

5 PUNTI DI DIGITOPRESSIONE PER FACILITARE LA RESPIRAZIONE

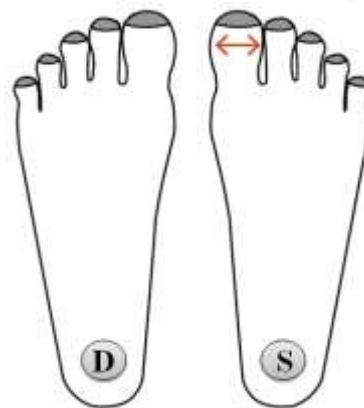
1. Polmoni.



Localizzazione: sotto le 3 dita centrali.

Procedura di massaggio: premere profondamente con i pollici ed attuare dei piccoli cerchi sia da destra a sinistra e viceversa e dall'alto al basso e viceversa. Trattenersi un minuto a piede.

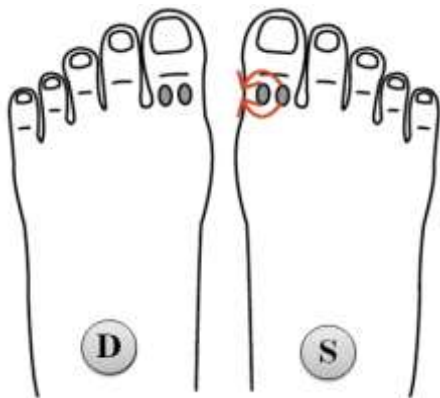
2. Seni paranasali.



Localizzazione: punta della parte inferiore dell'alluce.

Procedura di massaggio: strofinare con il pollice da lato a lato per un minuto a piede.

3. Tonsille.



Localizzazione: sotto la nocca dell'alluce.

Procedura di massaggio: premere i punti con entrambi indici, il pollice poggia sotto l'alluce, e ruotare per un minuto a piede.

4. Gola.



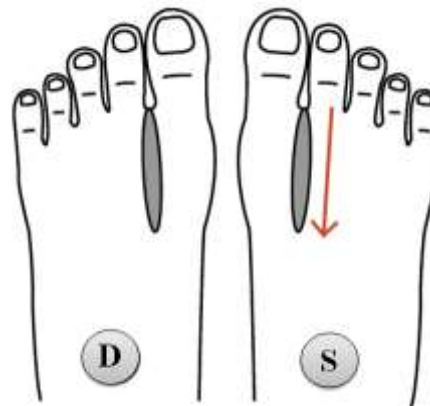
Localizzazione:

punta alla base delle prime due dita.

Procedura di

massaggio: metti una mano aperta dietro le dita e, con l'indice dell'altra, premere e ruotare per un minuto a piede.

5. Linfa



Localizzazione:

tessitura tra le prime due dita.

Procedura di

massaggio: effettuare delle pressioni medie e lunghe coprendo la zona solo in discesa per un minuto.

La riflessologia non può sostituire cure mediche e/o trattamenti medici.

Non applicare i seguenti punti di digitopressione in gravidanza.