*Spa Visual*

# GUÍA PRÁCTICA DE DIGITOPUNTURA OCULAR

Masaje para relajar y activar tus ojos

**MAR BUENO**

# Un regalo para tus ojos

Vivimos rodeados de pantallas, tareas y prisas que muchas veces dejan a nuestros ojos agotados. Y aunque ellos no se quejan en voz alta, sí lo hacen con picor, cansancio, visión borrosa o esa sensación de “peso” al final del día.
La buena noticia es que no necesitas nada complicado para darles un respiro: solo tus manos, tu respiración y unos minutos de calma.
Este masaje de acupresión es una forma sencilla y muy efectiva de relajar la mirada, liberar tensiones y recuperar claridad mental.
En las siguientes páginas encontrarás los puntos más importantes para masajear alrededor de los ojos y la cara, explicados de manera clara y con sus beneficios. Lo único que necesitas es regalarte un ratito, cerrar los ojos y dejarte llevar. 🌿👁️
Prepárate, porque tus ojos —y tú— vais a notar la diferencia.

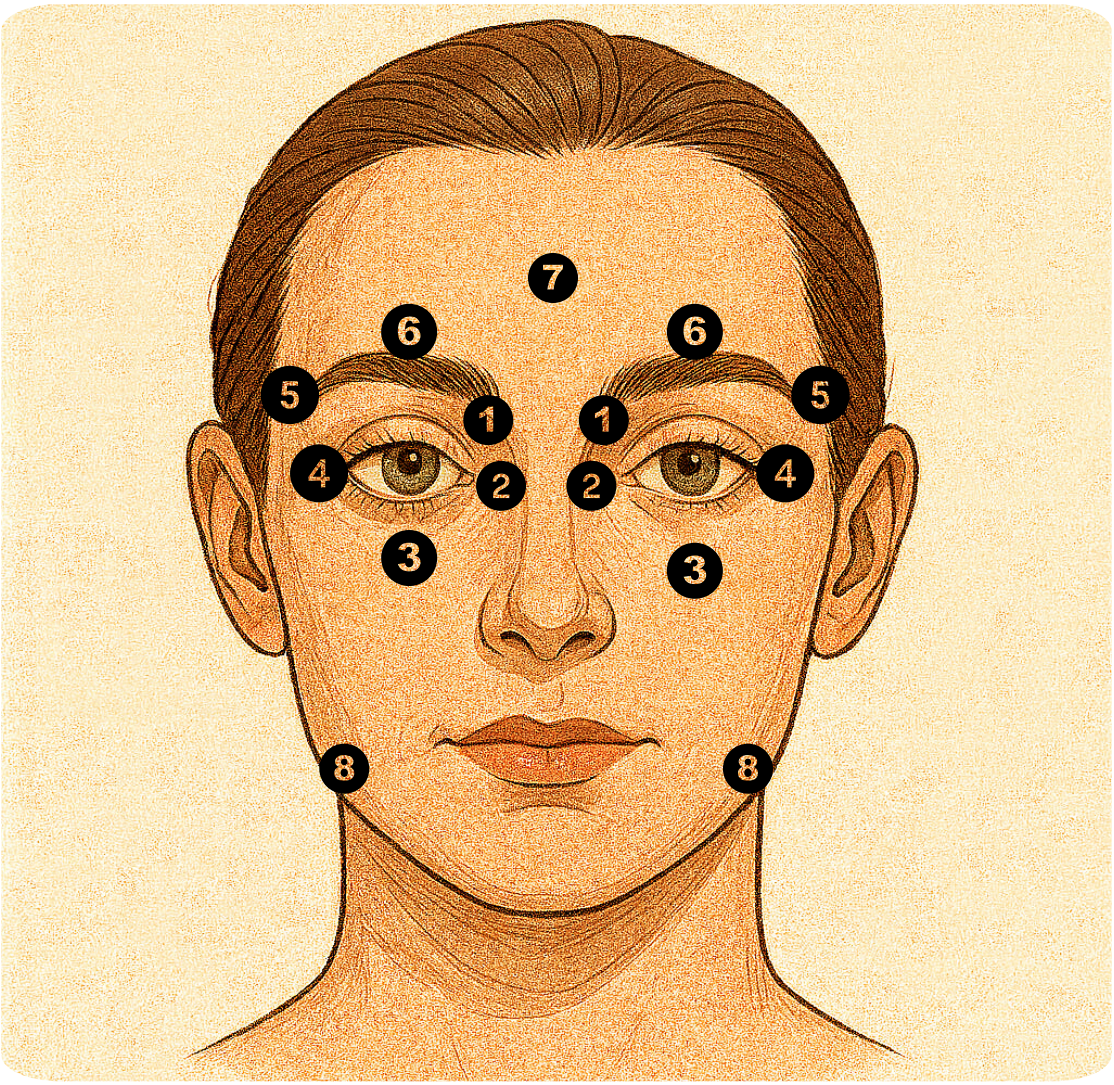
# Guía práctica de acupresión para relajar y revitalizar tus ojos

La acupresión es una técnica sencilla y poderosa que viene de la medicina tradicional china. A diferencia de la acupuntura, aquí no usamos agujas: solo nuestros dedos. Lo mejor de todo es que cualquiera puede practicarla en casa, y los ojos (y todo tu sistema nervioso) lo agradecen en pocos minutos.

Los puntos de acupresión están conectados con órganos y funciones del cuerpo a través de los meridianos de energía. Al masajearlos, no solo relajas la zona ocular: también estimulas la circulación, desbloqueas tensiones y ayudas a recuperar claridad mental.

Vamos paso a paso:

## ◆ Puntos principales de acupresión ocular




**1. Zanzhu (vejiga 2) – Inicio de las cejas**

📍 Ubicación: en la parte interna de las cejas, justo donde empieza el arco.

✨ Beneficios: alivia el dolor de ojos tras largas horas frente a pantallas o lectura intensa, mejora la fatiga visual y ayuda a descongestionar la cabeza cuando hay tensión o sinusitis.

**2. Jingming (vejiga 1) – Raíz de la nariz**

📍 Ubicación: a ambos lados del puente de la nariz, junto al lagrimal.

✨ Beneficios: despeja la zona nasal, calma el cansancio ocular, suaviza la presión de las gafas y mejora la oxigenación de los ojos. Muy útil para aliviar la sequedad ocular.

**3. Sibai (estómago 2) – Debajo de las pupilas**

📍 Ubicación: en el centro del hueso inferior de la órbita ocular, alineado con la pupila.

✨ Beneficios: relaja la tensión acumulada en la mirada, mejora la circulación y ayuda en casos de fatiga física, mental o psíquica. También se recomienda en inflamaciones nasales y lagrimales. Tambiénn recomendado para los dolores de dientes.

**4. Borde externo del ángulo del ojo**

✨ Beneficios:

• Problemas de sueño debidos a la tensión mental

• Nistagmus

• Dolor de ojos

**5. Sienes**

📍 Ubicación: en la depresión de las sienes, a la altura de las cejas.

✨ Beneficios: alivia dolores de cabeza tensionales, migrañas, mareos y rigidez ocular. También ayuda en casos de bruxismo y sobrecarga mental.

## 🔹 Puntos añadidos para potenciar el masaje

**6. Yuyao – Punto medio de la ceja**

📍 Ubicación: en el centro de cada ceja.

✨ Beneficios: muy útil en casos de espasmos palpebrales (cuando el párpado tiembla), enrojecimiento ocular y presión en la frente.

**7. Yintang – Entrecejo (tercer ojo)**

📍 Ubicación: en el centro, entre las cejas.

✨ Beneficios: calma la mente, reduce la ansiedad, favorece el descanso y ayuda a relajar la frente y los ojos. Se le asocia con claridad mental y visión interior.

**8. Jiache – Mandíbula inferior**

📍 Ubicación: en el ángulo de la mandíbula, donde suele acumularse tensión al apretar los dientes.

✨ Beneficios: libera la tensión mandibular, mejora la circulación hacia la cara y ayuda a relajar la musculatura asociada al bruxismo, que también repercute en la zona ocular.

## ◆ Cómo hacer el masaje

- Siéntate cómodo/a y cierra los ojos.
- Respira profundo: al inhalar, haz círculos pequeños con las yemas de los dedios (1-2 mm de radio). Hazlo sin presionar en exceso.
- Al soltar el aire, aplica una presión suave-moderada
- Realiza esto para cada punto durante 8 ciclos respiratorios completos.
- Avanza en orden: Zanzhu → Jingming → Sibai → Taiyang → Yintang → Yuyao → Jiache.
- Finaliza con un par de pellizcos suaves en la raíz de la nariz y siente la liberación.

## Beneficios generales

✔ Relaja la musculatura ocular
✔ Mejora la circulación y oxigenación en la zona
✔ Alivia cefaleas y presión visual
✔ Reduce el estrés y favorece el descanso
✔ Refresca la mirada y ayuda a recuperar claridad mental

# Cierra los ojos… y abre tu visión 🌟

Has dedicado unos minutos a mimar tu mirada. Puede parecer un gesto pequeño, pero en realidad es un acto poderoso: has parado el reloj, te has dado espacio y has recordado que tu visión también necesita cuidados.
Este masaje es solo una de las muchas herramientas que existen para mantener tus ojos despiertos, flexibles y llenos de energía.
Si quieres profundizar más, descubrir técnicas de yoga ocular, ejercicios de entrenamiento visual y métodos naturales que transforman tu manera de ver (y de vivir), te invito a unirte a mis clases y formaciones.
Porque tus ojos merecen mucho más que sobrevivir al día a día: merecen aprender a disfrutar del mundo con claridad y ligereza. 🌿👁️✨

Soy Mar Bueno, optometrista y profesora de yoga ocular. Desde hace más de 30 años ayudo a las personas a cuidar su visión de forma natural, combinando la optometría con técnicas de yoga y entrenamiento visual. Mi misión es que descubras que tus ojos pueden aprender a ver de otra manera: más descansados, más flexibles y más conscientes.

www.ojosflexibles.com