

Bấm huyệt kích thích thần kinh và trí não

Tác Giả: Láng y Nguyán Ngác Sáng

Thứ Sáu, 19 Tháng 3 Năm 2010 21:01

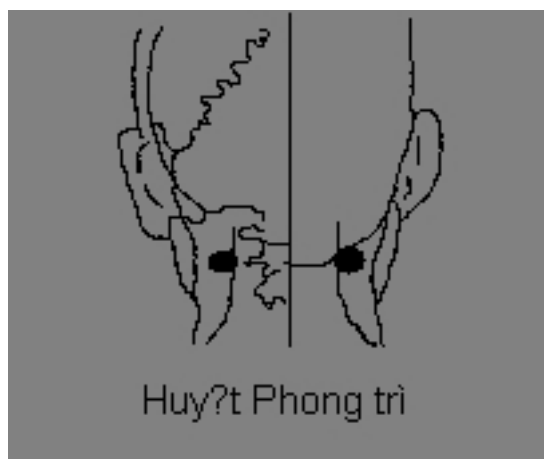
Có một phương pháp hỗ trợ sức khỏe ngành y học Đông phương ngày nay,

nhưng luôn mang lại kết quả vô cùng quan trọng cho những yêu cầu nêu trên, đó chính là phương pháp bấm huyệt. Bài viết này sẽ giúp các sĩ tử dễ dàng tìm ra huyệt đạo cần thiết và cách thực hiện bấm day để hỗ trợ cao nhất, mà bất kỳ ai cũng có thể thực hành được.

NHỮNG HUYỆT NÀO CẦN BẤM DAY?

Không cần thiết phải chú ý ra nhiều huyệt, vì nếu thực sự cần nhiều thì gian dò tìm lên thì gian kích thích, gây lúng túng cho người không có chuyên môn. Chỉ cần vài huyệt đạo chính, là đã mang lại sự sống khoẻ và tinh thần minh mẫn ngay sau khi nhận được xung, để kích thích. Các huyệt đạo chính dùng bao gồm: Phong trì, Bách hội và Thiên thông.

Huyệt Phong trì:



Vị trí: ngay chỗ lõm của bàn tay trong các nếp chũm và bên ngoài các thang bám vào đáy hộp sọ.

Tác dụng: khu phong, giải biểu, thanh nhiệt, thông nhĩ.

Chỉ trị: nhức đầu, căng cơ gáy, cảm mạo, chóng mặt, mất hoa, tai ù, huyết áp cao, các bệnh não bộ ...

Cách bấm: Hai bàn tay ôm phần sau đầu, hai ngón cái

đặt vào vùng lõm sát mép các thang. Bấm hai ngón cái xuống nhẹ, xoay hai ngón tay ngược chiều nhau, đặt ngón trỏ 20 rồi thả tay ra. Nghỉ một nhịp. Tiếp tục 5 lần, đặt ngón trỏ và xoay ngược chiều nhau và thả tay ra. Có thể kết hợp làm mát sa cho bệnh viên để hai ngón tay cái đặt theo các thang, nếu cảm thấy mỏi có thể nghỉ lâu. Chỉ cần bấm day trong 2 – 3 phút.

□

Huyệt Bách hội:

Bấm huyệt kích thích thần kinh và trí não

Tác Giả: Láng y Nguyán Ngác Sáng
Thứ Sáu, 19 Tháng 3 Năm 2010 21:01

Vá trí: kéo mắt đáng tháng tá đánh tai này sang tai kia và mắt đáng tháng tá giáa hai chân mày ra sau ốt, nái ngá tá cáa hai đáng tháng giao nhau chính là vá trí cáa huyệt. Sá vào sánh nán ra vùng lõm xuáng cáa khe xáng.

Tác đáng: đánh thán, bình can, thăng đáng, thăng khí...

Chá trá: nhác đáu, hay quên, đán cuáng, tai bián náo, hái háp, hoa mát, trác tráng sa, mát ngá...

Cách bám: dùng đáu ngón tay trá án mánh, day theo chiáu kim đáng há 30 lán, rái làm ngá cá chiáu vái sá lán táng tá. án day trong vòng 2 – 3 phút.

Huyệt Tá thán thông:

Vá trí: (xem hình trên) láy huyệt Bách hái làm chuán, đo tá đá lên trá cá 1 thán và ra sau 1 thán làm mác (1 thán báng báng ngang 3 đáu ngón tay khép lái). Tá 2 mác áy, đo sang trái và phái mái bên 1 thán, ta có đá cá 4 huyệt gái là Tá thán thông. Náu kát háp vái huyệt Bách hái thì gái là Ngũ hoa huyệt.

Tác đáng: an thán, trán kinh, hái đáng, hoát khí...

Chá trá: mát trí, đá quên, cuáng loán, nhác đáu, mái mát, di cháng bái náo, đá đáng mát thăng báng...

Cách bám: hai tay ôm hai bên đáu, hai ngón trá đát vào hai huyệt phía sau, hai ngón đeo nhán đát vào hai huyệt phía trá cá. án xuáng, nhác lên đáu đán trong vòng 2 - 3 phút.

HáU QUá MANG LáI

Mái khi bán cám tháy đáu óc căng tháng đán đán nháng bát án tâm sinh lý khián khó tiáp thu, đá quên kián thác váa đáa vào náo. Hãy dành mái phút tá đáu chánh cân báng thông qua viác bám nháng huyệt đá háng đán. Cá thá con ngái ván đá cá xem là mát cá máy rát diáu ká, bên trong nó án cháa sác mánh nái tái, qua đó có khá năng tá hoàn chánh nháng khiám khuyát, tá phác hái năng láng khi ta biát cách kích thích đáng nháng vá trí khái đáng là nháng huyệt vá táng quan. Đáu này cũng giáng nhá hành đáng đáng cáu dao đán trên báng mách cho táng vùng đáng cá trong mát nhà máy, nó sá khái đáng và mang lái hiáu xuát theo ý muán chá quan cáa ngái đáu khián.

Rát đán gián phái không? Hãy thá làm đá cám nhán thá nào là hiáu quá cáa bám huyệt.