

Sơ kờ di u c a đôi bàn tay

Tác Giả: T p chí Femme Actuelle
Thứ Tư:, 09 Tháng 12 Năm 2009 08:15

Massage có nh ng tác đ ng rõ r t đ i v i c th , làm gi m tình tr ng căng c và giúp máu l u thông đ i u hòa. V m t tâm lý, tinh th n tho i mái, gi m căng th ng và m t m i. Trong th c t chúng ta không c n t i phòng massage mà ch c n th c hành nh ng đ ng tác đ n gi n nh xoa tay, chân hay m t đ đ th giã.

T p chí Femme Actuelle c a Pháp đ n i các chuyên gia v t lý tr li u khuyên b n nên t o thói quen xoa hai bàn tay vào nhau vì đ ng tác này rất có ích cho thân th .

Có 9 lý do đ xoa tay.

1.T o ra s c nóng.

Hai tay xoa vào nhau t o ra năng l ng cho các b ph n c a c th vì m i

đ m trên bàn tay t ng ng v i m t b ph n trong c th . Đ bàn tay trái trên bàn tay ph i và xoay chi u hai bàn tay.

2.Làm gi m căng th ng.

Hai tay đ a ra tr c ng c xoa vào nhau m i khi g p v n đ khi n trí óc b n căng th ng hay b c b i.

3.Làm cho ngón tay h t tê.

M i ng d y hay khi ô m v t n ng hay nh t là vào mùa l nh, ngón tay b n th ng tê cóng. Chà xát ngón tay v i ngón cái và ngón gi a hay dang hai tay ngang vai và n m các bàn tay.

Sơ khởi điều dưỡng đôi bàn tay

Tạp chí Femme Actuelle

Tháng 13; Năm 432; 09 Tháng 12 Năm 2009 08:15

4. Làm cho thoải mái.

Dùng ngón tay cái của bàn tay trái bóp nhẹ các ngón tay của bàn tay phải rồi vuốt từng ngón. Làm 3 lần nhẹ nhàng rồi đi tay.

5. Chống đau nhức.

Trên bàn tay có nhiều huyết có thể chống đau nhức trên cổ tay. Khi đau lưng, bấm vào huyết điểm giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ, xoa nhẹ nhàng vài chục lần từ cuống ngón cái tới ngón trỏ.

6. Làm tỉnh ngủ.

Bạn thường có cảm giác mệt mỏi sau một đêm không ngủ yên. Ngồi lên hai tay đưa ra trước mắt, hai bàn tay chạm vào nhau rồi rời ra, đưa tay ngang qua vai trong lúc thức dậy.

Các ngón tay duỗi thẳng.

Làm nhẹ nhàng 5 lần.

7. Làm đẹp bàn tay.

Càng xoa nhiều, tay sẽ mềm mại và ít nếp nhăn. Mùa đông bạn có thể thoa kem glycerine, dầu Olive hay những loại kem có sinh tố B5 hoặc E.

Những chất này vừa làm cho da mát mẻ vừa bảo vệ da.

Sơ khởi đầu của đôi bàn tay

Tạp chí Femme Actuelle

Tháng 09 năm 2009 08:15

8. Sau khi chơi thể thao hay trời nóng, tay bạn phải nâng lên.

Muốn cho máu lưu thông đi vào lòng bàn tay cái của bàn tay phải xoa trên bàn tay trái theo vòng tròn rồi làm ngược lại. Bắt đầu từ đầu ngón tay cái cho tới các ngón tay.

9. Chăm sóc da.

Xoa mặt và xoa tay, làm cho máu chảy tới các ngón tay để khi bị rét buốt thì không mang găng tay. Xoa thật mạnh mẽ lúc bạn giặt quần áo. Nên dùng một ít kem chăm sóc da như "beurre de Karité" hay "huile de Calendula".

* Xoa tai (không phải tay) là tập thể thao toàn thân.

Trên cơ thể con người, tai là bộ phận chứa tới 120 huyết và các huyết này lưu thông với tất cả bộ phận trong cơ thể, cho nên có thể nói xoa tai là sự vận động toàn thân. Động tác đầu tiên là dùng hai tay xoa vào nhau để làm cho hai tay ấm lên. Nếu dùng ngón tay như không như ngửi hương què giấm sút mà còn ảnh hưởng xấu đến tai thì các bộ phận trong cơ thể bạn sẽ bị tổn thương. Khi tay đã nóng, đưa ngón tay trái vào tai khi xoay tròn, sau đó dùng đầu ngón tay trái bắt chước tai 2 hay 3 giây rồi ngừng.

Khi bắt chước tai không nên dùng lực, chỉ cần bắt chước để tránh cho màng nhĩ không bị nén mạnh. Động tác này giúp tránh viêm tai giữa hoặc viêm tai;

Động tác tiếp theo là dùng ngón tay cái đặt vào phía sau tai, dùng 4 ngón còn lại để xoa tai. Sau đó dùng bàn tay phải tai vào phía sau,

dùng lòng bàn tay bắt chước tai lại. Toàn bộ quá trình chỉ mất khoảng 3 phút nên có thể tập mỗi ngày.

* Xoa mặt để giảm nhăn sâu.

Sơ kờ đi u c a đôi bàn tay

Tác Giả: Típ chí Femme Actuelle

Thứ Tư,, 09 Tháng 12 Năm 2009 08:15

Dung nhan ti u t y là do suy nghĩ va lao l c quá m c. Theo các chuyên gia v t lý tr li u,xoa m t m i bu i sáng s làm cho dung nhan t i đ p .

Sáng s m v a ng d y, tr c khi xu ng gi ng, xoa hai tay vào nhau cho nóng r i úp hai c m tay lên hai h c m t, tay ch m xung quanh m t, không đề m nh vào m t, xoa vòng quanh m t 30 l n. Đ ng tác này làm cho m t sáng,khai thông huy t, làm g m m t m i. Sau đó đ t 2 ngón tr mi t vào hai bên mũi t i c nh m t,rồi ch p hai ngón tay cái và tr vu t t trên s ng mũi xu ng 30 l n. S
au đó xoa má cà c m.

Đ ng tác dùng 10 ngón tay cào trên đ u giúp cho máu l u thông lên não .

Sau khi th c hi n xong,nên r a m t b ng khăn nhúng n c m, r i l y khăn chà xát m t,c và gáy..

Nh ng đ ng tác xoa bóp trên r t đ n gi n và đ th c hi n. Các chuyên gia v t lý tr li u khuyên b n nên làm đ u đ n m i ngày đ có s c kh e t t h n.