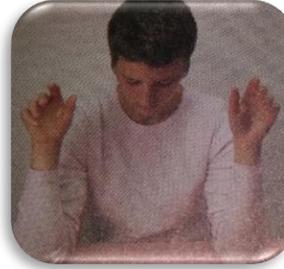
☯ *Ejercicios de calentamiento* (antes de aplicar cualquier masaje)



Abrir y cerrar las manos, en forma de abanico



Friccionar los dedos como si se colocara un guante en cada mano



Mover las muñecas de arriba abajo, con las manos relajadas



Con los brazos levantados, girar las muñecas de derecha a izquierda

CARA Y CUERO CABELLUDO



Frote toda su cara suavemente, bajo los pómulos, desde la nariz hasta las orejas, luego desde la boca a la mandíbula



Con los dedos mediante presiones circulares busque cualquier músculo tenso



Apriete suavemente sus orejas con el pulgar e índice



Coloque las manos sobre las orejas y muévalas despacio en círculo



Frote con suavidad alrededor de sus ojos, luego apriete a lo largo de las cejas desde el tabique nasal hacia las sienes



Use las yemas de los dedos para teclear bajo los ojos y sobre los párpados ligeramente



Coloque las palmas de las manos sobre las sienes, con los dedos apoyados en la cabeza y haga 10 círculos despacio por toda la cabeza



Agarre un mechón de cabello enróllelo en sus dedos y tire suavemente. Sostenga unos segundos y suelte, repita por todo el cabello



Peine su cabello con los dedos por toda la cabeza, procure realizar este movimiento lentamente



Golpee suavemente en la cabeza, use los dedos y pulgares de ambas manos

Clinica de acupuntura y fitoterapia