



Mỗi khi cơ thể bạn căng thẳng, mệt mỏi, bạn thường đi massage để giảm bớt stress và phục hồi sức khỏe. Tuy nhiên, chỉ bằng một vài động tác bấm huyệt và massage đơn giản, bạn vẫn có thể tự chăm sóc mình mà không nhất thiết phải đi spa hay các trung tâm trị liệu. Theo tài liệu của nhà trị liệu Delores Garcia, chỉ cần dùng ngón tay massage một số vùng trên cơ thể, cũng sẽ làm dịu các tế bào thần kinh, giúp tập trung tinh thần và mang đến cảm giác thanh thản, yên bình cho tâm hồn.

1. Giảm cơn đau đầu: dùng một ngón tay ấn nhẹ vùng giữa hai chân mày, di chuyển ngón tay lên-xuống khoảng 30 giây. Điểm huyệt ở đây là nơi hội tụ của các dây thần kinh mắt, đầu và mặt. Khi chúng ta tác động vào huyệt này, sẽ khiến não cơ thể thư giãn và mặt bạn tan biến.

2. Đồ ngon ngon miệng: dùng đầu ngón tay xoay nhẹ theo hình vòng tròn quanh huyệt sau gáy, nơi đầu và cổ gặp nhau trong 90 giây. Theo bác sĩ chuyên khoa trị liệu Denise Hargrove, đây là một vị trí rất quan trọng, là điểm trên cùng của cột sống. Massage nhẹ nhàng vùng này sẽ giúp bạn giải tỏa một thông điệp tích cực xuống xương sống, làm thư giãn các cơ bắp trong toàn bộ cơ thể. Để chìm sâu vào giấc ngủ nhanh hơn, khi làm động tác massage này, bạn hãy nhắm mắt, thả lỏng sâu để cơ thể được nghỉ ngơi, thư giãn hoàn toàn.

3. Giảm bớt stress: đặt các đầu ngón tay ngay trên xương ức, vùng giữa ngực, xoa nhẹ theo hình vòng tròn trong 60 giây. Đây là vùng giải phóng hormone stress, giúp cơ thể giải phóng những căng thẳng hay những cảm xúc bất ổn. Áp lực từ đầu các ngón tay khi thực hiện động tác massage sẽ thúc đẩy sự tuần hoàn của hormone stress, giúp máu lưu thông tốt hơn, thanh lọc bớt những độc tố tích tụ trong mô và các tế bào. Nhờ đó giúp chúng ta thoát khỏi cảm giác uể oải, mệt mỏi và căng thẳng.

4. Giúp cơ thể nghỉ ngơi, thư giãn: lấy đầu ngón tay xoa nhẹ theo hình vòng tròn ở vùng kheo chân, phía sau gối trong 30 giây. Đây là huyệt đặc biệt nơi giữa các dây thần kinh thu hẹp lại trên và dưới cơ thể. Khi huyệt ở đây được tác động nhẹ nhàng, sẽ tạo ra quá trình chuyển đổi tuần hoàn giúp hệ thần kinh được thư giãn, đặc biệt là dây thần kinh hông, chủ yếu dây thần kinh dài nhất trong cơ thể con người, đi từ khủy tay đến dây thần kinh xuống chân và bàn chân. Động tác bấm huyệt tại vùng kheo chân có thể giúp bạn thư giãn các cơ bắp ở lưng.

Tuy nhiên, chúng ta vẫn còn một phương pháp thủ giãn khác cho toàn bộ cẳng tay, đó là “tập trung tinh thần”. Theo tài liệu của cô Garcia, “Bắt đầu bằng cách nằm xuống, nhắm mắt, thở sâu. Bắt đầu từ hai bàn chân, tập trung cao độ vào các bắp cơ chân và từ từ nâng rổ lên bằng đang để thực hiện “chăm sóc” tại spa. Vài phút sau đó, sẽ tập trung dần dần chuyển lên hai cẳng chân, khoeo chân, bắp đùi... và nâng lên toàn bộ cẳng tay cho đến đỉnh đầu”. Cách làm này có thể giúp bạn chìm sâu vào giấc ngủ nhanh hơn gấp ba lần so với thông thường.

5. Cải thiện tâm trạng: Đặt nhón ngón tay lên xuống dọc theo cẳng tay (đầu tiên khuỷu tay đến cổ tay) trong 30 giây, sẽ kích thích hàng loạt các dây thần kinh bé li ti liên tục truyền đến não. Nghiên cứu cho biết, mục đích hoạt động duy nhất của các dây thần kinh này là gây tác động truyền tin đến cảm giác của con người, tạo ra sự thoải mái, vui vẻ, yêu thương và gắn bó.

Nếu thường xuyên áp dụng phương pháp trị liệu bằng massage/bấm huyệt bạn sẽ ngủ nhanh hơn người khác đến 55%.

Theo PNO