

## **Kapal Randhra Dhouti (massaggio del viso)**

1. Appoggiare i pollici alle tempie, con gli indici massaggiare la fronte
2. Massaggiare l'area attorno agli occhi con indice e medio
3. Pizzicare le sopracciglia per tutta la lunghezza con pollici e indici
4. Massaggiare le guance dal basso verso l'alto
5. Sempre con indici e medi massaggiare sopra e sotto le labbra
6. Massaggiare avanti e indietro i lati del viso fino a dietro le orecchie
7. Ruotare il viso in su e massaggiare il collo dal basso verso l'alto
8. Kama Randra Dhouti – Appoggiare la punta dei mignoli (attenzione alle unghie!) nella cavità auricolare e massaggiare in senso orario e antiorario

### **Benefici**

1. Stimola i nervi facciali e la circolazione del sangue
2. Calma pensieri e mente
3. La pratica costante allevia lo stress: aiuta chi soffre di insonnia, invecchiamento precoce (rughe)
4. Dà un senso di pace e chiarezza di pensieri; utile a chi lavora in ufficio per alleviare mal di testa ed emicrania
5. Il senso di calma, con la pratica regolare, può aiutare ad alleviare la depressione
6. L'effetto calmante è benefico anche per la pressione del sangue: riducendo le tensioni, migliora l'apporto di ossigeno al cervello, rafforzando la concentrazione
7. L'ansia da prestazione sul lavoro diminuisce, potendo prendere decisioni con la mente calma
8. Migliora la circolazione del sangue nell'orecchio medio e libera il cerume

Potete trovare le immagini relative su

<https://theyogainstitute.org/kapal-randhra-douti/>