

Sơ Kĩ Thuật Đôi Bàn Tay

Tạp Chí Femme Actuelle 2009/06

Tháng 13; T432; 27 Tháng 1 Năm 2010 05:20

Massage có những tác động rõ rệt đối với cơ thể; làm giảm tình trạng căng cứng và giúp máu lưu thông dễ dàng hơn.

Về mặt tâm lý, tinh thần thoải mái, giảm căng thẳng và mệt mỏi.



Trong thực tế chúng ta không cần tới phòng massage mà chỉ cần thực hành những động tác đơn giản xoa tay, chân hay mặt để thư giãn.

Tạp chí Femme Actuelle của Pháp đưa ra các chuyên gia vật lý trị liệu khuyên bạn nên tạo thói quen xoa 2 bàn tay vào nhau vì động tác này rất có ích cho thân thể.

Có 9 lý do để xoa tay

1. Tạo ra sức nóng. Hai tay xoa vào nhau tạo ra năng lượng cho các bộ phận của cơ thể vì máu di chuyển trên bàn tay tăng cường với mặt bộ phận trong cơ thể. Để bàn tay trái trên bàn tay phải và xoay chiều hai bàn tay ...

2. Làm giảm căng thẳng. Hai tay đưa ra trước ngực xoa vào nhau mỗi khi gặp vấn đề khi nhìn trí óc bạn căng thẳng hay bối rối.

S K Di u C a Đ o i Bàn Tay

Tác Giả: T p Chí Femme Actuelle 2009/06
Thứ Tư:, 27 Tháng 1 Năm 2010 05:20

3. Làm cho ngón tay h t t e. 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 t e công. Chà xát ngón tay v i ngón cái và ngón gi a hay dang hai tay ngang vai và n m các bàn tay.

4. Làm cho tho i mái. Dùng ngón tay cái c a bàn tay trái bóp m nh các ngón tay c a bàn tay ph i r i vu t t ng ngón. Làm 3 l n nh v y r i đ i tay.

5. Ch ng đau nh c. Trên bàn tay có nhi u huy t có th ch ng đau nh c trên c th . Khi đau l ng, b m vào huy t n m gi a ngón tay cái và ngón tay tr , xoa kho ng vài ch c l n t cu i ngón cái t i ngón tr .

6. Làm t nh ng . B n th ng có c m giác m t m i sau m t đêm không ng yên. Ng i lên hai tay đ a ra tr c m t, hai bàn tay ch p vào nhau r i r i ra, đ a tay ngang qua vai trong lúc th ra. Các ngón tay du i th ng. Làm nh v y 5 l n.

7. Làm đ p bàn tay. Càng xoa nhi u, tay s m m m i và ít n i gân. Mùa Đông B n có th thoa kem glycérine, d u Olive hay nh ng th kem có sinh t B5 ho c E. Nh ng ch t n y v a làm cho da mát m v a b o v da.

8. Sau khi ch i th thao hay tr i nóng tay B n ph ng lên. Mu n cho máu l u thông đ i u hoà dùng ngón tay cái c a bàn tay m t xoa trên bàn tay trái theo vòng tròn r i làm ng c l i. B t đ u t đ u cho t i c m tay.

9. Ch ng l nh. Xoa m t và xoa tay, làm cho máu ch y t i các ngón tay đ kh i b rét bu t n u không mang găng tay. Xoa th t m nh nh lúc B n gi t qu n áo.. Nên dùng m t ít kem ch ng l nh nh Beurre de Karité hay Huile de Calendula.

Xoa tai (không ph i tay) là t p th thao toàn thân.

Trên c th con ng i, tai là b ph n ch a t i 120 huy t và các huy t này l i thông v i t t c b ph n trong c th , cho nên có th nói xoa tai là s v n đ ng toàn thân.

Sơ Kĩ Thuật Đãi Bàn Tay

Tác Giả: T&#p Chí Femme Actuelle 2009/06
Thứ Tư: 27 Tháng 1 Năm 2010 05:20

Đ&#ng tác đ&#u tiên là dùng hai tay xoa vào nhau đ&# làm cho hai tay &#m lên. N&#u dùng ngón tay &#nh không nh&#ng hi&#u qu&# gi&#m sút mà còn &#nh h&#ng x&#u đ&#n tại t&#c các b&#ph&#n trong c&#th&# b&# t&#n th&#ng.

Khi tay đã nóng, đ&#a ngón tay tr&# vào tai kh&# xoay tròn, sau đó dùng đ&#u ngón tay tr&# b&#t ch&#t &# tai 2 hay 3 giây r&#i ng&#ng.

Khi b&#t ch&#t &# tai không nên dùng &#c, ch&# c&#n b&#t nh&# đ&# tránh cho màng nhĩ không b&#nén m&#nh. Đ&#ng tác này giúp tránh viêm tai gi&#a ho&#c viêm tai.

Đ&#ng tác ti&#p theo là dùng ngón tay cái đ&#t vào phía sau tai, dùng 4 ngón còn &#i đ&# xoa tai.

Sau đó dùng bàn tay &#n tai vào t&# phía sau, dùng lòng bàn tay b&#t ch&#t tai &#i. Toàn b&# quá trình ch&# m&#t kho&#ng 3 phút nên có th&# t&#p m&#t &#n m&#i ngày.

Xoa m&#t đ&# gi&#nhan s&#c.

Dung nhan ti&#u t&#y là do suy nghĩ và lao &#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&# đ&#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 đè m&#nh vào m&#t, xoa vòng quanh m&#t 30 &#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, r&#i ch&#p hai ngón tay cái và tr&# vu&#t t&# trên s&#ng mũi xu&#ng 30 &#n. Sau đó xoa má và c&#m.

Sơ Kê Diu Cỏ a Đôi Bàn Tay

Tác Giả: Táp Chí Femme Actuelle 2009/06
Thứ Tư:, 27 Tháng 1 Năm 2010 05:20

Đôi ng tác dùng 10 ngón tay cào trên đ u giúp cho máu li 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 kho t t h n.