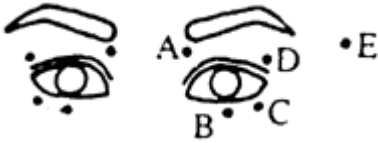


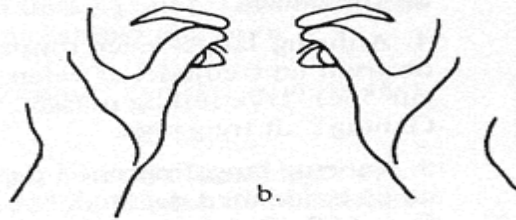
## Øjenøvelser

**A** akupressur punkterne.

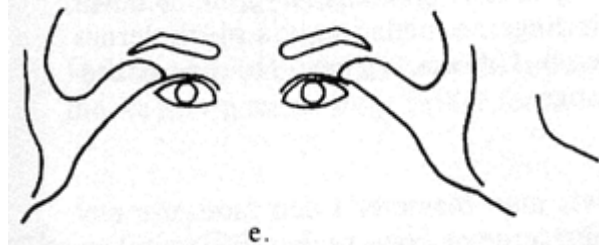


Anbring fingrene som anvist, tryk hårdt ind. Enhver smerte er tegn på at blokeringer løsnes. Masser det anviste punkt mens du tæller til 10. Slip trykket. Udfør øvelsen 3. Gange.

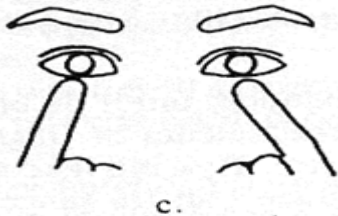
**B** Anbring tommelfingrene i øjnhulens øverste kant over inderste øjenkrog...



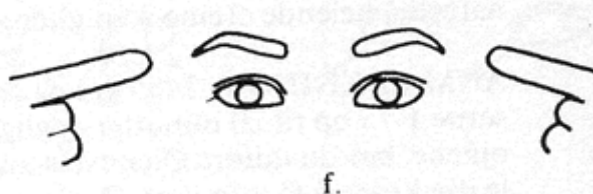
**E** Anbring tommelfingrene i øjnhulens øvre kant ca. en 3.del fra øjenkrogen...



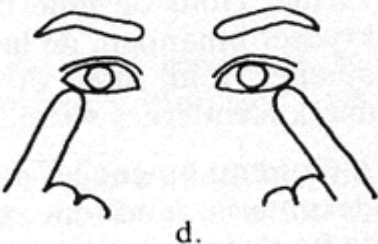
**C** Anbring pegefingrene i de små fordybninger midt i øjnhulens nedre kant. Tryk hårdt ned mod kanten, ikke mod kindbenet...



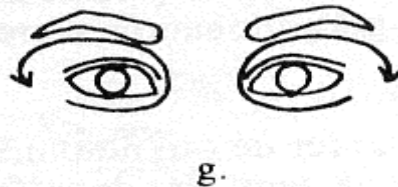
**F** Anbring langefingrene i de bløde fordybninger på tindingerne.



**D** Anbring pegefingrene i øjnhulens nedre kant, en fjerde del fra ydre øjenkrog...



**G** Gnid øjnkanten fra næseryggen op ud, og fra øjenkrogen ned ud...



Afslut med at varme hænderne ved at gnide dem mod hinanden og hold håndfladerne op foran de lukkede øjne. Hold hænderne for øjnene til der er ro bag øjenlågene.

