اجعلي يديكِ أكثر حيوية وخفّة ونعومة!

هذا مسلٍ وسهل ولا يتطلّب سوى بضع دقائق فقط!

غالباً ما تعبّر هاتان اليدان اللتان ترافقان كافة حركاتنا بحيوية متفاوتة، عن نفسيهما بصمت. لكن ليدينا شخصيتهما الخاصة وطابعهما وحساسيتهما. اعلمي أنّ يديك قد تكونان صديقتين أو عدوتين بحسب الاهتمام الذي توليهما إياه. "تعمل يدانا لحسابنا" بشكل مستمر، فدعونا نستخدمهما بطريقة مختلفة، ونحن نتسلّى.

هذه الاستراحة السريعة تضمن لك الاسترخاء الفوري.

نمّي حساسيتهما:

دحرجي بواسطة أنملة سبابتك وأنملة الوسطى المتشابكتين كلّة زجاجية أو كرة صغيرة من المطاط ببطء أوّلاً ثمّ زيدي السرعة تدريجياً، إذا ما أمكنك ذلك.

عدّي بواسطة أصابعك مع تفريقهما!

عدّي حتى 5 بواسطة أصابعك. اقفلي قبضتيك عبر طيّ أصابعك.

يدان أكثر بياضاً:

ضعي مرفقيك في المياه الفاترة لعشر دقائق تقريباً فتتحسن دورتك الدموية ومظهر مرفقيك الخشن أيضاً. كما تصبح يداك أكثر بياضاً.

للراحة وحسب..

ضعي راحة يدك اليمنى على راحة يدك اليسرى واشبكي أصابعك من دون أن تطويها. افركي من الأعلى إلى الأسفل جوانب الأصابع لمدة دقيقة تقريباً. بعدئذ، ضعي يدك على الأخرى واشبكي أصابعك. ضعي الإبهام الأيسر على الإبهام الأيمن واجعلي يديك على مستوى القلب واشعري بجوانب أصابعك المتصلة ببعضها البعض. حافظي على الوضعية ما بين دقيقة و5 دقائق. لحظة الجمود هذه هي وقت مستقطع للذات، وقت للتجدد، وهي تنشّط الحواس لاسيّما حاسة اللمس...

المصدر: كتاب الجسم المثالي في 10دقائق يومياً