Th□t đ□n gi□n, nh□ng căng th□ng, lo toan trong cu□c s□ng s□ nhanh chóng tan bi□n khi th□c hi□n nh□ng bài massge cho đ□u và m□t

Massge m□t và massge đ□u là lo□i massage d□ ch□u mà h□u h□t m□i ng□□i đ□u ng□c nhiên vì hi□u qu□ th□ giãn nó mang l□i, nh□t là đ□i v□i vùng hàm.

Massage m□t và massage đ□u riêng l□ ho□c k□t h□p v□i massage l□ng không nh□ng giúp gi□m stress, kích thích tu□n hoàn máu, c□i thi□n làn da mà còn r□t t□t cho s□c kho□, nh□t là đ□i v□i ng□□i có tu□i.

Massage m□t

- M□ lòng bàn tay, áp tròn quanh đ□u, ngón cái đ□t trên trán, đ□u các ngón tay còn l□i n□m t□i thái d□□ng. Vu□t nh□ trán t□ đ□nh đ□u ra hai bên theo h□□ng c□a lông mày r□i ch□y d□n lên phía đ□□ng chân tóc.
- □n gi□a hai lông mày b□ng hai ngón cái. L□p l□i, d□ch chuy□n hai ngón tay t□ gi□a trán đ□n đ□□ng chân tóc.
- Massage thái d□□ng b□ng cách xoay tròn các đ□u ngón tay, massage d□c xu□ng quai hàm và kéo xu□ng t□i c□m.
- Dùng nh□ng đ□u ngón tay v□ m□t đ□□ng d□□i x□□ng gò má và ra đ□n thái d□□ng. L□p l□i, v□ nh□ng đ□□ng d□n phía d□□i má.
- Dùng đ□u ngón tay v□ hình ria mép l□n t□ môi trên ra ngoài đ□n thái d□□ng và v□ hình tròn t□i thái d□□ng m□t l□n n□a.
- □n nh□ quanh x□□ng h□c m□t, b□t đ□u t□ s□ng mũi, ch□y ra góc ngoài c□a m□t. L□p l□i, c□n th□n ch□y quanh h□c m□t phía d□□i.
- Massage nh□ hai tai gi□a ngón cái và ngón tay, b□t đ□u t□ dái tai và di chuy□n lên phía trên c□a tai.

Massage đ□u

- Khum hai bàn tay đ□t lên trán, r□i □n các đ□u ngón tay vào gi□a trán t□i đ□□ng chân tóc. Ti□p t□c □n v□ phía trên đ□nh đ□u.
- Dùng m□t bàn tay đ□ h□p s□ c□a đ□u, nâng đ□u lên m□t chút, bàn tay còn l□i massage da đ□u nh□ nhàng, th□nh tho□ng gi□t nh□ các chùm tóc đ□ kích thích tu□n hoàn máu.

Vài di□u l□u ý

- Th□i di□m t□t nh□t đ□ massage là bu□i sáng s□m và bu□i t□i vì đây là kho□ng th□i gian r□t d□ đánh th□c các giác quan và t□o c□m h□ng b□t đ□u ngày m□i.
- Cho dù t□ massage hay đ□□c ng□□i khác massage, m□t chút âm nh□c nh□ nhàng r□t c□n thi□t b□i nó là ch□t xúc tác gây h□ng ph□n và kích thích huy□t m□ch l□u thông đ□u đ□n h□n.

- Hãy th□ l□ng ng□□i, b□n đ□ng g□ng c□ng c□ th□ vì khi đó massage s□ không đ□t hi□u qu□ nh□ ý.
- Khi massage, không nên kéo căng da mà ph□i xoa bóp h□t s□c nh□ nhàng đ□ tác đ□ng t□ t□.
- C□ h□ng r□t d□ b□ t□n th□□ng. Do đó, b□n không nên massage tr□c ti□p vào vùng này. Tuy nhiên, vùng c□ v□n có th□ đ□□c massage nh□ các vùng khác trên c□ th□.

TT&GĐ