

Среда (Массаж ушных раковин)

Массаж ушных раковин пробуждает скрытые силы организма, позволяет бороться с головной болью, высоким давлением, плохим настроением)

1. Поглаживаем ушную раковину от верха к мочке уха.
2. Потягиваем мочку в стороны, немного давим на нее.
3. Массируем козелок почасовой стрелки, прижимаем его.

Повторяем все в течение 1-2 мин.