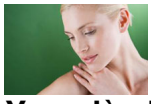

Yoga là ph□□ng pháp th□n k□ giúp b□n luôn t□□i tr□ và kh□e m□nh. Theo các nghiên c□u m□i đây thì yoga cho m□t có th□ thay th□ các lo□i kem ch□ng lão hóa và d□□ng da khác. B□i v□y hãy tham kh□o bài yoga cho g□□ng m□t d□□i đây đ□ gi□ đ□□c làn da luôn t□□i tr□.

1. Làm m□m m□i vùng da □ trán.

Vùng da trán là n□i th□ hi□n rõ nh□t r□ng chúng ta đang th□c hi□n ch□ đ□ chăm sóc da t□t hay ch□a phù h□p. Đ□ vùng da trán luôn đ□□c m□m m□i và m□n màng hãy th□c hi□n vài đ□ng tác cho vùng da này. Đ□u tiên hãy đ□t các ngón tay lên trên hai đ□□ng lông mày theo chi□u n□m ngang. Hãy đ□ng tr□□c g□□ng đ□ ki□m tra xem b□n th□c hi□n các đ□ng tác có chính xác hay không. Sau khi đ□t các ngón tay lên đ□□ng lông mày thì nh□m m□t l□i, sau đó nh□ nhàng di chuy□n các ngón tay t□ trong ra ngoài r□i l□i t□ ngoài vào trong theo chi□u n□m ngang. Th□c hi□n đ□ng tác này 2 l□n ho□c h□n n□u b□n thích.

2. Bài t□p cho mí m□t

Mí m□t trên là vùng da r□t nh□y c□m đó là lý do t□i sao b□n c□n có nh□ng can thi□p k□p th□i đ□ tránh b□ s□p mí, m□t s□ng ph□ng lên. Các b□□c sau s□ giúp b□n đ□t đ□□c hi□u qu□ tuy□t v□i trong vi□c mang đ□n cho b□n m□t đôi m□t trong sáng, t□□i vui. Đ□t hai ngón tay tr□ vào vùng h□c m□t (ngay d□□i đ□□ng chân mày). Dùng ngón tr□ xoay xoay nh□ theo chi□u kim đ□ng h□, trong lúc th□c hi□n thì nên nh□m m□t l□i. Sau đó dùng hai ngón tr□ kéo vùng da □ g□c m□t theo h□□ng đi lên, gi□ nguyên t□ th□ này trong 10 - 12 giây. L□p l□i đ□ng tác này ít nh□t là 2 l□n.

3. Bài t□p cho mi□ng

Ch□c ch□n b□n s□ th□y mình th□t già nua khi □ góc mi□ng các n□p nhăn c□ l□n l□□t xu□t hi□n. Vùng da □ góc mi□ng cũng c□c k□ nh□y c□m, đòi h□i b□n c□n có s□ chăm sóc thích đáng dành cho nó. Hãy c□□i nh□ng mím môi l□i, sao cho n□ c□□i c□a b□n ngoác ra càng g□n mang tai càng t□t. Gi□ nguyên t□ th□ c□□i mím môi trong kho□ng 10 -12 giây th□ l□ng và tr□ v□ t□ th□ bình

th□□ng. Th□c hi□n đ□ng tác này ít nh□t là hai l□n, b□n có th□ l□p l□i nhi□u l□n cho đ□n lúc b□n th□y m□t.

4. Bài t□p cho c□m

C□m ch□y s□ bi□n thành hai c□m s□ khi□n khuôn m□t trông béo ú. Hãy th□c hi□n bài t□p cho c□m đ□ chi□c c□m c□a b□n luôn thon g□n và xinh x□n. Đ□u tiên đ□ng th□ng ng□□i, gi□ c□ □n đ□nh, không ngó nghiêng hay l□c l□. Sau đó th□c hi□n đ□ng tác nh□ b□n đang hôn lên tr□n nhà. Ng□ đ□u v□ phía sau, c□m căng ra, gi□ nguyên t□ th□ này trong 10 giây sau đó th□ l□ng và làm l□i. Th□c hi□n đ□ng tác này ít nh□t là 5 l□n.

(M□ Linh, XinhXinh)

(□Đ□ đ□t đ□□c k□t qu□ t□t nh□t trong vi□c luy□n t□p□□ Yêu YoGa□ khuyên b□n nên t□i các trung tâm Yoga□ đ□ có đ□□c s□ h□□ng d□n t□t nh□t t□ phía Hu□n luyên viên□)*