

QIGONG/CHIKUNG

PARA LOS OJOS Y LA VISIÓN

EJERCICIOS DE ACUPRESIÓN

PUNTO N° 1 DEL MERIDIANO DE LA VEJIGA



- OJOS HINCHADOS - MIOPIA
- CONJUNTIVITIS - ORZUELOS

PUNTO N° 2 DEL MERIDIANO DE LA VEJIGA



- DOLOR DE CABEZA - VISIÓN BORROSA
- LLORAR A CAUSA DEL VIENTO

PUNTO EXTRAORDINARIO "YUYAO"



- ALIVIA LA TENSION MENTAL
Y EL EXCESO DE PREOCUPACION

PUNTO N° 23 DEL MERIDIANO DEL TRIPLE CALENTADOR



- VISIÓN BORROSA - MIOPIA
- OJOS HINCHADOS - ESTRABISMO

PUNTO N° 1 DEL MERIDIANO DE LA VESÍCULA BILIAR



- CONJUNTIVITIS - FOTOFOBIA
- OJOS SECOS

PUNTO N° 1 DEL MERIDIANO DEL ESTÓMAGO



- CATARATAS - CONJUNTIVITIS
- MIOPIA - ASTIGMATISMO - LAGRIMEO

-QIGONG & TAIJIQUAN-

www.alquimiainterna.com



QIGONG/CHIKUNG PARA LOS OJOS Y LA VISIÓN

EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS OCULOMOTORES



- MIRAR ARRIBA MIENTRAS SE INSPIRA
- MIRAR AL FRENTE MIENTRAS SE ESPIRA Y RELAJAR
- MIRAR ABAJO MIENTRAS SE INSPIRA
- MIRAR AL FRENTE MIENTRAS SE ESPIRA Y RELAJAR



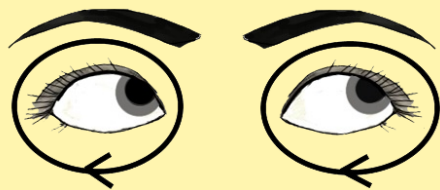
- MIRAR A LA IZQUIERDA MIENTRAS SE INSPIRA
- MIRAR AL FRENTE MIENTRAS SE ESPIRA Y RELAJAR
- MIRAR A LA DERECHA MIENTRAS SE INSPIRA
- MIRAR AL FRENTE MIENTRAS SE ESPIRA Y RELAJAR



- MIRAR ARRIBA A LA DERECHA AL INSPIRAR
- MIRAR AL FRENTE MIENTRAS SE ESPIRA Y RELAJAR
- MIRAR ABAJO A LA IZQUIERDA AL INSPIRAR
- MIRAR AL FRENTE MIENTRAS SE ESPIRA Y RELAJAR



- MIRAR ARRIBA A LA IZQUIERDA AL INSPIRAR
- MIRAR AL FRENTE MIENTRAS SE ESPIRA Y RELAJAR
- MIRAR ABAJO A LA DERECHA AL INSPIRAR
- MIRAR AL FRENTE MIENTRAS SE ESPIRA Y RELAJAR



- MIRAR EN CÍRCULO ANTI-HORARIO AL INSPIRAR
- MIRAR AL FRENTE MIENTRAS SE ESPIRA Y RELAJAR



- MIRAR EN CÍRCULO HORARIO AL INSPIRAR
- MIRAR AL FRENTE MIENTRAS SE ESPIRA Y RELAJAR



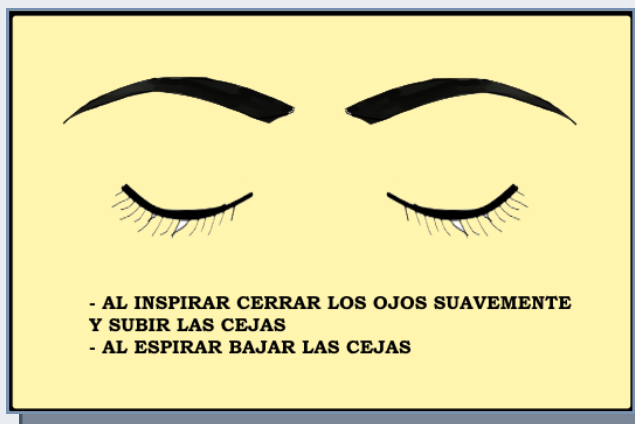
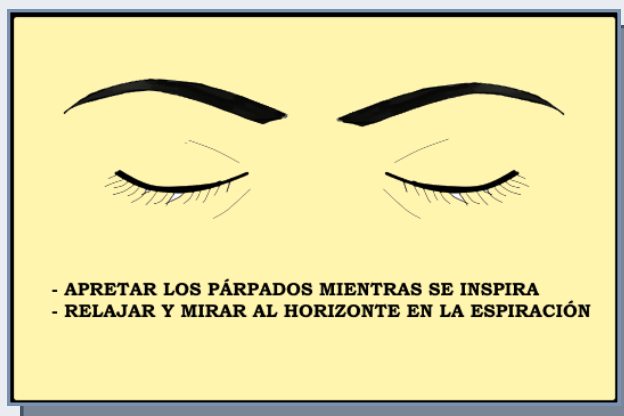
- MIRAR A LA NARIZ MIENTRAS SE INSPIRA
- MIRAR AL FRENTE MIENTRAS SE ESPIRA Y RELAJAR

-QIGONG & TAIJIQUAN-

www.alquimiainterna.com

QIGONG/CHIKUNG PARA LOS OJOS Y LA VISIÓN

EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DE LOS PÁRPADOS



-QIGONG & TAIJIQUAN-

www.alquimiainterna.com