

































Крепко закройте глаза на
3–5 секунд. Повторите
6–8 раз.



Положите три пальца соответствующей руки на закрытые глаза и слегка надавите на них.
Удерживайте руки на веках в течение 1-3 секунд.
Повторите действие 3-4 раза.

