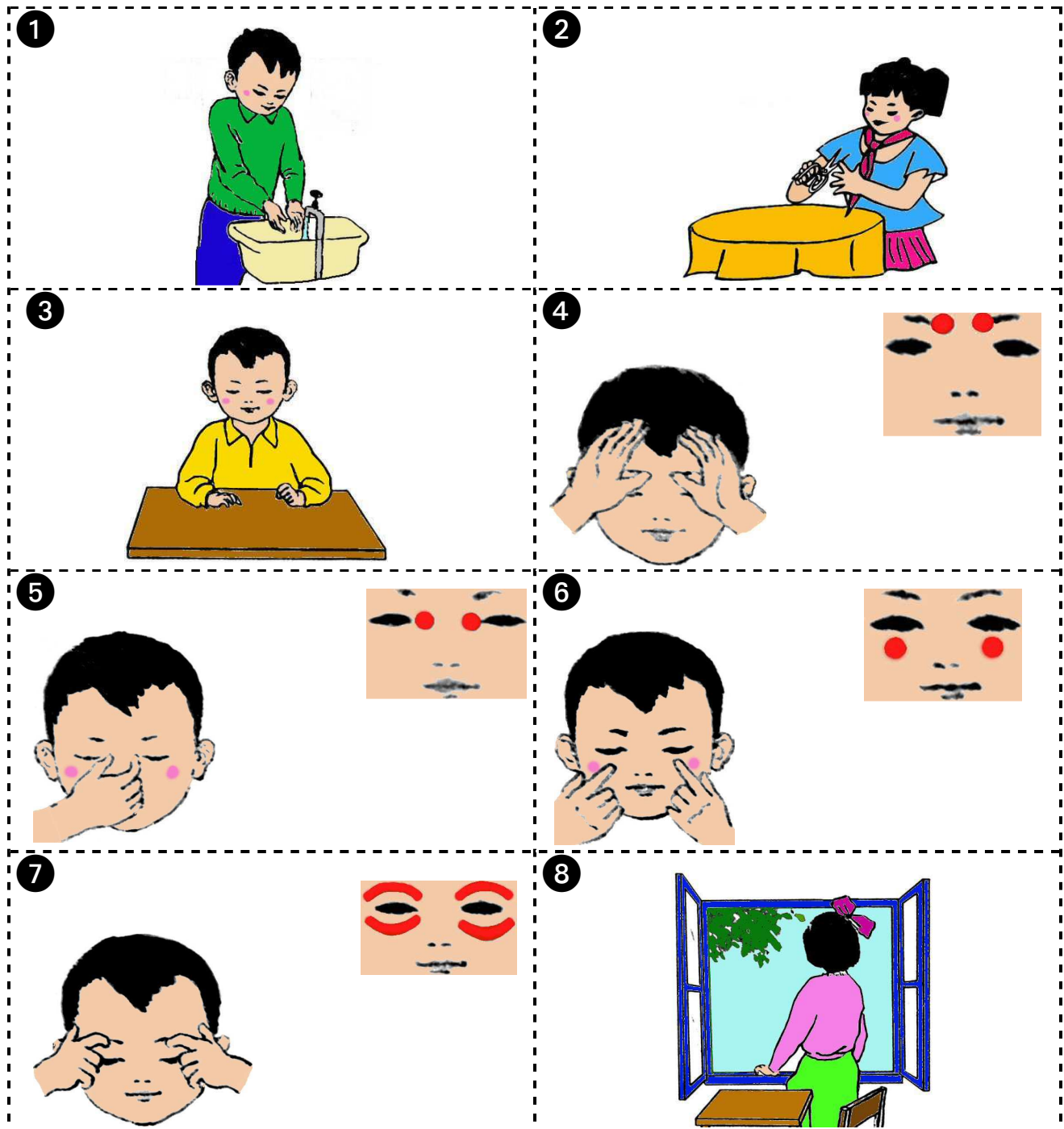


Gli esercizi per gli occhi



*Illustrazioni tratte dal libro di testo scolastico *Jiang kang jiao yu mu lu*, 3° vol.

Conosci i comandi? Controlla

1. Prima di fare gli esercizi LAVATI le mani e ... - 2. ... TAGLIATI le unghie - 3. CHIUDI bene gli occhi e TROVA il punto giusto - 4. Con i pollici MASSAGGIA i due punti sulle sopracciglia - 5. Con il pollice e l'indice della mano destra MASSAGGIA i due punti sul naso - 6. Con i due indici MASSAGGIA i due punti sotto gli occhi - 7. MASSAGGIA bene sopra e sotto gli occhi - 8. Quando hai finito gli esercizi, VAI vicino alla finestra e GUARDA lontano