

Denise Whichello Brown



TỰ HỌC MASSAGE



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Denise Whichello Brown
NHÂN VĂN (*biên dịch*)

TỰ HỌC MASSAGE

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

GIỚI THIỆU

Mát xa là phép trị liệu tự nhiên, mọi người đều có khả năng học. Mục đích của sách giúp bạn hiểu rõ và thực hành hiệu quả cho gia đình và bè bạn. Những thông tin trong các chương này cũng sẽ hữu ích cho học viên hoặc nhà trị liệu.

Bạn sử dụng khả năng tự có để trị liệu trong cuộc sống hằng ngày. Nếu bạn bị nhức đầu, tự nhiên bạn day chung quanh cổ và hai bên thái dương để làm giảm đau và bớt căng thẳng. Nếu bạn bị đau ở đầu gối hay cùi chỏ, phản ứng trước tiên của bạn là chà xát nơi đó để hết đau. Trẻ em sẽ ôm bụng (nếu bị đau dạ dày) và tự nhiên sẽ hết đau. Cha mẹ cảm thấy con hơi nóng nơi trán, đo nhiệt độ hơi cao, để đáp ứng lại sự kêu khóc, vật vã của trẻ.

Khả năng mát xa trị liệu cũng được dùng cho vấn đề tinh thần. Để làm dịu nỗi lo lắng của bạn bè hay thân quyến, bạn có thể ôm quanh người họ, giữ cho họ được dễ chịu, giúp họ lấy lại sự bình tĩnh vào những lúc cần thiết.

Thân thể và tâm trí không được xem như là các thực thể riêng rẽ. Các triệu chứng như nhức đầu hoặc mệt mỏi triền miên thường là dấu hiệu của tâm trí. Các cơ bắp co rút lúc giận, lo hay trở nên uể oải lúc chúng ta gặp nghịch cảnh trong đời sống. Thân xác lưu giữ trọn vẹn mọi việc kinh qua và cảm xúc - sự chào đời, thời thơ ấu, vui, buồn, kinh hoàng, chán nản, sợ sệt, âu sầu và nhiều thứ nữa. Mát xa là một công

cụ tuyệt vời làm bạn càng quan tâm hơn về những gì đang diễn ra trong nội tâm chúng ta. Xúc cảm là quan trọng và cần thiết cho ngôn ngữ hằng ngày của chúng ta. Chúng ta nói “bị xúc cảm sâu sắc” khi cố gắng diễn tả một phản ứng. Chúng ta yêu cầu bạn giữ “mối liên lạc” hoặc “vấn duy trì quan hệ” với chúng ta. Chúng ta nói “đang liên hệ” hay “mất liên hệ” với cảm nghĩ của chúng ta. Chúng ta mô tả người khác như đang “địu dàng” hoặc hơi “dễ bị xúc phạm”. Chúng ta cũng có những “cảm nhận một cách tự nhiên” vào một trường hợp đặc biệt.

Xúc cảm là cần thiết cho sự tăng trưởng và khỏe mạnh của chúng ta. Đó là giác quan cần được phát triển ngay trong dạ con và sớm cảm nhận trong lúc bào thai lớn lên trong tử cung, giúp tạo nên thần kinh hệ, sự giao tiếp khăng khít giữa mẹ và con. Trẻ con cần sự nâng niu ôm ấp từ cha mẹ để có cảm giác an toàn và được yêu.

1

LỊCH SỬ VÀ LỢI ÍCH CỦA MÁT XA

Lịch sử

Tài liệu lịch sử chứng minh rằng mát xa là một hình thức xưa nhất về y học mà con người được biết. Tuy nhiên, nguồn gốc của danh từ mát xa còn rất mờ mờ. Người ta đã nghĩ rằng nó đến từ danh từ “mash” của Á-Rập, có nghĩa là “ấn nhẹ”. Một thuyết khác là từ tiếng “massein” của Hy Lạp, có nghĩa là “xoa bóp”. Nó có thể biến dạng từ tiếng Pháp “masser” có nghĩa là “thoa bóp”.

Ở Trung Quốc, văn bản y học lâu đời nhất Nei Ching do Hoàng Vương viết gồm nhiều mục tham khảo cho việc mát xa nhằm chữa bệnh. Chứng cứ cũng đến từ Ai Cập, nơi đó, mát xa bằng (chân) tay cũng được vẽ trên bức tường của ngôi mộ một nhà khoa học tại Saqqara từ năm 2330 trước Giáng Sinh. Nền y học Ayurvedic có từ khoảng năm 1800 trước Giáng Sinh cũng có nói về mát xa.

Rõ ràng là mát xa đã được các nhà khoa học Hy Lạp và La Mã ủng hộ mạnh mẽ. Tất cả các ông Socrate, Plato và Heroditus đều ca ngợi các điều tốt lành của mát xa. Người Hy Lạp và La Mã đã biết giải phẫu học và sinh lý học cơ thể con người, và dĩ nhiên phần nhiều thuật ngữ giải phẫu học hiện nay đang sử dụng là có gốc từ Hy Lạp và La Mã. Vào đầu

thiên niên kỷ thứ V, nhà khoa học Hy Lạp – Hyppocrates – nổi tiếng như là “người cha của y học” đã viết rằng “sự ma sát có thể làm lành khớp xương quá lỏng lẻo và làm lỏng khớp bị quá cứng... ma sát mạnh sẽ nối lại khớp, ma sát nhiều sẽ làm hao gãy và ma sát vừa phải sẽ giúp tăng trưởng”. Nhà khoa học Hy Lạp - Asclepiades - kết hợp mát xa và vận động trong cách chữa trị của ông. Ông Pliny, từng là một nhà tự nhiên học La Mã nổi tiếng, thường được mát xa để làm hạ cơn bệnh hen của ông. Galen, nhà khoa học và là Hoàng Đế La Mã, kê toa mát xa cho các đấu sĩ bị thương và để chuẩn bị cho cuộc đấu trên vũ đài. Celcus, một nhà khoa học La Mã khác, biện hộ cho mát xa làm giảm đau và làm cứng chân tay. Ông đã viết rằng “nhức đầu kinh niên được trị bằng cách ma sát ngay nơi đau” và “một chi (tay hay chân) bị liệt được chữa khỏi bằng ma sát”. Julius Caesar bị chứng đau dây thần kinh được chữa trị theo cách này và cho chứng nhức đầu nữa. Sau sự sụp đổ của Đế Chế La Mã, hiếm có bằng chứng được ghi nhận cho đến thời Trung Cổ. Chẳng may vào thời này, mát xa bị Nhà Thờ khinh là “lạc thú xác thể”. May thay, mát xa tái xuất hiện vào thời Phục Hưng. Các nhà khoa học Pháp, như là Bác sĩ Ambrose Paré, đã góp công tái lập nó thành một phần quan trọng trong y học.

Vào đầu thế kỷ 19, giáo sư người Thụy Điển, Per Henrik Ling (1776-1839), đã phát triển kỹ thuật của ông được biết đến như là “Mát xa kiểu Thụy Điển”. Ông thành lập một học viện tại Stockholm dạy mát xa và thể dục trị liệu và năm 1887 môn mát xa Thụy Điển được Bác sĩ Mitchell giới thiệu sang Hiệp Chúng Quốc Hoa Kỳ. Vào năm 1894 tại Anh Quốc, Hiệp Hội Các Nhà Mát xa Qua Đào Tạo được thành lập. Năm 1934, Hiệp Hội này đổi tên thành Hiệp Hội Bác Sĩ Vật Lý Trị Liệu. Không may, vì nhiều cách điều trị bằng điện ra đời,

phương pháp mát xa dần dần biến mất khỏi giáo trình của các trường chính thống dạy vật lý trị liệu. Ngày nay, Mát xa ít được các nhà vật lý trị liệu sử dụng trong các bệnh viện. Đáng buồn là các nhà vật lý trị liệu trong bệnh viện không có đến nửa giờ để trị cho mỗi bệnh nhân - thời lượng tối thiểu cho một cuộc chữa trị bằng mát xa.

Ngày nay, mát xa trở thành thông dụng và các nhà trị liệu không chỉ áp dụng trong phạm vi tư ở các câu lạc bộ sức khỏe và thẩm mỹ mà còn trong cả các bệnh viện nữa. Họ xem trị liệu bằng điện như là môn bổ sung vào công việc mát xa hơn là phụ thêm. Dần dần hình ảnh “hơi rẻ tiền và gọi dục” của mát xa đã đổi khác. Nhà trị liệu bằng mát xa ngày nay đang làm việc song song với các chuyên gia y học và đáng được kính trọng. Một nhà vật lý trị liệu rành nghề phải được huấn luyện thông suốt về giải phẫu và sinh lý học cùng với môn mát xa.

Sau đó cần nhiều năm rút kinh nghiệm để phát triển độ nhạy cảm và sự thuần thục Tuy nhiên, dù các trường đã đăng ký với thành phần nhân lực đặc biệt và thay đổi tiêu chuẩn, nhưng thông thường thì sự “truyền miệng” là cần thiết nhất.

Các lợi ích

Mát xa là một nghệ thuật trị liệu xưa có nhiều lợi ích to lớn cho tất cả hệ của cơ thể con người được trình bày như dưới đây.

Thần kinh hệ chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của mát xa. Hiệu quả của mát xa có thể là xoa dịu và trấn an tinh thần. Các rối loạn như mất ngủ, thần kinh căng thẳng, nhức đầu và

các nguyên nhân gây trầm uất ứng với khả năng chữa trị về phương diện xúc cảm như sự an bình, hài hòa cho tâm hồn đang bất ổn. Thay vào đó, mát xa ảnh hưởng lên thần kinh bằng cách kích thích khả năng hoạt động của cơ bắp, mạch máu và các nội hạch. Nó là vô giá đối với chứng suy nhược và mệt mỏi.

Hệ cơ bắp nhận được nhiều lợi ích to lớn. Cơ bắp duy trì sự cân bằng giữa co rút và duỗi thẳng. Vài động tác mát xa làm cơ bắp duỗi thẳng và sợi thịt mềm ra. Các sợi bị dính, các sẹo cũ có thể tan biến và giải phóng các chất ứ đọng. Khi các cơ co lại, chất độc được loại ra. Các vận động cơ cơ khác làm cơ phát triển. Vận động thái quá làm cơ bị mỏi và cứng đờ, các chất độc tích tụ làm cơ bị mất khả năng co giãn.

Hệ thống xương được tăng cường do mát xa. Xương chịu ảnh hưởng gián tiếp. Cải thiện hệ tuần hoàn máu trong cơ bắp làm cho máu lưu thông tốt hơn trong xương, nuôi và làm xương tăng trưởng tốt. Các khớp bị cứng, đau do thấp khớp được giảm bớt và hoạt động dễ dàng.

Hệ tuần hoàn cũng được lợi ích từ mát xa. Nó làm hạ huyết áp, tăng nhanh lượng máu lưu thông trong hệ thống, phòng ngừa máu bị bế tắc và các vấn đề về tim. Tăng sức bóp cơ tim, giảm nhịp đập của tim và huyết áp được giảm.

Hệ bạch huyết được kích thích, lượng bạch huyết tăng nhanh khắp hệ thống. Nhờ vào các động tác mát xa, các chất cặn bã, độc hại tích lũy trong cơ thể mệt mỏi quá độ của chúng ta được loại trừ mau chóng. Khi chúng ta bị xúc phạm, thường bị chứng sưng động và nó cần phải được phân tán vào hệ tuần hoàn bạch huyết. Mát xa có thể làm với mạch bạch huyết, phân tán chất sưng động. Nếu chất lỏng làm sưng động này không di chuyển, nó trở thành chất hơi đặc và như thế

không thể chảy vào mạch bạch huyết. Vì vậy, nó đóng cứng vào các sớ chung quanh (cơ bắp, xương, gân, dây chằng) và tạo nên những cục đông dính. Nếu những cục này nằm trong khớp thì khớp sẽ bị hạn chế hoạt động mãi mãi.

Hệ hô hấp chịu ảnh hưởng khi hoạt động của phổi được mát xa kích thích. Trong lúc tiến hành trị liệu, hơi thở chậm và sâu. Nếu cần, có thể đẩy đàm nhớt trong phổi ra ngoài bằng cách ấn lên lưng, chỗ hai lá phổi.

Hệ tiêu hóa được lợi nhờ động tác như sóng cuộn lên cột sống giúp loại chất thải tiêu hóa, chống bệnh táo bón. Mát xa giúp tăng mạnh cơ ruột, cơ bụng, kích thích tiết ra dịch tiêu hóa từ gan, lách, bao tử và ruột. Ngoài việc giúp tiêu hóa và loại chất thải, mát xa cũng giúp tăng thu dưỡng chất.

Hệ thống da. Mát xa giúp nuôi da và tăng sức hoạt động của da. Các hạch mồ hôi và chất nhờn được kích thích hoạt động tốt hơn, bảo đảm việc thải chất cặn bã. Nhờ loại bỏ các tế bào chết trên da, lỗ chân lông thông nên da thở mạnh thêm, dịu dàng và dẻo dai hơn. Điều kiện cho da và xương được cải thiện- da sẽ khỏe và màu mơn hồng sau khi được mát xa.

Hệ thống sinh-dục và tiết-niệu. Mát xa lưng, bụng có thể giúp làm giảm đau, điều hòa kinh nguyệt, các triệu chứng vào thời kỳ mãn kinh.

Mát xa là phương pháp phòng ngừa tuyệt diệu để duy trì sức khỏe. Phòng bệnh tốt hơn trị bệnh. Thời nay, mọi lớp tuổi ngày càng xem pháp trị liệu tự nhiên như là một cách tăng cường sức khỏe, sống lâu và hạnh phúc.

2

CHUẨN BỊ ĐỊA ĐIỂM

Cần chú trọng địa điểm mát xa của bạn. Chuẩn bị kỹ và đúng địa điểm sẽ giúp mát xa được tốt hơn thập bội! Người thực hiện và người được mát xa phải cảm thấy thoải mái khi vừa đến nơi. Luôn bảo đảm khăn choàng, đệm dựa và dầu có sẵn kế bên để bạn không mất thời gian tìm, làm mất tính liên tục trong lúc mát xa. Mát xa không bao giờ được làm hấp tấp.

Yên bình và tĩnh lặng

Đây là điều thiết yếu. Bảo đảm rằng bạn chọn đúng lúc, sẽ không bị quấy rầy. Tuyệt đối tránh sự xâm nhập, quấy rối của người khác, làm bạn mất tập trung và công việc bị gián đoạn. Hãy ngắt điện thoại và bảo người nhà không được vào phòng. Bạn có thể quyết định chọn loại nhạc êm dịu. Vài người chọn sự im lặng.

Sự sạch sẽ

Luôn rửa tay trước khi mát xa, vì tay bị rít sẽ tạo cảm giác khó chịu cho người được mát xa. Nhớ cắt móng tay và rửa càng sát xuống càng tốt. Không đeo trang sức trên tay bạn. Nhẫn, vòng, đồng hồ có thể làm xước da người được mát xa. Phòng phải không có gió luồng, ấm nhưng rất thoáng.

Không có điều gì làm hại công năng mát xa nhanh hơn là việc cơ thể bị lạnh. Không được ngồi nghỉ khi bạn cảm thấy lạnh. Hãy sưởi ấm căn phòng trước khi mát xa vì thân nhiệt của người được mát xa sẽ giảm, bạn phải bảo đảm có đủ số khăn choàng. Hãy che phủ hết phần thân người trừ nơi bạn đang mát xa. Hãy sưởi ấm bàn tay bạn nếu bạn thấy chúng lạnh.

Ánh sáng

Ánh sáng mờ dịu sẽ tạo không gian lý tưởng. Không được cho ánh sáng rơi vào mắt người được mát xa, làm họ thấy không thoải mái và sẽ gây căng thẳng chung quanh mắt. Đèn nền tạo ánh sáng tuyệt diệu, hoặc bạn có thể sử dụng bóng đèn màu, nhỏ tròn. Hãy chọn màu hồng, lam, lục, đào hoặc xanh tím nhạt.

Màu sắc

Phần nhiều các màu có tính giúp trị liệu trang trí trong phòng là: lam, lục, đào nhạt. Các màu đỏ có chiều hướng làm tăng tính nóng nảy, không thoải mái.

Trang phục

Hãy mặc trang phục rộng, thoáng vì bạn sẽ cần vận động dễ dàng trong phòng mà nó sẽ ấm lên. Mặc màu trắng là tốt nhất khi mát xa vì nó sẽ phản ánh tính thụ động (cảm xúc thanh thản) của người được mát xa. Hãy đi chân không, nếu được, bằng không hãy mang dép mỏng. Người được mát xa cần cởi bỏ bớt quần áo đến mức nào đó để được thoải mái. Hãy gợi ý anh (chị) cởi bớt trang phục chỉ chừa lại quần áo lót. Hãy cho biết nơi nào chưa mát xa để che đậy và như thế sẽ tạo cảm giác an toàn và tin cậy.

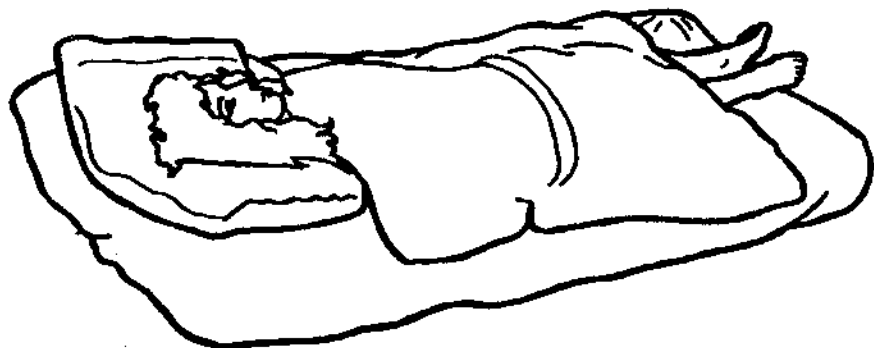
Tác động cuối

Mùi hoa tươi, mùi hương hoặc dầu thơm sẽ được tạo trong phòng, trước lúc mát xa. Trang trí pha lê tăng vẻ đáng cho môi trường.

Trang thiết bị

Mặt bằng để mát xa

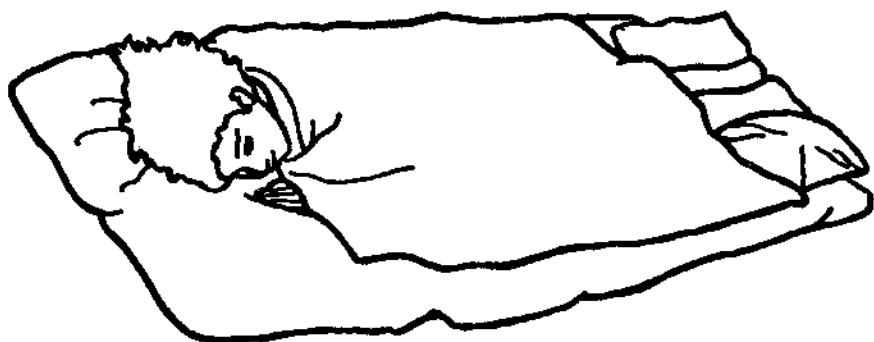
Bạn có thể làm việc ngay trên sàn nhà có trải đệm. Điều này sẽ giúp bạn có thể làm mát xa bất cứ phần nào bạn muốn. Hãy trải một miếng xốp, hai hay ba tấm chăn, hay một cái mền trên sàn nhà. Khi người được mát xa nằm ngửa, lót một gối dưới đầu và một gối dưới các đầu gối để tránh đè nặng phần lưng dưới (xem hình 2.1)



Hình 2.1

Khi người được mát xa nằm sấp, hãy đặt một cái gối dưới bàn chân, một cái gối dưới đầu và vai, một gối dưới bụng nếu bạn thích (xem hình 2.2)

Bảo đảm bạn có tấm lót để quì lên, tránh đau đầu gối. Nếu bạn không thể chịu đau lưng và đầu gối, bạn nên sắm một ghế dài để ngồi, bạn sẽ ít bị mệt và có thể với tới người được mát xa dễ dàng. Bạn có thể ứng biến dùng bàn (làm bếp) nếu chiều cao thích hợp với bạn.



Hình 2.2

Không bao giờ dùng giường nệm vì quá mềm và rộng, và tất cả lực đè của bạn sẽ bị nệm hấp thu hết.

Các loại dầu để thoa

Tôi tin rằng chỉ có cách thoa dầu là hiệu quả nhất. Tay của bạn sẽ trượt nhẹ nhàng trên da và các thao tác sẽ chuyển đi dễ dàng. Dầu cũng tránh làm trầy da. Không nên chế dầu nhiều lên da người được mát xa vào lúc kết thúc. Vài người thích dùng bột talc để thoa, nhưng tôi thấy nên hạn chế vì chất bột làm cho người xoa lẫn người được mát xa khó hít thở.

Vài người chống lại việc dùng bất cứ loại trợ giúp nào, nhưng mát xa mà không có các chất đó thì có thể bất tiện và thao tác không được trơn nhẹ, đặc biệt đối với người nhiều lông. Hơn nữa xoa dầu làm cho da mềm và trơn láng. Vì có quá nhiều ý kiến, tôi khuyên bạn nên dùng thứ nào bạn thấy

tiện.

Dầu bạn chọn phải luôn luôn là dầu có gốc thực vật và được ép nguội (không được trích ra bằng hóa chất), không biến chế và không có phụ gia. Dầu ép nguội, không biến chế có chứa vitamin, khoáng chất và axit béo, như vậy sẽ nuôi da. Dầu càng được xử lý cao càng chứa ít vitamin, như là dầu bán để thoa cho trẻ con, vì chúng không dễ được hấp thụ. Các phân tử của dầu thực vật dễ được hấp thu qua lỗ chân lông, ngược lại, dầu khoáng sản sẽ bít lỗ chân lông. Tốt hơn nên trộn nhiều loại dầu. Các dầu thực vật nhẹ hơn có thể không cần trộn chung nhau nếu bạn thích thế (thí dụ dầu hạnh nhân, dầu hạt nho, dầu hoa hướng dương, dầu đậu nành...) hay chúng có thể được trộn với tỷ lệ cao nhất. Dầu đặc, giàu dưỡng chất hơn thường mắc hơn, có thể được trộn thêm vào để tăng sức thẩm thấu và nuôi da. Dầu đặc hơn có tính quá rít, khi được dùng một mình cho suốt cuộc mát xa. Sau đây là hỗn hợp mà tôi ưa thích:

Dung lượng chai 100ml gồm có:

- một muỗng cà phê (khoảng 5ml) dầu trái mơ
- một muỗng cà phê dầu trái lê
- một muỗng cà phê dầu trái calendula
- một muỗng cà phê dầu hoa anh thảo
- một muỗng cà phê dầu jojoba
- một muỗng cà phê dầu trái đào
- một muỗng cà phê dầu mọng lúa mì

Châm đầy chai bằng dầu trái hạnh.

Hỗn hợp dầu đặc biệt của tôi có tính chữa trị cao.

Dầu trái hạnh

Chứa nhiều vitamin, khoáng chất, axit béo và hữu ích cho mọi loại da. Đặc biệt tốt cho da khô, nhạy cảm, bị sưng và lão hóa sớm. Nó có thể được dùng một mình. Dầu trái hạnh thông dụng và thường được dùng với tỷ lệ cao. Dầu màu vàng nhạt, mùi nhẹ được dùng nhiều trong công nghệ mỹ phẩm - nó từng được Josephine, vợ Hoàng Đế Napoleon dùng!

Dầu trái mơ và trái đào

Đó là dầu hảo hạng cho các loại da. Các đặc tính nuôi da của nó là lý tưởng để thoa mặt, đặc biệt là da khô hay nhạy cảm. Mặc dầu tôi pha nó vào hỗn hợp dầu của tôi, nó cũng có thể được dùng một mình cho dù nó mắc hơn dầu trái hạnh.

Dầu trái lê

Có màu lục sậm, đẹp tuyệt nếu không được tinh chế, chứa vitamin D, chất đạm, chất lecithin và axit béo. Nó thẩm thấu tốt dù đậm đặc, có tính làm lành và khỏe tất cả các loại da. Hữu ích cho da khô, mất nước, nhăn và nhất là bị chàm. Tỷ lệ của nó thường là 10% hoặc ít hơn trong hỗn hợp.

Dầu calendula

Có đặc tính chống sưng, cầm máu, có chất hooc-môn, làm lành lặn và mát da. Nó đặc biệt thích hợp cho da bị bệnh chàm, vảy nến, nổi mụn đỏ, vỡ mao mạch, giãn tĩnh mạch, bị thương, sẹo, bầm và nhạy cảm. Kem thoa calendula được phổ biến trong giới chữa trị theo phép "vi lượng đồng căn". Tỷ lệ dầu calendula thường là 10% trong hỗn hợp.

Dầu anh thảo

Ngày càng thông dụng dù giá mắc. Chứa các thành phần trị liệu như axit gamma linoleic (GLA) cùng với các vitamin

và khoáng chất. Nó được chọn để chữa hội chứng trước kỳ kinh (nguyệt), mãn kinh, xơ cứng động mạch, đau tim, cholesterol cao, bệnh chàm và bệnh vẩy nến. Nó tuyệt diệu trong việc tái tạo và kích thích da. Tỷ lệ thường tới 10% trong hỗn hợp. Dầu thường được làm thuốc uống dưới dạng viên nang.

Dầu jojoba

Loại dầu đặc, giàu chất đậm và khoáng. Nó nuôi dưỡng, làm ẩm và thẩm thấu sâu vào da, rất tốt cho mặt và tóc. Rất thích hợp chữa các bệnh mụn, chàm, da khô, sưng, vẩy nến. Tỷ lệ trong hỗn hợp lên đến 10%.

Dầu mọng lúa mì

Giàu chất, màu cam nâu, rất quý trong mọi hỗn hợp. Có tính chống oxy hóa và do đó nó không bị bị trở mùi, lý tưởng cho việc lưu trữ. Chứa đậm, khoáng chất, vitamin, đặc biệt là vitamin E. Tính dinh dưỡng rất hữu ích, tránh cho da bị lão hóa sớm, chàm và vẩy nến. Tỷ lệ trong hỗn hợp thường là 10%.

Các loại dầu khác có thể được thêm vào gồm dầu trái phỉ, hypericum, ô liu, trái tầm xuân.

Chọn mua dầu

Dầu có nhiều giá: dầu hoa anh thảo mắc gấp bốn lần dầu trái hạnh. Luôn luôn tìm mua các loại dầu được ép nguội. Dầu còn mới nguyên sau khi ép lần thứ nhất có chất lượng cao nhất, chứa nhiều vitamin và khoáng chất nhất. Sau lần ép đầu tiên, dầu có thể bị xử lý bằng nhiệt hay hóa chất để khử màu, mùi, như thế sẽ bị mất rất nhiều vitamin và khoáng chất. Dầu tốt nhất là dầu được ép nguội, màu tươi và có hương vị đặc biệt của nó.

Khi trộn thêm dầu vào dầu chính (tỷ lệ cao nhất), tỷ lệ dầu pha thêm thường vào khoảng từ 1 đến 3 %. Gần 20 giọt dầu tương đương với 1ml. Như vậy, dung lượng 1% dầu thêm vào sẽ là:

2 giọt dầu thêm cho 10ml dầu chính

10 giọt dầu thêm cho 50ml dầu chính

20 giọt dầu thêm cho 100ml dầu chính

Dầu thêm nguyên chất có thể được cho vào dầu chính để tăng hiệu quả trị liệu (xem Chương 5 “trị liệu bằng hương vị” và sách “Tự học Hương vị trị liệu pháp”).

Luôn để sẵn dầu cạnh bên khi mát xa. Không sử dụng quá nhiều dầu vì bạn sẽ không thể thực hiện đúng thao tác và người được mát xa sẽ cảm thấy khó chịu và nhớt. Thực ra trộn cuộc mát xa chỉ cần ít muỗng cà phê dầu. Hãy hâm nóng dầu trước khi thoa.

Không bao giờ chế dầu thẳng lên người. Chế độ 2ml (1/2 muỗng cà phê) vào lòng bàn tay, chà xát hai bàn tay vào nhau để làm dầu hơi nóng lên trước khi thoa. Khi cần cho thêm dầu, vẫn để một bàn tay trên thân người. Rời tay khỏi thân người sẽ làm gián đoạn thao tác và tạo cảm giác bất ổn.

— Tư cách và tâm trạng của bạn —

Điều bộ

Dù bạn đang làm việc ở sàn nhà hay trên bàn, hãy giữ lưng bạn thẳng. Khi bạn đứng, cong hai gối xuống, như vậy lưng bạn tựa trên xương chậu một cách ổn định. Hai bắp đùi làm việc chứ không phải lưng bạn. Hãy nhớ rằng người thực hiện mát xa và người được mát xa cũng được thư thả. Trong thực hành, bạn sẽ biết cách tránh dùng cơ bắp, như vậy công năng trị liệu có thể tuôn dễ dàng vào thân người qua hai bàn tay của bạn. Nếu bạn không chú ý đến tư thế của bạn, bạn sẽ mau mệt. Khó mà sửa thói quen, vậy nếu bạn lưu tâm kiểm soát tư thế, không làm bừa, tự động bạn sẽ quen giữ đúng tư thế về sau này. Các vai, tay và phần lưng dưới của bạn như thế sẽ càng bớt nhọc. Nếu bạn đang ngồi ghế, hãy kê sát vào và bạn không cần phải với xa.

Điều chỉnh tâm trạng

Tâm thần bạn phải tĩnh lặng khi mát xa. Chất lượng và thành quả điều trị tùy thuộc vào điểm này. Không nên làm mát xa khi bạn cảm thấy nóng nảy, buồn chán hoặc không được khỏe. Tâm trạng tiêu cực của bạn sẽ lan truyền. Phải hoàn toàn chú tâm. Nếu bạn đang lo lắng việc riêng, tâm thần lơ đãng, tức khắc điều này sẽ lây sang người được mát xa. Hãy bảo đảm bạn luôn chú tâm vào hơi thở và cảm nhận được các phản ứng của bệnh nhân. Quan sát nét mặt và để ý đến sự căng của các cơ bắp.

Bạn hãy nghỉ ngơi thư thả trước khi làm mát xa và quan trọng nhất là hãy để trực giác hướng dẫn. Hít thở sâu vài lần

trước khi mát xa để cho thâm tâm bạn được thanh tịnh. Hít sự bình an vào và đưa tình thương ra theo hơi thở. Chú tâm vào người bệnh. Việc này có thể khiến bạn vừa làm vừa nhăm mát.

Nếu bạn rất nhạy tính và nhiều trực cảm, bạn hãy tự bình tâm trước. Để khỏi bị phiền não, hãy tưởng tượng ánh sáng bác ái đang từ trên trời tuôn xuống bảo vệ bạn lúc bạn làm mát xa.

CÁC CHỐNG CHỈ ĐỊNH (KHI KHÔNG LÀM MÁT XA)

Nhiệt độ cao / nóng sốt

Cơ thể đang chống và thải độc tố ra ngoài nên có dấu hiệu nóng lên. Nếu làm mát xa lúc này thậm chí còn đưa thêm các độc tố vào cơ thể.

Bệnh ngoài da

Các bệnh này gồm có: lác, ghẻ ngứa, chốc lở mà bạn không muốn mắc phải hay làm lây lan. Các bệnh như mụn trứng cá, vẩy nến và chàm không lây, và có thể hết nhờ các dầu pha thêm như dầu hoa oải hương. Chống chỉ định mát xa trên các vùng bị nhiễm khuẩn như mụn nhọt hay mụn bọc.

Bệnh nghẽn - viêm tĩnh mạch và các bệnh tương tự

Da gần tĩnh mạch bị viêm màu đỏ, nóng và sưng. Bệnh nhân cảm thấy đau nhiều khi sờ theo đường tĩnh mạch. Nếu có cục máu đông nghẽn trong tĩnh mạch, không được mát xa vì cục máu đông sẽ di chuyển đến nơi khác nguy hiểm hơn.

Bệnh giãn tĩnh mạch nặng

Bạn có thể gây nguy hiểm làm sưng và đau nhiều.

Vết sẹo hoặc vết mổ mới

Hãy cẩn thận các nơi này. Có thể mất xa trên vết sẹo cũ.

Vùng bụng khi đang mang thai

Mặc dù mất xa rất ích lợi lúc có mang nhưng chỉ xoa nhẹ nhàng ở vùng này và lưng dưới. Với người từng bị sảy thai, hãy đặc biệt cẩn thận vào thời kỳ ba tháng đầu.

Những cục u và sự đau không biết nguyên do

Những nơi này có thể vô hại nhưng tốt hơn nên nhờ bác sĩ khám. Dĩ nhiên bạn phải nghi ngờ mọi chứng bệnh, hãy nhờ bác sĩ tìm nguyên nhân để tránh khả năng làm bệnh nặng thêm.

Các bệnh sưng (thí dụ sưng đầu gối)

Các triệu chứng là đỏ, nóng, sưng, đau và khó cử động. Không bao giờ mất xa các cơ quan trong nội tạng bị sưng (thí dụ đau bao tử, viêm ruột).

Các thuốc chữa bệnh

Sau khi chích thuốc cortisone (hooc-môn tuyến thượng thận), không mất xa mạnh trên vùng chích vì có thể làm rã các sớ thịt. Phải chờ sau 6 hay 8 tuần sau.

Các bệnh nhân đã dùng các thuốc steroid (chất hữu cơ tự nhiên có trong cơ thể), thuốc loãng máu, có thể da bị mỏng và dễ bị bầm. Chỉ có thể mất xa thật nhẹ trên những người như thế.

Ung thư và mát xa

Có nhiều sự lầm lẫn và lo sợ chung quanh vấn đề “mát xa và ung thư”, và nhiều câu hỏi cần được giải đáp. Rất thú vị là ngày nay, các đơn vị chữa ung thư trong bệnh viện có nhiều nhà điều trị bằng mát xa. Không còn trường hợp chỉ dùng mát xa trong các trại bệnh nhân ung thư vào giai đoạn chót. Mát xa nhẹ cho bệnh nhân ung thư sẽ đem lại nhiều lợi ích. Sự đau nhức được giảm nhiều vì cơ thể tạo ra chất endorphine (chất chống đau) do tác nhân kích thích của mát xa. Sự trầm uất, căng thẳng, mất ngủ có thể chữa khỏi, và sau một đêm ngủ say, bệnh nhân sẽ dễ dàng chịu đựng và nhìn nhận sự vật đúng theo bối cảnh. Chứng nôn ói vì sợ hãi trước lúc trị bằng hóa chất có thể hạn chế nhờ có mát xa trước. Mát xa giúp tạo dáng thân thể khỏe mạnh- một phụ nữ được giải phẫu cắt bỏ vú cảm thấy mình mất nữ tính, thân thể dị dạng; mát xa sẽ cho phép họ cảm thấy thân thể được trọn vẹn trở lại.

Chúng ta ói đến do phản tác dụng thông thường của nhóm thuốc giảm đau như nha phiến, có thể được làm nhẹ đi nhờ mát xa vùng bụng (nếu không bệnh sẽ trầm trọng).

Bạn không bao giờ mát xa lên bướu. Tránh những vùng đang được xạ trị sau hai tuần. Hãy ghi nhớ tất cả những chống chỉ định thông thường tôi đã trình bày.

3

KỸ THUẬT MÁT XA

Mát xa có thể giản dị đấy! Dù vậy nhưng có rất nhiều thao tác khác nhau, phần lớn kỹ thuật chỉ là thay đổi hướng xoa sẽ được giải thích sau đây. Với các động tác căn bản, bạn có thể thực hành hoàn toàn một cuộc mát xa. Khi bạn phát triển và tự tin, bạn sẽ tự nghĩ ra các thao tác để tích lũy vào sở trường độc đáo của bạn. Xin đọc kỹ các chống chỉ định nơi Chương 2 trước khi bạn bắt đầu. Vài minh họa có ký hiệu ☉ để chỉ hướng đầu của bệnh nhân.

Sự chạm phớt qua

Mô tả

Sự chạm phớt qua là một trong những động tác mát xa mọi nơi trên cơ thể. Đó là động tác đầu và cũng là động tác cuối của một loạt các động tác khác của mát xa.

Trước tiên, nó dùng để thoa dầu đều khắp thân thể bệnh nhân. Dùng cả hai lòng bàn tay xoa theo độ cong trên mặt da. Phải áp hết bề mặt lòng bàn tay vào da của người bệnh.

Người bệnh cảm nhận một động tác lướt nhẹ, nhịp nhàng, liên tục khi bạn thoa tới và lui về điểm đầu (xem hình 3.1). Giữ đều nhịp điệu và tránh động tác giật. Áp lực ấn phớt trên mặt hay sâu xuống tùy hiệu quả muốn có. Hãy nhắm mắt lại, tập trung truyền cảm qua xúc giác. Thử nghiệm với áp lực mạnh nhẹ khác nhau. Ở vùng trị liệu hẹp (như mặt), dùng phần mềm ở đầu các ngón tay hoặc ngón cái.



Hình 3.1

Lợi ích

Bệnh nhân cảm nhận ngay sự khoan khoái và thư giãn. Có một sự tin cậy lẫn nhau giữa hai người trong lúc bàn tay bạn quen dần với thân thể người bệnh. Xoa phớt chậm chậm, nhẹ nhàng là động tác an thần, đặc biệt hữu ích làm êm dịu các dây thần kinh, tan biến các cơn đau nhức đầu, mất

ngủ. Bạn có thể thao tác nhanh để kích thích hệ thần kinh trung ương trở nên sống động. Các cơ thịt sẽ ấm lên, tăng mức tuần hoàn máu và bạch huyết để thải các cặn bã và độc tố ra ngoài. Thoa lướt nhẹ giúp da khỏe mạnh và tươi hồng.

Các sai lầm nên tránh

- Không ngắt quãng sự tiếp xúc với thân thể người bệnh (mất tiếp xúc có nghĩa là mất sự tin cậy và thoải mái):
- Nới lỏng tay và dòng thao tác chứ không cà giạt (động tác cà giạt làm dây thần kinh căng thẳng). Động tác phải nhịp nhàng, nhẹ và đều.
- Sử dụng trọn bàn tay chứ không chỉ có mấy ngón tay (để có mặt tiếp xúc rộng) trừ những nơi hẹp.
- Không ấn đè lúc thao tác kéo xuống (ấn lướt nhẹ về hướng tim, từ phần dưới của chân, tay, lưng, hướng lên phía trên). Cũng có thể thao tác xoay tròn từ ngoài và dần dần hướng về tâm (hướng tâm) hoặc từ trong xoay tròn ra ngoài (ly tâm).

Nên nhớ: Nếu không biết chắc, hãy xoa nhẹ! Mọi người đều thích thao tác này.

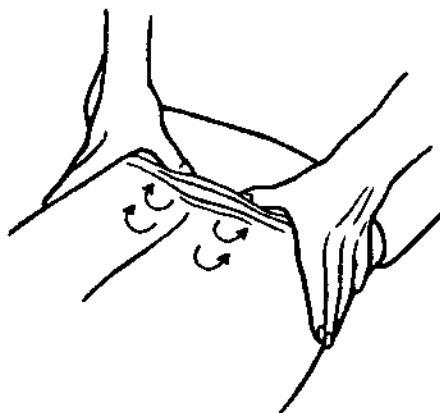
Chà xát

Mô tả

Động tác chà xát thường dùng đầu ngón cái (mặc dù có thể dùng các ngón tay kia, các khớp ngón tay, thậm chí cả cùi chỏ nữa). Các cơ bắp di động trên xương theo động tác vòng tròn nhỏ của đầu các ngón cái. Hãy đứng thẳng phía trên vùng trị liệu, dùng trọng lượng của thân bạn ấn xuống sâu vào thớ thịt- thân thể bệnh nhân không quá mong manh như bạn tưởng tượng. Cú nhấn này đặc biệt hiệu quả khi được thực hiện ở cả hai bên sống lưng (xem hình 3.2). Nếu ngón cái bạn chưa đau trước khi bạn chuyển đến phần cổ thì bạn đã không thực hiện đúng thao tác!

Lợi ích

Kỹ thuật này đặc biệt hữu ích để đánh tan các nút, các cục u nhỏ hình thành do sâu muộn, trầm uất của cuộc sống hằng ngày. Bất cứ mọi chất cặn bã ứ đọng cũng đều phải được thải ra ngoài.



Hình 3.2

Chà xát đánh tan mỡ tích lũy và nhờ thế có ích cho người mập. Chà xát rất hiệu quả chung quanh sẹo cũ, làm mềm sớ thịt, cũng áp dụng chung quanh các phần xương nổi cộm như đầu gối (bánh chè). Chà xát làm nóng do tăng sức hoạt động của tế bào, đưa nhiều máu đến nơi cần được giảm đau.

Các sai lầm nên tránh

- Chà xát càng lúc càng sâu hơn vào sớ thịt theo mức độ chịu đau tăng dần. Đừng chà xát quá mức nơi đau.
- Đừng khom vai bạn để lấy sức (nếu không bạn cũng cần được mát xa ngay sau đó).
- Phải chắc rằng bạn tác động các sớ thịt dưới da chứ không chỉ ở da.

Nhồi nắn

Mô tả

Động tác là nhồi nắn. Động tác này gồm: nắm, vắt, bóp và cuộn. Nếu bạn nhào bột giỏi thì bạn sớm trở thành chuyên viên mát xa!

Đó là một thao tác rất mạnh mẽ để tác động sâu vào các cơ bắp. Bạn có thể áp dụng khắp nơi trên cơ thể, trừ mặt, và hữu hiệu ở những nơi mềm như hông và đùi. Về động tác nắm, áp bàn tay lên nơi thực hiện, nắm mạnh lấy phần thịt (không phải da) với một hay cả hai bàn tay, sau đó kéo ra càng xa khỏi xương càng tốt.

Khi đã nắm phần thịt lên, bạn có thể bóp nhẹ. Thao tác bóp đặc biệt công hiệu làm nhẹ bắp thịt bị cơ thắt (chuột rút). Bây giờ bạn có thể cuộn về cả hai phía-giữa ngón cái và các ngón kia. Thao tác vắt là biến dạng của nắm. Vắt là nắm và xoắn! Phần thịt được nắm lên, kéo về bạn và vắt. Hãy tưởng tượng bạn đang vắt một cái khăn tắm hay một miếng da samoa (xem hình 3.3 – kỹ thuật nhồi nắn nơi bắp đùi).

Lợi ích

Nhồi nắn có nhiều ích lợi. Bằng cách lần lượt vắt, thả các mạch máu và bạch huyết được làm rộng và đầy. Lượng máu vào cơ bắp tăng nên làm nóng và đỏ ửng nơi này, chứ hoảng hốt vì đó là bằng chứng bạn đã thực hành có hiệu quả. Máu đã mang dưỡng chất đến nuôi bắp thịt và loại chất cặn độc hại ra ngoài. Chà xát là động tác vô giá, đánh tan lớp mỡ tích lũy trong đùi, vai và mông. Nó cũng ngừa cơ bắp bị co cứng sau khi vận động.



Hình 3.3

SAI LẦM NÊN TRÁNH

- Bảo đảm rằng bạn sử dụng trọn bàn tay thay vì chỉ có những ngón tay.
- Nắm cơ bắp chứ không chỉ nắm da, hay ngắt véo thịt thì gây nguy hiểm. Tránh làm trượt ngón tay trên da.

Vỗ đập

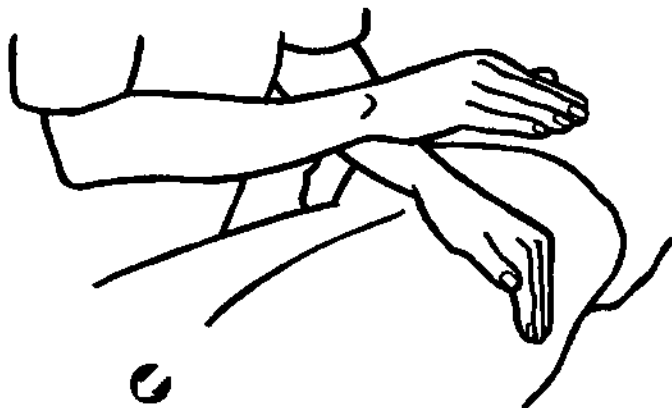
Mô tả

Động tác vỗ là một loạt đập nhẹ, nhanh lần lượt của bàn tay này và bàn tay kia liên tục. Hai cách vỗ chính là “vỗ” và “chặt”, có thể thực hiện trên khắp cơ thể mặc dù đặc biệt hiệu quả trên phần nhiều thịt như bắp đùi. Những động tác vỗ khác gồm có “chặt bằng các ngón tay, gọi tắt là chặt ngón”, “đấm bằng nắm tay, gọi tắt là đấm nắm” và “đấm bằng phần cuối lòng bàn tay gần cườm tay, gọi tắt là ấn cườm”. Các thao tác này chỉ cử động cườm tay chứ không bằng cùi chỏ hay vai. Cùi chỏ và vai không cử động. Người thực hiện lần đầu thường làm sai, họ sử dụng cùi chỏ và vai một cách vụng về thấy chán.

Động tác vỗ thực hiện lòng bàn tay úp và cong xuống (xem hình 3.4). Khi vỗ nhanh sẽ tạo tiếng lộp bộp.

Động tác chặt là cách có thể được biết nhiều nhất vì hầu như thường được chiếu trên các phim, thực hiện bằng cạnh sống bàn tay. Để hai lòng bàn tay hướng vào nhau, ngón cái phía trên (xem hình 3.5). Chặt hai bàn tay xuống nhanh, liên tục, nhịp nhàng. Dùng động tác này vào cuối cuộc để đánh thức bệnh nhân! Dĩ nhiên, nếu bạn cố ý để cho một ai đó nghỉ ngơi trọn vẹn, hãy bỏ qua động tác này. Nếu bạn e ngại dùng

thao tác này, hãy thực hiện trước với chiếc gối hay đệm trên đùi bạn.



Hình 3.4



Hình 3.5

Động tác chặt ngón giống như “chặt” nhưng các ngón tay rời nhau. Động tác này chỉ cử động nhẹ hai cổ tay và chỉ chạm ngón út lên người bệnh (không phải nguyên cạnh bàn

tay). Thao tác này nhẹ nhàng hơn “chặt”.

Động tác “đấm nắm” và “ấn cườm” đều được thực hiện với bàn tay nắm lại nhưng nhẹ thôi. Đấm nắm là đập ngón út của nắm tay lên bệnh nhân, trong khi ấn cườm thì sử dụng phần trong bàn tay, gần cổ tay. Các cách này được làm nhanh.

Lợi ích

Động tác vỗ đập có hiệu quả ngược lại với “chạm phớt”. Thao tác vỗ đập là kích thích làm máu tăng cường lưu thông gần ngoài da, rất hữu ích cho các lực sĩ trước cuộc thi. Thao tác vỗ lợi ích khi thực hiện nơi phần trên và giữa lưng vì làm long đàm trong phổi, dễ khạc nhổ ra ngoài.

Vỗ đập giúp kích thích cơ bắp khỏe và săn chắc, cũng làm tan bớt mỡ, thịt bớt nhão, thường được áp dụng ở đùi và mông. Vỗ nhẹ nhàng lên bụng giúp tiêu hóa, chống táo bón.

Sai lầm nên tránh

- Hãy nhớ khi vỗ phải úp cong bàn tay, nếu không sẽ gây tiếng chát chát và làm nhói đau.
- Khi chặt, phải hở các ngón ra, nếu không sẽ giống như cú chặt karatê!
- Hãy giữ bàn tay thư thả và mềm, chỉ cử động từ cổ tay. Kẹp sát hai cùi chỏ vào người. Nếu bạn sử dụng cùi chỏ và vai, bạn sẽ mau mệt;
- Các thao tác này không được thực hiện trên vùng xương – sẽ làm đau.
- Chớ cố gắng tập trung vào các cú vỗ, bạn sẽ mất nhịp nhàng.

———— Sự rung động và lúc lắc ————

Mô tả

Rung động là làm rung sơ thịt bằng bàn hay ngón tay. Lúc lắc là chuyển động xa và mạnh.

Để làm rung, đặt gan bàn tay lên phần thân hay chi của bệnh nhân. Rung nhanh toàn bộ bắp thịt. Động tác có thể nhẹ gọi là rung, hoặc mạnh gọi là lắc. Rung được thực hiện bằng các đầu ngón tay dài theo đường gân.

Lợi ích

Rung và lắc gân giống nhau. Rung các đường gân giúp tái tạo và duy trì chức năng của gân và bắp thịt được gân này tiếp máu, nuôi dưỡng. Điều này đặc biệt hữu ích trong trường hợp bị liệt hoặc yếu gân.

Có thể thực hiện động tác lắc trên vùng bụng để giúp tiêu hóa. Nó có thể dùng kích thích các cơ của ruột già, chống bệnh táo bón.

Rung và lắc trên vùng ngực rất hữu ích cho các vấn đề về hô hấp như suyễn. Đôi khi các thao tác này cũng được kết hợp với động tác vỗ.

Sai lầm nên tránh

- Không rung và lắc những nơi sưng.
- Không thực hiện nhanh.
- Không quá mạnh tay.

———— Thực tập hai bàn tay ————

Rất cần thực tập hai bàn tay để làm tay dẻo dai, tăng cường độ nhạy và thực hành công tác hoàn hảo.

Để tăng sự dẻo dai

- 1 Nắm một banh cao su nhỏ trong bàn tay, bóp mạnh và buông thả các ngón chung quanh trái banh. Thực tập sang tay kia giống như thế.
- 2 Nhẹ nhàng kéo và vươn các ngón tay, từng ngón một, và xoay tròn chúng cẩn thận.
- 3 Úp hai bàn tay xuống, lắc chúng từ cổ tay càng nhẹ, nhanh càng tốt.
- 4 Với các ngón tay thư thả, xoay tròn hai cổ tay theo chiều kim đồng hồ và ngược lại. Bạn cũng có thể làm như thế với hai bàn tay nắm chặt lại.
- 5 Để hai tay thư thả, bẻ mỗi khớp xương và từ từ nắm lại với ngón cái nằm ngoài các ngón kia. Bạn có thể làm nhanh động tác này, mỗi lần bảo đảm nắm đúng cách.
- 6 Bật các ngón tay rời ra xa, càng xa càng tốt. Lặp lại ít nhất 10 lần.
- 7 Kẹp hai cùi chỏ sát vào hông, xoay tròn cẳng tay và cổ tay, nhanh và cả hai chiều.
- 8 Chắp hai bàn tay lại. Chà xát chúng (tới lui) với nhau đến khi thấy nóng.
- 9 Thực tập chặt, vỗ trên một tấm đệm, ngày càng nhanh, nhớ kẹp chắc hai cùi chỏ vào hông.

Tăng độ cảm nhận

- 1 Đưa hai lòng bàn tay gần đụng nhau. Nhắm mắt lại và ghi nhận cảm giác lạ như: ran ran, nóng, rung rung hay nhịp, đập từng hồi. Bây giờ chậm chậm rời hai tay xa nhau độ 5cm. Kế đến đưa chúng lại gần nhau như cũ (5cm) và tiếp tục nhận mọi cảm giác. Sau đó, rời chúng xa độ 10cm, rồi 15cm, quan sát mọi phản ứng.
- 2 Yêu cầu một đối tượng đến ngồi đối diện với bạn. Để hai bàn tay bạn cách thân của đối tượng độ 5cm, bắt đầu từ trên đầu, di chuyển hai bàn tay bạn chậm chậm, đều đặn xuống thân thể người kia để quét qua “vùng năng lượng” (luân xa?). Bạn có thể cảm nhận sự thay đổi của: nhiệt độ, sự ran ran, các rung động, nhịp đập hay cảm thấy bị điện giật. Lặp lại thao tác này với hai bàn tay bạn cách xa thân thể của đối tượng độ 20cm.
- 3 Đặt một đồng xu dưới một tờ báo, hai mắt nhắm, thử rà bàn tay phía trên mặt tờ báo để tìm đồng xu. Nếu lần đầu quá khó khăn, hãy đặt đồng xu bên dưới vài tờ giấy và cố cảm nhận ra vị trí đồng xu. Tăng dần độ dày của vật ngăn cách giữa các ngón tay bạn và đồng xu cho đến khi bạn vẫn tìm được đồng xu nằm dưới một quyển điện thoại niên giám!
- 4 Đặt một sợi tóc dưới một tờ giấy và nhắm mắt cố cảm nhận ra sợi tóc dưới tờ giấy. Khi bạn có khả năng tìm dễ dàng, hãy đặt sợi tóc dưới nhiều tờ giấy và lặp lại thử nghiệm.
- 5 Đặt các vật liệu khác nhau (đất sét, cao su, nhựa dẻo,

kim loại, gỗ) trước mặt bạn. Nhắm mắt lần lượt lấy từng món và cảm nhận những hình dạng, mặt sờ, độ dẻo của từng món.

- 6** Mời một đối tượng ngồi chung bàn, cạnh đối diện với bạn. Mời đối tượng để một hay hai tay lên bàn (một cách thư thả). Để một trong hai bàn tay bạn lên cẳng tay của đối tượng, bàn tay kia của bạn đặt lên bàn. Tập trung chú ý xem bạn đang cảm nhận điều gì. Bạn có thể nhận thấy bàn tay bạn bị kéo về hướng một vùng nào đó nơi cẳng tay, cổ tay hay cánh tay trên - nếu đã có một tác động vào lúc nào đó, nó sẽ còn biểu hiện trong các sờ thật.

Khi thực hiện những thử nghiệm này, hãy bảo đảm rằng bạn hoàn toàn tập trung và sử dụng áp lực nhẹ, chậm để có cảm nhận tối đa. Hãy cho hai bàn tay bạn nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt - các bàn tay bị tê, cứng gần như không đạt hiệu quả.

4

MÁT XA TỪNG GIAI ĐOẠN

Đến đây thì bạn đã nắm vững kỹ thuật căn bản. Chương này sẽ giúp bạn thực hiện đầy đủ môn mát xa cho gia đình và bạn bè. Trình tự trọn vẹn mát một giờ rưỡi, dẫn dắt bạn từng bước mát xa trên khắp cơ thể. Tuy nhiên nếu thời gian bị hạn chế, hãy tập trung trên một số ít vùng thay vì cố làm nhanh cho đầy đủ các bước. Có thể mát xa một giờ chỉ ở lưng mà thôi. Khi bạn quen thuộc mọi thao tác, tôi khuyên bạn hãy khám phá, rút kinh nghiệm kỹ thuật mới để phát triển phương pháp riêng của bạn.

Nếu bạn muốn trở thành chuyên nghiệp, thì nên học với một cơ sở nổi tiếng. Kiến thức thông suốt về cơ thể và sinh lý học sẽ được dạy kèm với thực hành. Trước khi nhập khóa, kiểm tra xem nó có được công nhận, sẽ cấp văn bằng và bảo đảm hay không.

Nếu bạn thích môn mát xa thì cần thiết phải học căn bản về cơ thể, tên của các cơ bắp chính và chức năng của nó. Bạn sẽ tìm thấy các từ ngữ hữu ích mô tả hoạt động của bắp thịt và căn bản cơ thể học tất cả bộ phận chính của con người nơi Phụ lục, kể cả các sơ đồ có ghi chú chi tiết. Tài liệu này là hướng dẫn cần thiết cho học viên và nhà trị liệu chuyên nghiệp. Tôi đã cố dẫn giải giản dị, thật dễ hiểu, để lôi cuốn những người chưa biết cũng như các học viên.

Trước khi khởi sự sắp xếp chỗ làm việc (xem Chương 2) và bạn đã có đủ những thứ bạn cần, hãy luôn kiểm tra cẩn thận các điều chống chỉ định. Nay thì bạn đã sẵn sàng tiến hành mát xa. Chúc thành công!

Chân

Phía sau chân

Lợi ích của mát xa

Mát xa chân có lợi ích lớn, nhất là sau khi đứng làm việc cả ngày hoặc mang giày cao gót. Mát xa sẽ gia tăng tuần hoàn máu và ngừa chứng phù tĩnh mạch. Nó cũng tuyệt diệu cho hệ bạch huyết. Phía sau đầu gối (nơi có tắc mạch bạch huyết) và nhượng chân có thể bị phù. Chúng ta luôn mát xa từ dưới chân hướng lên các hạch ở háng để giảm bớt lượng bạch huyết tại đây. Trị phía sau chân thường làm giảm bớt các vấn đề nơi lưng dưới. Cũng phần trên bắp đùi thường đi đôi với đau lưng dưới. Mát xa chân trước và sau các cuộc vận động cũng hữu ích để ngừa chứng “vọp bẻ”.

Nhưng không nên:

- Ấn mạnh trên tĩnh mạch bị giãn hoặc chỗ da mỏng hoặc dễ bầm (bệnh tiểu đường, người già),
- Ấn mạnh trên chỗ yếu phía sau gối,
- Mát xa trên chỗ viêm, sưng,
- Mát xa trên vết sẹo mới lành,
- Mát xa trên chỗ da bị nhiễm trùng,
- Mát xa trên tĩnh mạch bị viêm phồng.

Thực hiện mát xa

Ngồi phía dưới chân người bệnh

1 Chạm phốt lên chân

Chạm phốt khắp chân, hai bàn tay ôm, hơi ấn nhẹ lòng bàn tay lên phía sau gối (xem hình 4.1).



Hình 4.1

Hai bàn tay làm thành hình chữ V, hay tay trước tay sau, hoặc hai tay ôm vòng quanh. Chỉ ấn khi đưa lên đến phần đùi trên; nhẹ nhàng vuốt xuống tới “mắt cá” (cổ chân), không ấn. Ấn mạnh dần khi đưa tay lên trên, kiểm nhận sự dễ chịu của bệnh nhân. Thực hiện thao tác này dịu dàng và chậm rãi với người nhạy cảm hay cần thư giãn. Thao tác nhanh khi cần kích thích (trước thể thao)

2 Chạm phốt lên bắp chuối

Chỉ chạm phốt bắp chuối, đều khắp và nhịp nhàng, nhưng tránh vùng phía sau gối.



Hình 4.2

3 Chẻ cơ bắp chuối

Bắt đầu từ gót chân, dùng hai ngón cái chẻ hai đầu của cơ bắp chuối (xem Phụ Lục). Thôi ấn tại phía sau gối và vuốt nhẹ xuống gót. Lặp lại nhiều lần và cảm nhận các sợi thịt tách ra dưới các ngón tay (xem hình 4.2).

4 Động tác nắn

Ngồi cạnh bắp chuối. Thao tác này sẽ thải chất độc tích lũy trong các sợi nằm sâu và tăng lượng máu nuôi cơ bắp. Thường xuyên làm hai động tác chạm phốt và nắn để ngừa vộp bẻ rất hiệu quả.

Nắn 1 - nắm và bóp

Đặt hai bàn tay nằm trên bắp chuối, nắm, vắt và buông các cơ nhẹ nhàng (xem hình 4. 3). Bảo đảm dùng cả hai bàn tay. Bệnh nhân sẽ có cảm giác khó chịu nếu bạn chỉ dùng các ngón tay.



Hình 4.3

Nắn 2 - Nắm và cuộn (vặn)

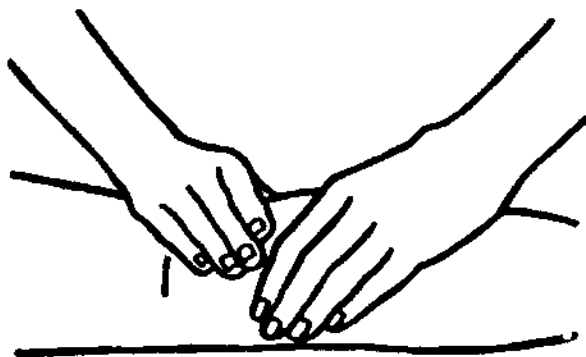
Bóp và nắm bắp chuối lên, cuộn các cơ về cả hai bên. Sử dụng ngón cái, cuộn cơ tới các ngón kia, và dùng các ngón kia cuộn tới ngón cái (xem hình 4. 4)



Hình 4.4

Nắn 3 - Vắt

Đặt hai bàn tay lên bắp chuối. Hai bàn tay di chuyển ngược chiều, nắm, bóp và cuộn các cơ (xem hình 4. 5)



Hình 4.5

5 Hoàn thành căng chân

Vuốt tổng dọc tổ về hạch bạch huyết ở háng.

6 Vuốt bắp đùi

Vuốt khắp bắp đùi, ấn mạnh lúc đưa lên và không ấn khi kéo xuống.

7 Nắn bóp đùi

Nắm, cuộn và vắt các cơ trong, giữa và ngoài (xem hình 4. 6). Thường xuyên mát xa đùi rất có ích để làm tan lớp mỡ quanh đùi và giúp thải cellulite nếu kết hợp với ăn kiêng.



Hình 4.6

8 Động tác vỗ đập

Chụm bàn tay, vỗ và chặt trên khắp chân, trừ phía sau gối. Các thao tác này kích thích tuần hoàn máu và tăng sức cho cơ. Thậm chí bạn có thể đập, nghiền để có hiệu quả mạnh hơn làm giảm lượng mỡ.

9 Hoàn thành

Để hoàn tất mát xa chân, thoa khắp chân, khi kéo tay về không ấn xuống. Giảm dần lực ấn sau mỗi lần vuốt. Để hai bàn tay lên gót để báo cáo là đã xong phần phía sau chân.

Mát xa chân kia.

Phía trước chân

Đặt một gối dưới hai đầu gối để làm chỗ tựa và giảm áp lực của lưng dưới. Bạn ngồi phía dưới (bàn) chân bệnh nhân.

1 Thoa phớt chân

Thoa phớt chân từ cổ chân (mắt cá) lên tới bắp đùi, chỉ ấn nhẹ trên đầu gối. Hai bàn tay ôm quanh chân. Chồng hai bàn tay lên nhau trên cổ chân, đưa lên đến hết đùi; khi kéo xuống, rời hai bàn tay ra, vuốt nhẹ xuống hai bên chân.

2 Thoa phớt đùi

Thoa mạnh toàn đùi - ấn khi đưa lên, chạm nhẹ khi vuốt xuống. Bạn đang làm việc trên các cơ 4 đầu và cơ tréo chân ở phía trước đùi, các cơ khép và thon phía trong đùi và nhóm cơ kéo ở mặt ngoài đùi.

3 Nắn đùi

Nắm, cuộn và vắt các cơ đùi ở trong, giữa và ngoài để đưa độc chất từ trong ra ngoài và loại bớt mỡ.

4 Thoa phớt đùi

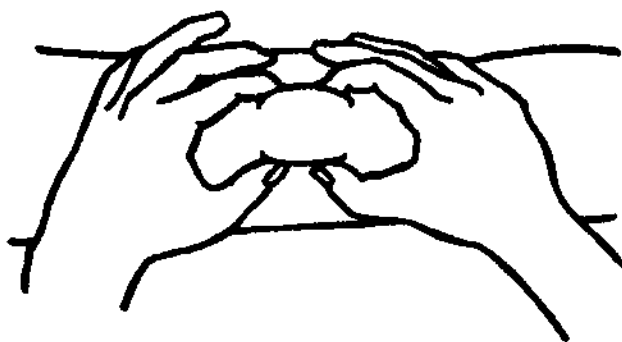
Thoa phớt đùi để loại độc tố còn sót.

5 Xương bánh chè (đầu gối)

Chà xát chung quanh xương bánh chè bằng các động tác xoay tròn từng điểm nhỏ (xem hình 4.7)

6 Thoa phớt cẳng chân

Hai bàn tay bao quanh, thoa phớt nửa chân dưới từ cổ chân đến đầu gối. Ấn nhẹ hơn so với sức ấn lên phần trên của đùi.



Hình 4.7

7 Nắn nhẹ nhàng phần ngoài bắp thịt cạnh xương ống quyển. Bạn có thể thấy dễ dàng cơ này nếu bệnh nhân xếp bàn chân ra sau.

8 *Thoa phớt chân*

Thoa phớt toàn chân.

9 *Vỗ đập*

Chỉ vỗ và chặt bắp đùi, Không bao giờ thực hiện các thao tác này trên cẳng chân.

10 Hoàn thành

Thoa phớt toàn chân, giảm dần lực ấn sau mỗi lượt.

Lặp lại với chân kia.

Bàn chân

Lợi ích của mát xa

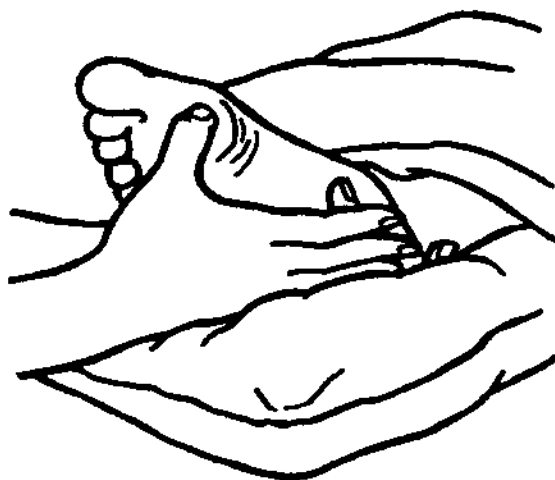
Bàn chân chúng ta chịu trọng lượng toàn thân, được xem như bộ giảm chấn -hẳn nhiên chúng sẽ mỏi mệt nhiều sau một ngày làm việc vất vả! Mát xa bàn chân sẽ làm thư giãn rất tuyệt diệu, còn gì sung sướng hơn khi toàn thân được mát xa. Xoa bóp bàn chân giúp làm giảm đau và duy trì sự dẻo dai. Mát xa bàn chân thường xuyên để tăng cường tuần hoàn máu đến chân (vì bàn chân thường bị lạnh) và ngừa vọp bẻ, chống việc độc tố tích tụ nơi chân.

Nhưng không được:

- Ấn mạnh lên tĩnh mạch bị phù hay nơi da mỏng và / hoặc dễ bị bầm (thí dụ trường hợp bị tiểu đường).
- Mát xa lên sẹo mới lành hoặc chỗ đau.
- Mát xa trực tiếp lên da bị bệnh truyền nhiễm - thí dụ nấm ở chân, mụn cóc (Chương 8 nói về sự điều trị các bệnh này).
- Mát xa mạnh trên các chỗ chai cứng hay bị giộp nếu đau.
- Thoa quá nhiều dầu nên không thể xoa bóp được.



Hình 4.8



Hình 4.9

Mát xa

1 Thoa phớt bàn chân

Thoa trơn bàn chân bằng hai bàn tay. Thoa mặt trên, chung quanh và lòng bàn chân. Thoa từ đầu ngón tới cổ chân (xem hình 4. 8). Xoa chung quanh mắt cá xuống dưới.

2 Chà xát lòng bàn chân

Một tay chịu gót, tay kia chà trơn lòng bàn chân (xem hình 4.9). Bắt đầu từ dưới ngón chân cái chà sang đến ngón chân út. Tiếp tục chà ngang lòng bàn chân.

3 Thoa phớt

Thoa phớt bàn chân.

4 Ma xát các ngón chân

Ma xát trên và dưới các khớp ngón chân để làm dịu khớp.

5 Các ngón chân

Một tay chịu dưới gót, kéo và lăn từng ngón.

6 Thoa phớt

Thoa phớt bàn chân.

7 Cổ chân

Chà xát chung quanh khớp cổ chân bằng hai ngón tay cái.

8 Tác động lên cổ chân

Một tay nâng bàn chân, tay kia bẻ bàn chân chậm nhưng mạnh ra sau và kéo duỗi thẳng. Xoay lòng bàn chân vào trong và kéo vắn lên. Kế đến, quay bàn chân sang phải và trái.

9 Động tác

Hai bàn tay kẹp hai cạnh bàn chân, lắc qua lại nhanh (xem hình 4.10)

10 Hoàn thành

Thoa phớt bàn chân, và để chấm dứt, vỗ và bóp nhẹ bằng hai bàn tay.

Lặp lại trên bàn chân kia.



Hình 4.10

Lưng

Lợi ích của mát xa

Mọi người đều thích thú lợi ích của mát xa lưng, không kể tuổi tác. Bạn sẽ sung sướng về một số huyết đạo được khám phá trong khi mát xa lưng. Làm việc với tư thế không thuận lợi quá lâu như chăm sóc vườn cây, hay vận động thể thao quá nhiều, học hành thái quá hoặc có lối sống thụ động là những nguyên nhân gây ra nhiều vấn đề.

Phần đông sẽ gặp trở ngại đau lưng vào một lúc nào đó trong cuộc đời và họ rất cần được mát xa. Tuy nhiên, nếu lưng đau trầm trọng và lâu dài phải nhờ bác sĩ hay chuyên viên nắn xương. Có thể cần chỉnh sửa cột sống.

Nhưng không được:

- Làm việc nơi da bị bệnh truyền nhiễm.
- Mát xa trực tiếp trên sẹo mới lành.
- Làm việc trên các vùng bị sưng tấy.
- Chà sát trực tiếp trên xương sống.
- Ấn mạnh lên da mỏng và dễ bị bầm.
- Mát xa trên các búi phồng - nhờ bác sĩ khám trước.

Mát xa

Bệnh nhân cần nằm sấp, lót một cái gối dưới hai bàn chân để tránh các ngón chân quệt trên tấm lót. Kê một gối dưới đầu và vai, một gối thứ ba dưới bụng nếu cần. Bệnh nhân phải thấy thư thái vì các cơ bắp được duỗi ra hoàn toàn.

Nếu người được mát xa đang mang thai hay bị bệnh, không thể nằm sấp, nên cho họ nằm nghiêng (xem Chương 6)

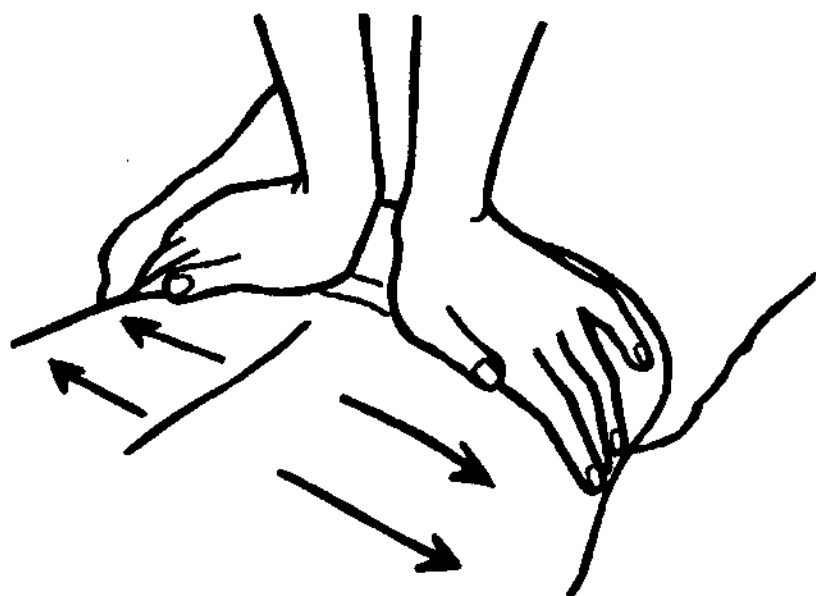
Hai tay họ để xuôi hai bên hay có thể thả xuống cạnh tấm lót. Đầu có thể nghiêng qua một bên, nhưng nếu thấy đau, gối trán lên các bàn tay. Phần thân dưới phải được đắp khăn và khăn phải chèn vào dưới quần áo lót.

1 Thoa phớt khắp lưng

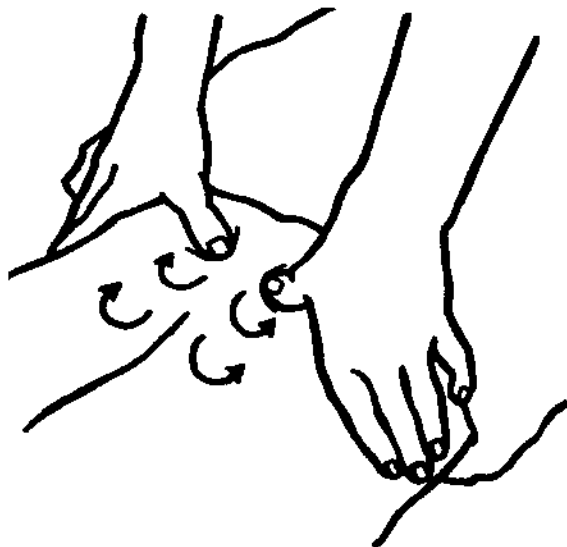
Bạn ngồi một bên bệnh nhân và bắt đầu thoa. Khởi sự bằng hai tay nơi lưng dưới (vùng mông), hai bàn tay đặt hai bên đường xương sống, các ngón tay hướng về đầu và thoa phớt lên cổ. Khi lên tới phần trên của lưng, kéo tay ra hai bên (ra ngoài) vai (xem hình 4. 11).



Hình 4.11



Hình 4.12



Hình 4.13

Để chấm dứt thao tác thoa, kéo hai bàn tay về vị trí cũ nhưng không ấn. Lặp lại thao tác này nhiều lần để tạo thư giãn, đều nhịp, và người bệnh quen với bàn tay của bạn. Bạn hãy nhắm mắt để tăng độ cảm nhận. Tăng dần áp lực sau mỗi thao tác.

2 Xoa ngang trên khắp lưng

Úp hai bàn tay hai bên (không lên trên) xương sống, các ngón tay hướng ra hai bên hông, vuốt ra ngoài (xem hình 4.12). Lặp lại thao tác này, chuyển dần lên trên cho khắp mặt lưng.

3 Ma xát các cơ bắp cột sống

Đặt các đầu ngón tay cái vào hai đường trũng hai bên xương sống, chà lên xuống hai tay cùng một lúc. Không chà ngay trên xương sống. Di chuyển lên phía vai, luôn giữ khoảng cách giữa hai ngón cái (xem hình 4.13). Ấn xoay vòng

phải chậm, mạnh, sâu, vừa dò tìm các gút và nút u. Nếu bạn thực hiện thao tác này đúng cách, các ngón tay của bạn chắc chắn sẽ làm bệnh nhân đau khi di chuyển đến vùng cổ. Kéo nhẹ nhàng hai tay về vị trí cũ. Bạn có thể ma xát các cơ cột sống nhiều lần. Nơi nào có nút u, xoáy hai ngón tay vào đó để cổ đánh tan nó.

4 Vuốt các cơ cột sống

Đặt hai đầu ngón tay cái vào hai chỗ lõm, ấn mạnh, đẩy lên tới cổ. Kéo nhẹ tay lúc kéo xuống. Làm nhiều lượt để thải độc tố.

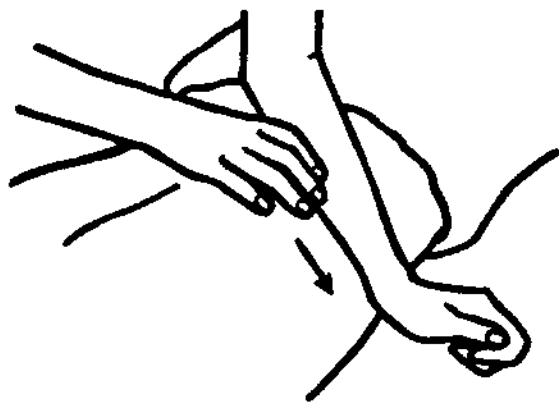
5 Gạt ùi các cơ lưng

Bắt đầu từ mông, dùng một cẳng tay gạt ùi lên $\frac{1}{2}$ lưng bên này xong, dùng cẳng tay kia đẩy $\frac{1}{2}$ phần bên còn lại. Gạt ùi phủ lên vai và kéo về (xem hình 4.14). Không ùi trên xương sống.

Lặp lại các thao tác này, nhưng không rời tay khỏi lưng trong lúc bạn đổi cách ngồi.

6 Xoa ngang cạnh lưng dưới và mông

Lặp lại thao tác như bước 2 nhưng chỉ ở thắt lưng và mông.



Hình 4. 14

7 Chà xát đầu khung xương chậu

Đặt đầu ngón tay cái vào hai chỗ lõm đồng tiền ở lưng, ấn sâu và xoay vòng (xem hình 4.15) qua tới đầu xương chậu



Hình 4. 15

8 Vò (tròn) mông

Đặt chồng hai bàn tay lên nhau trên xương mông, xoay tròn trên mông phải, xong trở về xương mông. Tiếp đến mông trái và trở về xương mông. Làm thao tác này nhiều lần.

9 Nhồi bóp vùng thắt lưng và mông

Bắt đầu từ hông đối diện của bệnh nhân, nhồi nắn hai mông và lưng dưới. Bóp, cuộn và vắt chầm chậm hết các bắp thịt mông.

Lặp lại bước 9 bên mông kia.

10 Vỗ đập

Vỗ và chặt vùng mông. Bạn có thể nắm nhẹ bàn tay và dấm lên vùng này. Chỉ dấm nơi có thịt. Thao tác này làm tan mỡ.

11 Thoa phớt

Thoa đều khắp lưng. Ấn mạnh tay khi đưa lên, nhẹ tay lúc kéo xuống.

12 Vò tròn vai

Hai bàn tay chồng lên nhau, vò tròn trên xương bả vai để làm mềm và nóng lên. Vai thường có thể bị cứng gây bực bội (thí dụ ngồi quá lâu).

13 Ma xát xương vai

Bệnh nhân phải cong tay ra sau lưng cho bạn dễ thấy xương bả vai. Nếu thấy khó chịu, có thể xuôi tay xuống bên cạnh. Chà vòng tròn, mạnh tay lên xương bả vai (xem hình 4.16). Nếu thấy có các cục u tròn nhỏ, cổ vò tròn làm tan nó. Luôn bảo đảm không làm cho quá khó chịu.

Lặp lại các bước 12 và 13 trên xương bả vai kia.

14 Nắn bóp các vai

Nắm ngang qua đỉnh vai, bóp và vắt các cơ hình thang và chung quanh (xem hình 4.17).



Hình 4.16



Hình 4.17

15 Tẩy độc trong nách

Để tẩy độc tố nằm trong nách, vuốt mạnh xuống phía trong xương bả vai đến nách, nơi này có những hạch bạch huyết.

16 Làm nhẹ cổ

Yêu cầu bệnh nhân đặt trán trên hai bàn tay để cho cổ được ngay. Cuộn tròn một khăn nhỏ đặt dưới trán cho bệnh nhân hoàn toàn dễ chịu. Áp hai bàn tay bạn quanh cổ. Nắm và vận các cơ của cổ dịu dàng và nhẹ nhàng. Phải chắc rằng bạn dùng trọn bàn tay, nếu chỉ các ngón tay mà thôi sẽ thành động tác nhéo làm khó chịu. Cổ là vùng yếu, phải hết sức cẩn thận. Đây là một nơi quan trọng cần mát xa, tuy nhiên, vì sự căng cứng thường làm nhức đầu, nhức nửa đầu và thậm chí chóng mặt nữa.

17 Thoa phốt

Thoa phốt khắp lưng.

18 Quét phớt lưng

Bàn tay buông thong thả, quét nhẹ các đầu ngón tay hai bên xương sống xuống phía bạn. Lặp lại nhiều lần.

19 Hoàn thành

Dùng khăn đắp trơn lưng, đặt nhẹ nhàng cả bàn tay bạn lên lưng. Giữ nhẹ hai bàn tay bạn trên một nơi mà bạn cảm thấy như bị kéo hút vào.

Cánh tay và bàn tay

Lợi ích của mát xa

Tay và bàn tay chúng ta hoạt động suốt ngày, lúc ở nhà, làm việc và cả những lúc rảnh rỗi. Chẳng ngạc nhiên chút nào khi thấy chúng dễ bị nhiều thương tích. Mát xa có thể giải quyết các điều này.

Nhưng không nên:

- Thực hiện trên chỗ vừa mới bị gãy.
- Mát xa trực tiếp lên các vùng làm độc như sưng khớp.
- Mát xa trực tiếp trên các sẹo mới.
- Mát xa trên chỗ da bị bệnh truyền nhiễm.
- Đè mạnh trên chỗ da mỏng và dễ bầm.
- Đè mạnh lên các chỗ yếu trong khuỷu tay (mặt trong cùi chỏ).

Mát xa**1 Thoa phớt cánh tay**

Hãy ngồi bên hông bệnh nhân, thoa phớt khắp cánh tay người bệnh, từ cổ tay đến vai. Bạn có hai cách làm (xem hình 4.18):



Hình 4.18

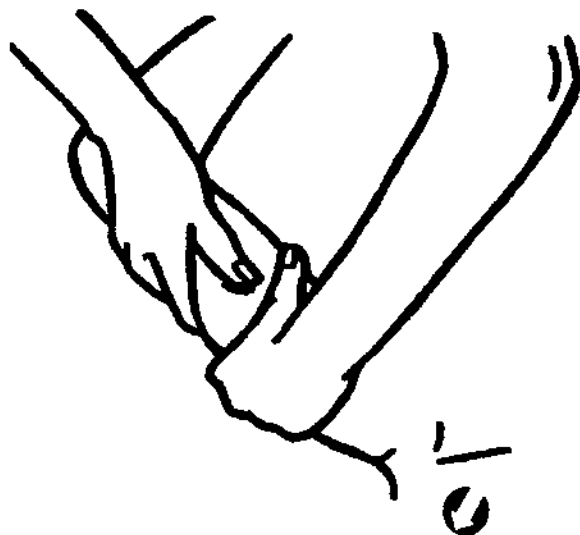
- Dùng một bàn tay nâng cần thận dưới tay người bệnh, thoa bằng bàn tay kia (có thể dùng gối lót dưới)
- Nắm chịu một bàn tay của người bệnh, tay kia thoa.

2 Ma xát vai

Để làm mềm khớp vai, ma xát nhẹ theo vòng tròn ở trước, trên và sau khớp vai.

3 Nắn bóp cánh tay trên

Xếp cẳng tay bệnh nhân lên bụng trên. Nắm, vận và vắt các cơ hai đầu và cơ ba đầu nơi cánh tay trên, mạnh và đều nhịp (xem hình 4.19)



Hình 4.19

4 Chà xát cùi chỏ

Nâng cánh tay lên, ma xát tròn vòng quanh khuỷu tay để làm mềm và giảm đau. Nếu không gây cảm giác, hãy ma xát vòng tròn nhỏ hơn.

5 Thoa phốt cánh tay

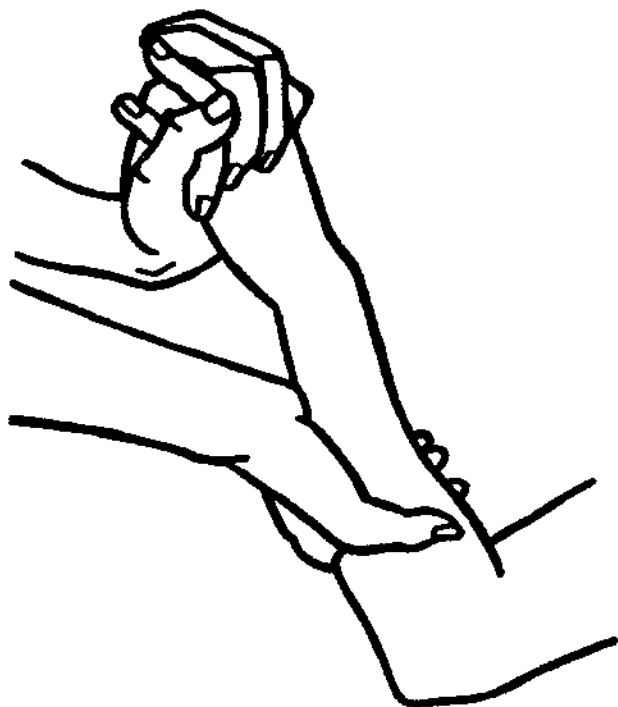
Thoa phốt khắp cánh tay để chuyển độc tố tới các hạch bạch huyết ở nách.

6 Thoa phớt cánh tay dưới

Thả cánh tay (trên) xuống, đưa cẳng tay lên cao. Thoa mạnh từ cổ tay đến cùi chỏ (xem hình 4. 20)

7 Ma xát khớp cổ tay

Dùng ngón tay cái chà ấn vào các xương cổ tay.



Hình 4. 20

8 Làm lỏng dịu cổ tay

Đan các ngón tay bạn xen kẽ với các ngón của bệnh nhân (nếu có cỡ tay vừa nhau) và bẻ cổ tay chậm chậm, dịu dàng, cẩn thận, ra sau và tới trước, xoay qua, lại.

Điều này làm cổ tay dịu và mềm.

9 Ma xát bàn tay

Dùng ngón cái chà xát lòng và lưng bàn tay bệnh nhân, làm dịu các xương lồng bàn tay.

10 Làm lỏng dịu các ngón tay

Để làm dịu 14 lóng xương ngón tay, bóp dịu dàng, chậm rãi và kéo duỗi từng ngón tay. Dùng ngón cái và ngón trỏ ma xát các lóng xương ngón tay. Bẻ và kéo mỗi lóng tay - nên nhớ ngón tay cái có hai lóng, các ngón kia có ba lóng. Vặn tới, xoay lui từng ngón tay.

11 Thoa phớt cánh tay

Chà mạnh toàn cánh tay, cũng như mọi lần, từ ngoài vào tim và các hạch bạch huyết ở nách. Nhẹ nhàng khi vuốt xuống, dần dần bớt áp lực.

12 Hoàn thành

Vào lần vuốt xuống cuối cùng, vỗ áp hai lòng bàn tay bạn vào bàn tay người bệnh và bóp nhẹ

Lặp lại với tay kia.

Bụng

Bốn cặp cơ bắp làm thành lớp che trước bụng. Khi chúng co lại, chúng sẽ ép bụng - giúp chức năng tháo phân, sinh con, thở ra... Chúng cũng có chức năng sửa dạng, quan trọng là kéo phần trước của xương chậu lên, bớt độ cong xương sống thắt lưng. Nếu chúng yếu, bụng sẽ nhô ra trước.

Bụng là nơi thường bị bỏ qua khi mát xa. Nên nhớ rằng khi mát xa bụng là bạn đang tác động vào bắp thịt và nội tạng. Mát xa đem nhiều lợi ích cho bụng.

Ích lợi của mát xa

- Làm bớt táo bón, bụng phệ và đầy hơi. Nếu bị bệnh kinh niên phải thay đổi cách dinh dưỡng.

- Sau khi mổ (cắt vách tử cung hay ruột thừa), và khi vết mổ bắt đầu lành, mát xa sẽ giúp ngừa thịt bị dính kết và vết sẹo bị nhăn.

- Nếu bị sa nội tạng, mát xa sẽ giúp ích nếu kết hợp với vận động miễn là cơ còn mạnh chút ít. Nếu mát xa giúp cơ bụng khỏe lại thì nội tạng được đưa về vị trí cũ. Bị sa nội tạng có thể do tư thế không đúng, giải phẫu bụng, sau khi sinh con.

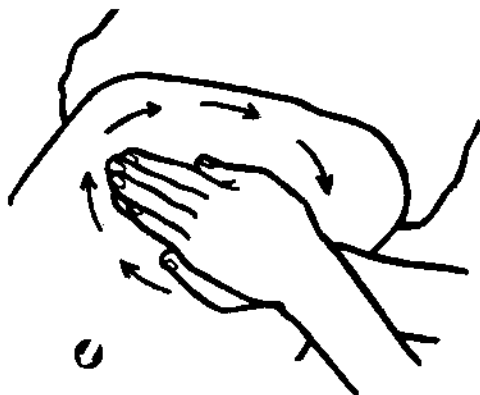
Nhưng không nên:

- Mát xa trên sẹo mới cho đến khi lành hẳn và được bác sĩ cho phép (một khi sẹo lành tốt, mát xa giúp ngừa thịt bị kết dính).
- Mát xa khi cơ quan nội tạng bị viêm (dạ dày, ruột thừa, đại tràng).
- Mát xa bụng trong vòng một giờ sau khi ăn quá nhiều.
- Ấn mạnh trên vùng bụng lúc mang thai.
- Ấn mạnh vào vài ngày đầu sau khi hành kinh, nếu gây khó chịu.
- Khích người bệnh cười nói trong khi mát xa bụng vì cơ bắp gồng cứng không thể mát xa được.
- Mát xa bụng nếu bàng quang đầy (nước tiểu). Khuyến nên đi tiểu trước khi mát xa.

Mát xa

1 Thoa phớt vòng tròn (bằng hai bàn tay)

Bạn ngồi bên phải bệnh nhân khi khởi sự mát xa để bạn có thể lần theo đúng chiều ruột già. Đặt hai bàn tay chồng lên nhau trên rốn, di chuyển vòng theo chiều kim đồng hồ. Tăng rộng vòng tròn đến khi bao phủ khắp bụng. Lúc đầu ấn nhẹ nhàng, dần dần ấn xuống sâu.



Hình 4.21

2 Thoa phớt vòng tròn (bằng một bàn tay)

Hai bàn tay, cái trước cái sau, xoa vòng trên bụng theo chiều kim đồng hồ (xem hình 4.21).

3 Mát xa trực tràng (ruột già)

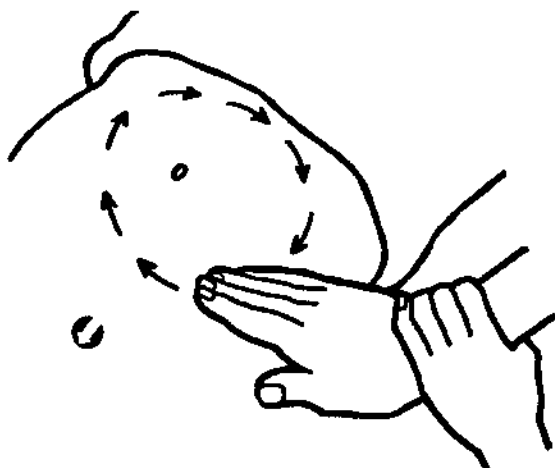
Bắt đầu từ bên phải bụng dưới, áp ba ngón giữa (của một bàn tay) xoay tròn nhỏ quanh theo chiều kim đồng hồ trên ruột già (xem hình 4.23). Mát xa theo đường ruột già, khởi sự tại đầu ruột già, lên phía gan, ngang qua hông trái (của bệnh nhân), xuống đến phần cuối của ruột già, trượt bàn tay ngang qua bụng đến vị trí đầu tiên không ấn xuống. Lặp lại nhiều lần.



Hình 4.22

4 Thoa phớt vòng tròn (bằng hai bàn tay)

Lặp lại thao tác xoay theo chiều kim đồng hồ nhẹ nhàng, hai bàn tay, cái trước cái sau.



Hình 4.23

5 Giải độc bụng (một bên)

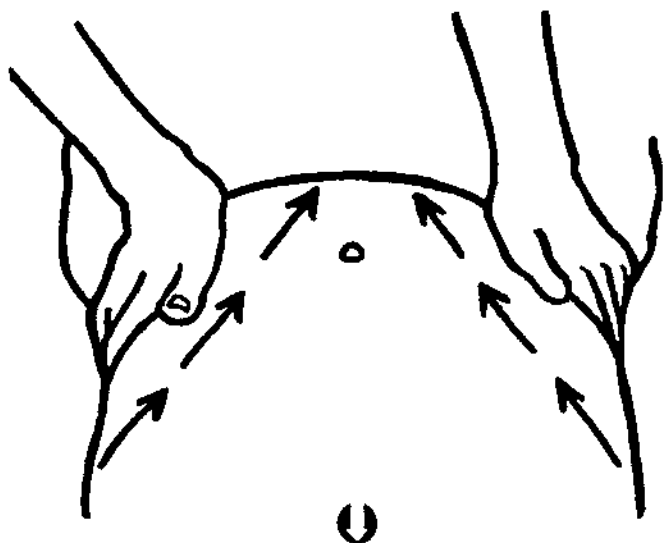
Hai bàn tay chồng lên nhau, đưa ngang qua cạnh dưới bụng bên kia, kéo lên trên bụng và xuống tới bàng quang. Lặp lại động tác ở bên này bụng.

6 Giải độc bụng (hai bên)

Vòng hai tay xuống hai bên hông, các ngón tay gấp nhau dưới lưng, vuốt một lượt hai bàn tay lên bụng và hướng xuống bàng quang (xem hình 4. 24)

7 Nhồi nắn

Nắm, cuộn và vắt vùng eo (hông) ở cạnh đối diện với bạn. Lặp lại động tác ở cạnh hông bên này.



Hình 4. 24

8 Thoa phốt vòng tròn

Thoa phốt khắp bụng bằng hai bàn tay, cái này đi sau cái kia.

9 Vỗ đập

Đưa tay qua cạnh đối diện, vỗ và chặt eo lưng để tăng lực cho cơ bắp và tan mỡ

10 Lắc xương chậu

Hai tay ôm hai bên xương chậu, lắc chậm, nhẹ nhàng để làm dịu xương chậu và thân mình được thư thái.

11 Hoàn thành

Lặp lại thao tác thoa phớt bằng hai bàn tay, cái này đi sau cái kia. Tăng dần lực ấn xuống và để hai tay nghỉ trên bàn quang.

Ngực và cổ

Lợi ích của mát xa

Ngực có nhiệm vụ quan trọng cho sự hô hấp. Nếu bị bó chặt, xương lồng ngực không thể bung lên và ép xuống khi chúng ta hít và thở. Ép lồng ngực mạnh quá có thể gây ra các cơn hoảng hốt, hồi hộp và tâm trạng âu lo làm nghi ngờ rằng họ đang lên cơn đau tim. Mát xa ngực giúp thở sâu, đều, tiêu trừ độc tố và đàm dãi. Các vấn đề tình cảm có thể ứ đọng trong ngực - theo cách hằng ngày, chúng ta thường nói "hãy khắc nhỏ đi". Mát xa giúp chúng ta vứt bỏ được cảm giác bức tức này.

Vùng cổ dễ bị thương tổn do trầm cảm và căng thẳng thần kinh. Sự co rút các cơ ở cổ là tác nhân chính của nhức đầu. Mát xa rất tốt để làm giảm các cơn này.

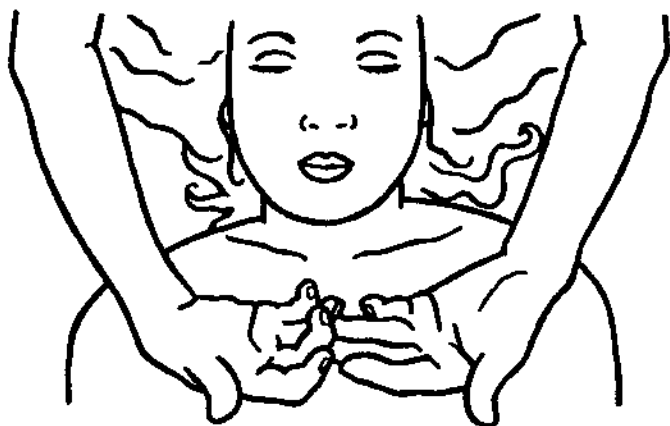
Nhưng không được:

- Ấn mạnh lên các vùng yếu của ngực và cổ.
- Mát xa các vùng viêm và nhạy cảm.
- Mát xa chỗ da bị bệnh truyền nhiễm.
- Mát xa trực tiếp lên sẹo mới, vết thương chưa lành hay chỗ vừa bị gãy.
- Mát xa lên khối u: nơi cần được bác sĩ khám.

Mát xa

1 Thoa phốt ngực

Ngồi phía trên đầu của người bệnh, đặt hai bàn tay vào giữa ngực ngay dưới các xương cổ. Thả lỏng các ngón tay, dùng lưng hai bàn tay thoa dịu dàng ra phía ngoài nách (xem hình 4.25). Vừa chạm các vai, úp hai bàn tay, vuốt đưa bạch huyết vào các hạch ở nách, dưới cánh tay. Kéo về vị trí đầu, không ấn xuống. Lặp lại thao tác nhiều lần.



Hình 4.25

2 Ma xát ngực

Bắt đầu từ giữa ngực, dưới các xương đòn gánh. Dùng các ngón tay xoa tròn ra trước vai

3 Nhồi nắn ngực

Hai bàn tay thay phiên nắm, bóp và vắt vùng thịt trước nách. Hai bàn tay cùng làm việc một bên, sau đó, kéo lê hai bàn tay qua làm việc bên kia. Thao tác này giúp thư giãn các cơ ngực.

4 Kéo giãn các cơ ngực và vai

Mỗi bàn tay chụp lên trên một vai, đưa thẳng cánh tay, ấn xuống. Giữ yên như thế này khoảng 5 giây và chậm chậm buông ra. Lặp lại nhiều lần.

5 Thư giãn cổ

Vòng hai bàn tay ôm phía dưới cổ, mấy ngón tay chạm nhau. Nhẹ nhàng kéo vuốt lên phía bạn

6 Vuốt hai bên đầu

Xoay đầu qua một bên, đặt một tay lên trán, tay kia vuốt từ lỗ tai xuống cạnh cổ, ra ngoài vai. Lặp lại động tác phía bên kia.

7 Ma xát đầu

Đặt đầu thẳng, dùng các ngón tay sờ hai bên dưới sọ. Xoa tròn chung quanh chân đế của sọ

8 Kéo cổ

Vòng hai bàn tay xuống dưới ót, các ngón tay hai bên chân đế của sọ. Kéo nhẹ và chậm về phía bạn trong khi bạn ngửa người ra sau, như vậy có nghĩa là bạn dùng toàn sức nặng của bạn để kéo cổ. Không bao giờ kéo giật nhanh.

9 Hoàn thành

Úp nhẹ hai bàn tay bạn lên trán người bệnh giúp họ thư giãn.

Mặt

Lợi ích của mát xa

Mát xa mặt làm hết các cơn nhức đầu do trầm cảm, nghẹt mũi, có kinh nguyệt hay ăn không tiêu. Do tăng lượng máu lên mặt nên nét mặt được tươi sáng. Nhiều người thích mát xa mặt vì hiệu quả rất đáng ngạc nhiên, trông như được trẻ lại mấy tuổi.

Nhưng không được:

- Mát xa trên kính sát tròng.
- Mát xa trên chỗ viêm sưng.
- Mát xa lên vết sẹo mới.
- Mát xa lên da bị bệnh truyền nhiễm hay bị mụn, phỏng.
- Đè mạnh lên các điểm yếu.

Mát xa

1 Thoa phớt trán

Các ngón tay buông thong thả. Dùng lưng ngón tay kéo ngang qua trán (xem hình 4.26). Không ấn xuống khi kéo về vị trí cũ.



Hình 4.26

2 Thoa phớt gò má

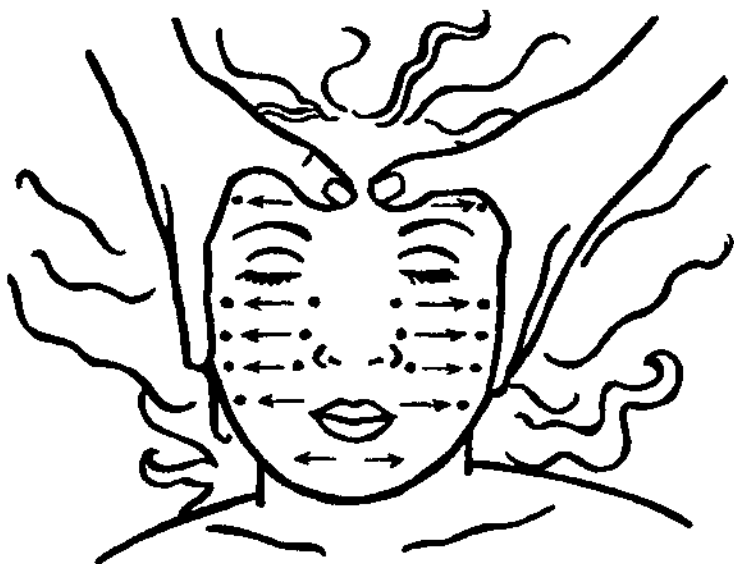
Kéo bàn tay ngang qua gò má đến lỗ tai.

3 Thoa phớt cằm

Kéo bàn tay từ cằm qua hàm, tiếp xuống phía dưới từ hàm ra vai

4 Chà trán

Đặt ngón tay cái giữa trán, trên chân mày, các ngón kia ôm vòng ra sau đầu. Kéo ngón tay cái chậm nhưng mạnh từ giữa trán ra ngoài. Tiếp tục thao tác từ trán đến chân tóc (xem hình 4.27).



Hình 4.27

5 Thông đường mũi

Dùng hai ngón cái kéo từ hai cạnh mũi xuống

6 Thông xương gò má

Bắt đầu từ hai bên mũi, dùng các ngón cái kéo các đường ngang qua gò má tới tai, kế tiếp, ngón cái và hai ngón kế nắm vành tai kéo nhẹ ra và buông. Tiếp tục như thế từ trên xuống hết gò má.

7 Thông cằm

Bắt đầu từ dưới miệng, dùng ngón cái kéo nhẹ ra ngoài. Làm như thế khắp cằm và hàm

8 Giảm sức căng nơi da đầu

Dùng các đầu ngón tay, mát xa đường chân tóc từ trán vòng xuống theo để chân sọ. Thao tác mạnh và chậm.

9 Hoàn thành

Dùng các đầu ngón tay chải (như lược) tóc. Đặt hai bàn tay nghỉ trên thái dương.

Khi xong việc, nhớ rửa sạch tay dưới vòi nước lạnh để giải tỏa tâm sinh lý cho bản thân bạn.

Tự mát xa

Tự mát xa là phương pháp tuyệt diệu để xóa đi những lo âu, căng thẳng và giải tỏa những cơn đau nhức ở chân, bàn tay, lưng, cột sống, nhức đầu... Nó cũng rất hữu ích vì bạn có thể thực hiện bất cứ lúc nào và ở đâu khi bạn thích.

Lưng

Đây là nơi khó thực hiện nhưng phải kiên tâm vì lợi ích của chính bạn.

1 Tư thế ngồi, ấn hai ngón cái vào hai đồng tiền phía sau thắt lưng, xoay tròn, mạnh và chậm, di chuyển lên càng cao càng tốt (xem hình 4. 28). Tìm các nốt ở cơ thịt thẳng, nếu thấy, ấn mạnh hơn để làm tan nó.

2 Hai bàn tay áp vào hai bên lưng, vuốt mạnh xuống chậm, để thư giãn hoặc nhanh, để kích thích. Có thể thực hiện cách này với nắm tay (nắm nhẹ thôi).

3 Đặt hai bàn tay vào giữa lưng dưới, hai gang bàn tay dính lại, các ngón tay hướng ra ngoài. Chà tròn ra ngoài để giải tỏa vùng thắt lưng và hông. Nếu muốn mạnh hơn, sử dụng khớp xương u của nắm tay.

Bụng

1 Nằm ngửa, hai gối cong lên, hai bàn chân rời nhau, cơ bụng thư thả.



Hình 4. 28

2 Hai bàn tay chồng lên nhau, áp trên rốn. Ma xát tròn vòng lớn theo chiều kim đồng hồ. Như vậy giúp bạn giải tỏa khủng hoảng tinh thần tồn đọng trong bụng.

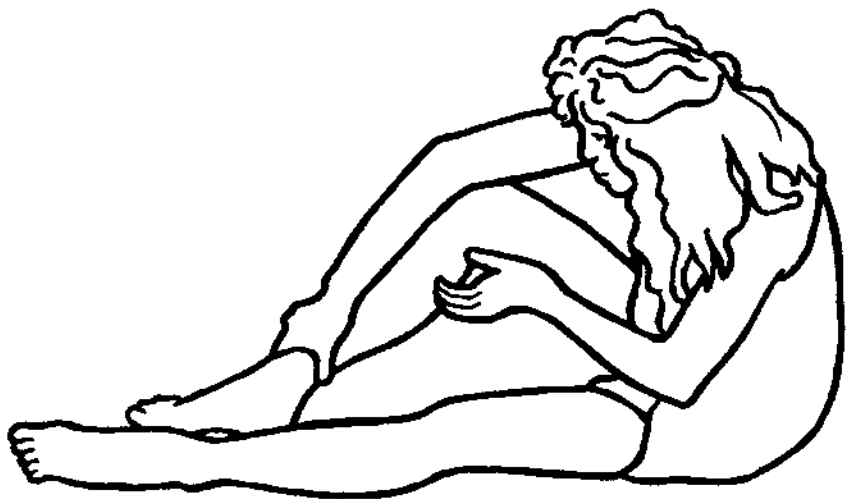
3 Để kích thích sự co bóp của ruột, dùng ba ngón tay giữa ma xát ruột già nhẹ nhẹ. Bắt đầu từ phía dưới bên phải bụng chà lên, ngang qua bên trái, tiếp tục chà xuống theo cạnh trái của bụng. Để giúp tiêu hóa, tăng sức cho cơ bắp, vỗ và chát nhẹ nhẹ.

Chân và bàn chân

Mát xa chân rất có ích vào lúc trước và sau các buổi vận động để ngừa chân bị co cứng và vộp bẻ (chuột rút), giải tỏa đau nhức sau một ngày dài ngồi, đứng liên tục.

1 Cơ bắp chuối - sự thoa phớt

Ngồi xuống sàn nhà, một chân duỗi thẳng, chân kia co lên, bàn chân áp xuống sàn. Một tay thoa phớt từ gót lên sau gối (xem hình 4.29). Hai tay chồng lên nhau ôm phía trước chân, kéo mạnh lên.



Hình 4.29

2 Cơ bắp chuối - nhồi nắn và ma xát

Cong hai gối, làm việc trên các cơ bắp chuối phía sau chân. Nắm, cuộn và vắt vùng này. Dùng các ngón tay ấn, chà mạnh lên gân nối bắp chân với gót (nhượng gót chân).

Nếu thích, bạn có thể thực hiện bước 1 và 2 lúc ngồi trên một ghế và gát chân lên một ghế khác.

3 Bàn chân

Ngồi xuống, cong một gối, bàn chân gát lên đùi chân kia. Sử dụng các ngón tay cái ma xát khắp cạnh bàn chân (xem hình 4.30).



Hình 4.30

Cong gối một lần nữa, bàn chân áp xuống sàn hay trên cạnh ghế, ma xát mặt trên bàn chân.

4 Cơ bắp đùi - thoa phốt

Gối hơi co và đặt trên sàn nhà, thoa phốt gân ở sau đùi. Chà mạnh từ sau đầu gối lên mông. Duỗi chân ra, thoa phốt lên trên, tác động các “cơ bốn đầu” phía trước đùi.

5 Cơ bắp đùi - nắm bóp

Đầu gối hơi co, nắm và vắt, trong, giữa và ngoài đùi.

Cổ và vai

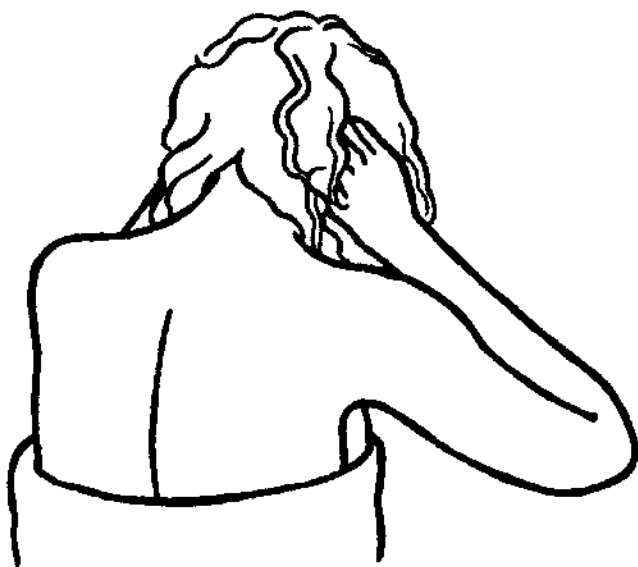
Ngồi trên ghế để thực hiện là dễ dàng nhất.

Cổ - thoa phớt

Hơi cúi đầu, hai tay vỗ sau đầu. Dùng hai ngón cái vuốt sâu xuống.

Cổ - ma xát

Ma xát tròn quanh chân để sọ bằng các ngón tay (xem hình 4. 31)



Hình 4. 31

Xương vai

Ngồi, choàng tay phải ngang trước ngực qua vai trái, bàn tay đặt lên xương bả vai (xem hình 4. 32). Dùng các ngón tay ấn mạnh xuống các nốt u ở vùng này. Lặp lại thao tác bên vai kia.

Tay và bàn tay

Tay, cườm tay và bàn tay chúng ta làm việc suốt ngày nên thường bị đau nhức. Chúng đau nhức cũng có thể do cổ gây ra. Cần mát xa các vùng này để tăng sức lực, sự dẻo dai, đặc biệt đối với người làm việc hai tay nhiều như gõ bàn phím, cuốc vườn và hót tóc.

Cánh tay trên - thoa phớt và nắn bóp

Có thể ngồi hay đứng, vuốt sâu các cơ phía trước (cơ hai đầu) và cơ phía sau tay (cơ ba đầu). Luôn vuốt từ dưới lên đưa bạch huyết về hạch ở nách.

Nắm và vắt các cơ cánh tay trên để phá vỡ những sợi thịt bị kết dính và đưa độc tố ra ngoài.



Hình 4.32

Cánh tay dưới

Cơ tay lên cao, cùi chỏ đặt lên bụng để dễ giải độc, vuốt sâu dài xuống từ cườm đến cùi chỏ, trên các cơ của cẳng tay.

Bàn tay

Nắm một bàn tay lại (thành nắm đấm), ấn xoáy vào lòng bàn tay kia để làm lỏng các cơ, dây chằng và các khớp. Xoay cườm tay qua lại. Bung các ngón tay ra, cơ thành vòng tròn để giải tỏa thấp, sưng khớp.

Mặt và da đầu

Mát xa mặt và da đầu là cách tuyệt diệu để thư giãn, giải tỏa mệt mỏi, lo âu, nhức đầu và thông mũi. Sau mát xa, vì tăng cường tuần hoàn máu và giải độc, bạn sẽ thấy tươi tỉnh, bớt hoặc hết các nếp nhăn.

Thoa phớt

Ngồi hoặc nằm, để hai bàn tay lên trán, các ngón áp vào nhau. Chà ngang qua trán, gò má và cằm.

Làm khỏe cằm và hàm

Dùng ngón cái và ngón trỏ nhéo dài theo cạnh hàm để làm hết “cằm đôi”.

Nhéo từ giữa chân mày dài theo và đến hết xương chân mày.

Lặp lại các thao tác này nhiều lần.

Miệng

Hở miệng lớn. Dùng ngón cái và ngón giữa xoa tròn vòng chung quanh miệng để ngăn ngừa các nếp nhăn nhỏ.

Da đầu – ma xát

Dùng các đầu ngón tay, ấn xoa từng điểm tròn lên khắp da đầu. Động tác này làm da đầu bớt căng và tóc được khỏe.

Hoàn thành

Để chấm dứt, áp các gan bàn tay lên mắt. Giữ yên như thế vài giây cho mắt nghỉ ngơi trong tối. Khi nhẹ lấy tay ra, bạn sẽ thấy tươi tỉnh, khỏe người.

5

HƯƠNG LIỆU PHÁP VÀ MÁT XA

Hương liệu pháp - sử dụng dầu nguyên chất để duy trì sức khỏe cho thân thể, tinh thần và tâm hồn - là một phương pháp tuyệt diệu để nâng cao hiệu quả trị liệu cho động tác mát xa.

Chương này không có ý định hướng dẫn đầy đủ hương liệu pháp nhưng sẽ nói về vài loại dầu cần thiết đa năng nhất. Thực tế, có hơn 200 loại cây cỏ được trích lấy dầu. Muốn có thêm thông tin, xin vui lòng tra cứu nơi quyển sách khác của tôi thuộc loại "*Tự học xông hương trị liệu pháp*" và cuốn "*Xông hương trị liệu pháp*" thuộc loại "*Hướng dẫn cho cuộc sống*" cũng do Hodder và Stoughton xuất bản.

Các loại dầu cần thiết

Pha trộn

Các tinh dầu được cô đặc tối đa. Phải luôn pha trộn chúng với một loại "dầu chính" (dầu làm nóng cốt) theo đúng tỷ lệ để làm mát xa (xem các trang 10-13). Một số ít loại tinh dầu có thể được dùng nguyên chất (không pha trộn) để trị các

vết thương như bị ong chích, đứt hay phỏng.

Tinh dầu trong một hỗn hợp phải thường từ 1 đến 3%.
Hãy sử dụng bản hướng dẫn thô sơ sau đây:

5ml dầu chính = 1 muỗng cà phê.

10ml dầu chính = 1 muỗng ăn tráng miệng.

15ml dầu chính = 1 muỗng canh.

Pha 1-2 giọt tinh dầu nguyên chất vào 5ml dầu chính.

Pha 3-4 giọt tinh dầu nguyên chất vào 10ml dầu chính.

Pha 5 giọt tinh dầu nguyên chất vào 15ml dầu chính.

Pha 6-8 giọt tinh dầu nguyên chất vào 20ml dầu chính.

Mát xa toàn thân sẽ cần từ 5ml đến 10ml dầu.

Lưu trữ các loại tinh dầu

Các loại tinh dầu phải luôn nên được trữ trong chai lọ màu tối hơn là trong chai thủy tinh trong suốt, vì dầu sẽ bị hỏng do ánh sáng mặt trời. Chai màu vàng nâu là tốt nhất từ trước đến nay. Các tinh dầu sẽ bốc hơi, nên đậy kín ngay sau khi dùng, nếu không, dầu sẽ dần dần bốc hơi hết. Luôn giữ dầu ở nhiệt độ ổn định - tránh nắng.

Nếu bạn để tinh dầu nguyên chất trong chai màu vàng nâu nơi chỗ lạnh, có thể giữ được hai đến ba năm. Các loại tinh dầu chanh tồn tại ngắn nhất. Một khi tinh dầu được hòa tan trong dầu chính hoặc kem, nó sẽ chỉ tồn tại được sáu tháng.

Mua dầu

Điều quan trọng là chỉ mua các tinh dầu nguyên chất nếu bạn muốn đạt hiệu quả tốt nhất. Các loại dầu tổng hợp và

pha loãng có tính phản tác dụng, nguy hại và làm khó chịu. Các tinh dầu có thể được pha loãng với cồn, các chất tổng hợp hay tinh dầu rẻ tiền hơn. Hãy bảo đảm mua tinh dầu nguyên chất, không mua dầu đã pha với một dầu chính.

Mát xa với các tinh dầu

Mát xa bằng tinh dầu là một phương pháp rất hiệu quả. Phân tử tinh dầu thấm xuyên da tới mạch máu và bạch huyết. Mát xa với hương liệu là kỹ thuật điều trị duy nhất được bàn luận trong sách này. Các phương pháp khác gồm: hít hơi thuốc, tắm (trong) bồn, ngâm tay chân, tắm (dưới vòi) phun, tắm hơi, bó thuốc, súc miệng, và thuốc súc miệng. Muốn biết thêm, xin vui lòng tham khảo quyển "*Tự học hương liệu pháp*"

Tôi đã chọn ra 16 loại trong các loại tinh dầu thông dụng thường được dùng cho hương liệu pháp hiện nay, đặc biệt chú trọng đến cách sử dụng và sự chỉ dẫn. Nếu phải điều trị nghiêm trọng và kéo dài, hãy xin ý kiến của nhà chuyên khoa trước lúc chữa trị.

Bergamot

Tên Latinh	Citrus bergamia	Các từ khóa	An thần
Họ	RUTACEAE		Khử trùng
			Cân bằng
			Phấn khích

Các đặc tính và công hiệu

- Một loại dầu rất quý, chữa trầm cảm, lo âu, có tính

phấn khích nhưng an thần.

- Hữu dụng cho bệnh viêm đường tiết niệu, âm đạo; bệnh ngứa và tưa miệng.
- Có ích cho hệ tiêu hóa, ăn không tiêu, đầy hơi, ăn mất ngon, không thèm ăn.
- Tuyệt diệu trị viêm hệ hô hấp, đau cổ, viêm amidan và viêm phổi.
- Có tính khử trùng, giúp trị ngoài da như mụn, da nhờn; cũng dùng cho bệnh nhiễm trùng như bệnh thủy đậu và bệnh zô-na (dờn leo).

Cẩn trọng đặc biệt

Tránh ánh nắng gắt sau khi dùng vì *Bergamot* tăng sức hút tia sáng của da do hóa chất *Bergapten*.

Bông cúc La Mã

Tên Latinh	Anthemis nobilis	Từ khóa	Cân bằng
Họ	COMPOSITAE		An thần
			Màu đỏ và nóng
			Êm dịu

Các đặc tính và công hiệu chính

- Đặc biệt dùng cho trẻ em và người dễ bệnh, suyễn hen, đau bụng, nhiễm trùng, bệnh ngoài da, nóng tính...
- Rất tốt để trị các chứng viêm ruột kết, bao tử và da. Tinh dầu chứa chất kháng viêm mạnh (azulene) do

chưng cất mà có.

- Tốt cho việc chăm sóc da bị dị ứng, phỏng, nhiễm trùng, chàm, khô, ngứa.
- Giảm đau trong các bắp thịt, khớp xương hay cơ quan - đau lưng, nhức tai, nhức đầu, đau bao tử, đau răng.
- Nổi tiếng về giảm đau hệ thần kinh, giúp thư giãn, ngủ ngon (trà cúc rất thông dụng trị mất ngủ). Làm bớt nóng giận, lo âu, sợ sệt, căng thẳng.
- Chủ trị về kinh nguyệt, thống kinh, mãn kinh, kinh nguyệt nhiều và lâu, hội chứng tiền kinh nguyệt. Cân bằng hoóc-môn, giảm thời gian đau bụng kinh, cân bằng chu kỳ kinh, bớt nóng giận.
- Tăng cường hệ miễn nhiễm. Kích thích bạch cầu, bớt bị nhiễm trùng.

Cần trọng đặc biệt

Không cần, vì dầu bông cúc rất an toàn.

Cây bách

Từ Latinh	<i>Cupressus sempervirens</i>	Từ khóa	Làm đông máu
Họ	CUPRESSACEAE		Giảm cân
			Bổ dưỡng

Các đặc tính và công hiệu chính

- Chữa trị: phỏng nước, đổ mồ hôi (nhất là ở bàn chân), đái dầm.
- Nổi tiếng về điều hòa kinh nguyệt, các vấn đề về kinh nguyệt đặc biệt là hội chứng trước kỳ kinh, mất cân bằng hoóc-môn, nóng tính và phiền muộn vào thời kỳ

mãn kinh.

- Điều hòa chất nhờn ở da, trị phù và viêm mô tế bào.
- Giúp làm thư thái, hồi sức, giảm sâu, giảm căng thẳng thần kinh, bệnh do sâu não.
- Trị phù tĩnh mạch rất tốt. Chỉ thoa phớt dịu dàng.

Cẩn trọng đặc biệt

Không cần! Dầu này không gây dị ứng, không độc.

————— Khuynh diệp (bạch đàn) —————

Từ Latinh	<i>Eucalyptus globulus</i>	Từ khóa	Giảm đau
Họ	MYRTACEAE		Khử trùng
			Tan đàm
			Kích thích

Các đặc tính và công hiệu chính

- Dùng hít vào rất tốt cho hệ hô hấp-suyễn, sổ mũi, có đàm, cảm, ho, xoang mũi và viêm cổ.
- Giảm đau khớp xương, cơ bắp, trị thấp khớp.
- Kích thích mạnh não bộ, giúp tập trung.
- Rất hiệu nghiệm đối với các loại nóng sốt và bệnh nhiễm trùng.

Cẩn trọng đặc biệt

Lưu trữ các loại thuốc trị bệnh. Theo tôi, dầu khuynh diệp khá mạnh đối với trẻ con. Tôi chọn sử dụng tinh dầu hải đào để trị các bệnh về hô hấp cho chúng.

Trầm hương

Từ Latinh	<i>Boswellia thurifera</i> /	Từ khóa	Lởng đàm
Họ	<i>carteri</i>		Tăng độ
	BURSERACEAE		Mau lành
			Làm trẻ lại

Các đặc tính và công hiệu chính

- Gây ảnh hưởng phần chấn nhưng êm dịu cho xúc cảm, giúp xua tan nỗi lo sợ, khủng hoảng.
- Giúp thở chậm và sâu, điều lý tưởng cho bệnh suyễn và các vấn đề về hô hấp, nhất là có kèm theo sự trầm uất, đặc biệt phù hợp với các buổi cầu nguyện và lúc trầm tư.
- Món thuốc tuyệt diệu để chăm sóc da. Làm da đã bị lão hóa sẽ tươi trẻ, mềm lại. Chữa lành các mụn nhọt và vết thương.

Cẩn trọng đặc biệt

Không có.

Cây phong lữ thảo

Từ Latinh	<i>Pelargonium</i>	Từ khóa	Chống trầm uất
Họ	<i>graveolens</i>		Cân bằng
	GARANIACEAE		Mau lành
			Làm phần chấn

Các đặc tính và công hiệu chính

- Đặc biệt hữu ích cho thần kinh hệ; xoa tan lo âu, trầm uất và làm tinh thần phấn chấn.
- Rất hiệu nghiệm vào thời kỳ mãn kinh và trước kinh nguyệt bằng cách cân bằng hóc-môn, bớt chất nước và giảm căng thẳng.
- Kích thích hệ thống bạch huyết giúp thải độc tố.
- Rất tốt cho các loại da, do khả năng cân bằng chất mỡ. Ích lợi cho da bị ứ máu, khô, viêm sưng, nhờn, phỏng, chàm, mụn nước và trầy.

Cần trọng đặc biệt

Không cần,

Bông lài

Từ Latinh	<i>Jasminum officinalis</i>	Từ khóa	Kích dục
Họ	OLEACEAE		Tạo hân hoan
			Mau lành
			Tăng cường

Các đặc tính và công hiệu chính

Dầu hoa lài thường được ưa chuộng như là “Chúa của các loại tinh dầu” và hay bị pha do cao giá.

- Tuyệt hảo để trị trầm uất, giúp cảm thấy yêu đời, tin tưởng và hân hoan;
- Rất công hiệu lúc sinh sản, kích thích làm (cơ) co lại nhưng tạo cảm giác thư thái và giảm đau. Tăng lượng

sữa và ngừa buồn phiền sau khi sanh.

- Chất kích dục nổi tiếng, giảm chứng xuất tinh sớm, lãnh cảm (của phụ nữ), bất lực (của nam giới). Giúp cường dương, tăng lượng tinh dịch.
- Hữu ích cho mọi loại da, nhất là khô, dễ bị dị ứng, bị giãn, vết sẹo. Tăng độ dẻo dai cho da.

Cẩn trọng đặc biệt

Không cần.

Cây juniper

(dùng làm hương liệu cho rượu Gin)

Từ Latinh	<i>Juniperus communis</i>	Từ khóa	Khử trùng
Họ	CUPRESSACEAE		Giải độc
			Giảm nước
			Tinh lọc

Các đặc tính và công hiệu chính

- Thuốc chữa viêm đường tiểu (viêm bàng quang), lợi tiểu (giúp tiểu nhiều);
- Khả năng lọc và giải độc cho cả thân và tâm, chống béo phì vì tắm bổ và uống rượu quá độ. Lý tưởng cho việc tăng xúc cảm.
- Trị hiệu quả viêm khớp, sưng bao khớp; kích thích sự thải axit uric và các độc tố khác.
- Trị mụn, lỗ chân lông bị bít, da nhờn và tụ máu; kích thích giải độc.

Cẩn trọng đặc biệt

Không có đối với tinh dầu này, nhưng tránh dùng *Juniperus sabina* khi có thai.

Cây oải hương

Từ Latinh	<i>Lavandula / officinalis / vera / angustifolia</i>	Từ khóa	Giảm đau Chống buồn rầu Cân bằng Làm tươi trẻ Làm lành vết đứt Làm dịu
Họ	LABIATAE		

Các đặc tính và công hiệu chính

Là một trong các tinh dầu đa dụng nhất trong hương liệu pháp. Hầu hết mọi người đều quen với mùi hương của nó - sử dụng như một phương thuốc.

- Rất cần cho hệ thần kinh, làm giảm trầm cảm, lo âu, mất ngủ. Cân bằng tâm tính, bớt nóng giận, chán nản và mất ngủ. Chống bị xúc động mạnh.
- Giảm đau rất hiệu quả do đau khớp, đau lưng, thấp khớp, bong gân và mệt mỏi;
- Kích thích hệ miễn nhiễm. Thích hợp chữa trị nhiễm trùng, vi khuẩn, đàm cổ, sổ mũi, cảm lạnh và đau họng.
- Tốt cho việc chăm sóc da nhờ khả năng làm tươi trẻ và cân bằng hiệu lực. Giúp làm lành vết thương,

phồng nằng, mụn trứng cá, nốt, vết bầm, chàm, vảy nến, vết thương và các loại đau nhức.

Cần trọng đặc biệt

Không có tính dầu dịu tính, thích hợp với mọi tuổi từ sơ sinh đến trưởng thành.

Chanh

Từ Latinh *Citrus limonum*

Từ khóa

Tính kiềm

Họ RUTACEAE

Khử trùng

Lọc

Làm tươi trẻ

Kích thích

Các đặc tính và công hiệu chính

- Rất cần cho hệ tiêu hóa, đặc biệt là chống chứng dư axit.
- Dùng cho bệnh nhiễm trùng; tăng cường hệ miễn nhiễm, giảm sốt cao và phục hồi sức khỏe nhanh.
- Thông dụng để chăm sóc da. Tính tẩy rửa thích hợp cho da, tóc nhờn, vết thương nhiễm trùng, mụn cóc.
- Kích thích hệ tuần hoàn, làm lỏng máu. Hữu ích trong việc chữa giãn tĩnh mạch (dùng kết hợp với dầu cây bách) - chỉ thoa phớt nhẹ.

Cần trọng đặc biệt

Không nên dùng khi phơi nắng. Cần thận với da nhạy cảm - sử dụng vừa phải.

Hoa cam

Từ Latinh	<i>Citrus aurantium</i> <i>var. amara-flowers</i>	Từ khóa	Chống trầm cảm Kích dục
Họ	RUTACEAE		Làm tươi trẻ An thần

Các đặc tính và công hiệu chính

- Rất tốt cho mọi vấn đề thần kinh; là một trong các tinh dầu chống chán nản / an thần công hiệu nhất. Giảm âu sầu kinh niên / ngắn hạn; làm dịu cơn cuồng loạn và kinh hoàng; giúp dễ ngủ. Thích hợp cho người nghiện.
- Trị hiệu quả đau bụng, viêm ruột kết, tiêu chảy và ăn không tiêu.
- Rất cần để làm giảm vết sẹo và vết giãn da. Rất hữu ích cho mọi loại da, giúp phục hồi tế bào da, đặc biệt là da khô, lão hóa sớm và dễ bị dị ứng.
- Nhờ đặc tính kích dục, rất công hiệu đối chứng liệt dương và lãnh cảm.

Cần trọng đặc biệt

Không cần. Dầu rất lành tính.

Bạc hà

Từ Latinh	<i>Mentha piperita</i>	Từ khóa	Giảm đau Làm mát Tiêu hóa Kích thích
Họ	LABIATAE		

Các đặc tính và công hiệu chính

- Tác động mạnh đến hệ tiêu hóa. Chống nôn ói (khi đi tàu, xe), tiêu chảy và bón. Giảm đau co thắt trong bao tử và ruột kết.
- Công hiệu với các chứng nhức nửa đầu, đặc biệt nếu do ăn không tiêu. Giảm đau cơ bắp, thần kinh đầu, thấp khớp rất công hiệu.
- Kích thích thần kinh, tinh thần bớt mệt, suy nghĩ sáng suốt.
- Làm mát da bị nắng rát, bị phỏng nắng. Trị da bị nhiễm độc, mụn cám và nhờn.

Cẩn trọng đặc biệt

Lưu trữ xa các loại thuốc chữa “vi lượng đồng căn”. Cẩn thận với loại da nhạy cảm - tránh thoa tập trung quá nhiều. Tránh thoa vú đang cho con bú vì làm mất sữa. Không dùng cho em bé và trẻ con.

Hoa hồng

Từ Latinh	<i>Rosa centifolia</i>	Từ khóa	Chống buồn nản
Họ	<i>damascena</i>		Kích dục
	ROSACEAE		Bền và gợi cảm
			Làm tươi trẻ

Các đặc tính và công hiệu chính

- Hương vị tuyệt vời, sang trọng có ảnh hưởng thâm trầm đến tình cảm, tim tràn đầy yêu thương và làm bớt buồn chán, đau khổ, ghen tị, phẫn uất, kinh sợ và

căng thẳng.

- Rất quý đối với nữ giới, điều hòa chu kỳ kinh nguyệt, tẩy sạch và tăng sức cho tử cung. Hữu ích cho thời kỳ tiền và mãn kinh. Chữa trị lãnh cảm, bất lực và các trở ngại tình dục khác.
- Rất tốt cho các loại da, nhất là khô, lão hóa sớm và dễ bị dị ứng. Giảm chứng đứt tĩnh mạch nhỏ.

Cần trọng đặc biệt

Không cần. Rất cần cho các bà và khá tốt cho trẻ con.

Cây hương thảo

Từ Latinh *Rosarinus officinalis*

Từ khóa Giảm đau

Họ LABIATAE

Khử độc

Giảm nước

Phục hồi

Kích thích

Các đặc tính và công hiệu chính

- Rất quý để phục hồi chức năng cơ bắp chân tay, trí nhớ, tóc, khứu giác.
- Rất cần để giảm đau ở cơ bắp và các khớp; làm dịu viêm khớp và cơ bắp bị cứng do vận động thái quá.
- Kích thích, phục hồi trí não, giảm mệt mỏi thần kinh.
- Chữa các triệu chứng về tiêu hóa kèm sự giải độc: táo bón, đầy hơi và sưng gan.
- Chống sự giữ nước và viêm hệ bạch huyết. Chữa hiệu quả bệnh sưng tế bào và béo phì.

- Tốt cho tóc và da đầu, giúp tóc mọc và làm bớt gàu.

Cẩn trọng đặc biệt

Không sử dụng thái quá khi có thai hay những trường hợp động kinh.

Gỗ đàn hương

Từ Latinh	<i>Santalum album</i>	Từ khóa	Khử trùng
Họ	SANTALACEAE		Kích dục
			Lành vết thương
			Thư giãn
			Tăng lực

Các đặc tính và công hiệu chính

- Nổi tiếng về công hiệu cân bằng hệ thần kinh, giảm lo âu và căng thẳng. Mang lại cảm giác an tâm và trầm tĩnh.
- Đặc biệt có giá trị về nhiễm trùng đường tiểu, viêm bàng quang và âm đạo.
- Giúp ích cho vấn đề tình dục: bất lực và lãnh cảm.
- Đặc biệt về vấn đề da, chữa trị chứng da khô, nứt, sần sùi vì mất nước. Hòa đều với dầu chính làm thành dầu xoa sau khi cạo râu rất tốt.

Cẩn trọng đặc biệt

Không cần.

Cây trà

Từ Latinh	<i>Malaleuca</i>	Từ khóa	Khử trùng
Họ	<i>alternifolia</i>		Chống nấm
	MYRTACEAE		Chống nhiễm
			Kích thích

Các đặc tính và công hiệu chính

- Nổi danh về tác dụng chống vi khuẩn, nấm và siêu vi khuẩn, dùng kích thích miễn nhiễm; cây trà là vật thiết yếu trong thùng thuốc cấp cứu trong nhà. Rất công hiệu với sự tái nhiễm trùng, hội chứng tiền và hậu giải phẫu, viêm bọt đá, ngứa, lở âm đạo và hậu môn.
- Dùng chữa mọi vấn đề ngoài da: mụn cám, nấm bàn chân, nhọt, mụn bọc, bệnh thủy đậu, vết đứt, mụn giộp và mụn cóc.

Cẩn trọng đặc biệt

Không cần. Cây trà thường được sử dụng tươi để sơ cứu.

Nên nhớ: luôn luôn hòa tan tinh dầu trước khi làm mát xa

6

MÁT XA CHO PHỤ NỮ MANG THAI VÀ SINH CON

Trong thời gian 40 tuần mang thai, người phụ nữ phải chịu nhiều thay đổi tâm sinh lý rất lớn. Massage là biện pháp vô giá hỗ trợ cho một sản phụ đang đương đầu với các thay đổi nhanh chóng này và chuẩn bị cho việc sinh đẻ. Tôi chữa trị cho nhiều thân chủ suốt thời gian thai nghén và họ đã nhờ massage mà hưởng được hạnh phúc, khỏe mạnh và sanh tương đối dễ dàng.

Suốt thai kỳ, thuốc hóa chất (ngay cả những thứ được dùng trong buổi ăn thông thường như nước đầu và nộm ớt) đều bị cấm. Các thuốc này có thể thấm qua (lá) nhau vào thai nhi và có thể gây ra những bất thường trong bào thai, đặc biệt là trong ít tháng đầu dễ bị thương tổn.

Massage, kết hợp với dinh dưỡng và vận động, tạo thành một phương cách an toàn, dịu dàng và tự nhiên để giải tỏa một số ít điều bất tiện và rối loạn của thai kỳ mà không có những tác dụng phụ. Dĩ nhiên, nếu các triệu chứng kéo dài, người mẹ phải luôn hỏi ý kiến của y sĩ.

Lợi ích của mát xa

Một người sắp làm mẹ có thể nhận biết các lợi ích của mát xa như sau:

- Một cảm giác hoàn toàn thư thái, tuyệt đối yên tĩnh, lạc quan và khỏe mạnh.
- Cung cách ngủ được cải thiện tốt nhất.
- Ít mệt mỏi và tăng cao năng lực.
- Chứng đau lưng được giảm thiểu hay hoàn toàn hết hẳn.
- Các hệ tuần hoàn và bạch huyết được kích thích.
- Lượng nước tích trữ (trong thân) có thể được giảm hay ngăn chặn.
- Phù tĩnh mạch có thể tránh khỏi hay giảm thiểu.
- Nhức chân và vọp bẻ được trị hết
- Tránh bị nhức đầu thường xuyên
- Cơ ruột hoạt động đều đặn.
- Các vết nứt da được phòng ngừa
- Hội âm (khoảng giữa hậu môn và cơ quan sinh dục) được chuẩn bị cho việc sinh nở.
- Tâm tính bất thường và chán nản (do hooc-môn chuyển biến) được cân bằng.
- Sự nhạy cảm ở ngực được giảm bớt.
- Dáng vẻ tốt hơn.
- Toàn thân được khỏe và dinh dưỡng; nét mặt tươi đẹp.
- Sự liên kết phát triển giữa người sắp làm mẹ và đứa bé; cả hai mẹ con đều vui sướng và hài lòng.

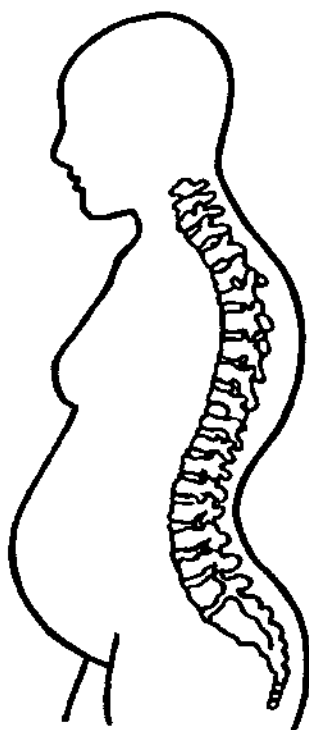
Thay đổi dáng bộ lúc mang thai

Mặc dù thai nghén và sinh nở là tiến trình tự nhiên, mang thai là một trong những sự kiện đầy căng thẳng, ảnh hưởng đến lưng người phụ nữ. Trọng lượng tăng trung bình là 28 cân Anh (12, 712 kg), và độ 85% phụ nữ nhận thấy đau lưng trong lúc có thai, suốt thai kỳ, hooc-môn “relaxin” (có tác dụng làm giãn) được tạo ra để làm mềm và giãn các dây chằng, chuẩn bị cho sự sinh sản. Bào thai lớn dần và phát triển trong tử cung, điều dạng người mẹ biến chuyển sâu sắc. Có một chiều hướng cân bằng quá mức trọng lượng dạ con. Vòng eo tăng làm xương sống cong ra trước và lưng dưới bị đau (xem hình 6.1). Ngực cong thêm làm còng lưng, đầu, cằm chúi tới trước và vai chùng xuống. Hậu quả này do căng thẳng nơi cổ, vai; và điệu dáng căng thẳng, nặng nề gây ra mệt mỏi.

Cơ bắp bụng bị giãn gập đôi lúc bình thường, trở nên yếu, uể oải và lỏng lẻo làm lưng mỏi.

Trong khi thân thể to ra, bao tử bị đẩy ra phía ngoài, người phụ nữ phải ráng giữ lưng thẳng. Họ phải chú ý tư thế và tưởng tượng đến một sợi dây kéo lên từ trên đầu, cảm thấy xương sống dài ra và đưa xương chậu lên, ra phía sau. Kéo vai ngược ra sau, đưa cằm vào trong. Đặt trọng trọng lượng đều trên hai chân - nếu trọng lượng chỉ chịu trên một chân sẽ làm xương chậu nghiêng và làm cột sống càng thêm mỏi. Phụ nữ có thai không được mang dép cao gót vì sẽ đưa xương chậu ra trước đè lên cột sống, sức nặng không phân bố đều.

Mát xa là một cách rất tốt giữ cho thân mình chống lại sự biến dạng.



Hình 6.1

———— Các nhận định đặc biệt ————

- Động tác mát xa phải mềm dịu, hầu hết là thoa phớt. Tránh vỗ đập. Không bao giờ ấn mạnh lên bụng hoặc lưng dưới.
- Người được mát xa cần nằm, ngồi ở nhiều tư thế khác nhau tùy theo từng giai đoạn. Trừ các tuần lễ đầu là có thể được nằm sấp.

- Đặc biệt ở phần bụng và lưng dưới trong ba tháng đầu đối phụ nữ từng bị sảy thai.
- Những điều rắc rối như cao huyết áp, tiểu đường, thiếu máu (hồng huyết cầu), xuất huyết âm đạo, té ngã, tai nạn, hay bị phù chân, mắt cá, ngón tay hay mặt phải được bác sĩ khám.
- Vấn đề cơ, xương không thích hợp cho mát xa phải được chuyên viên về xương khớp khám - nên chọn người đã từng được đào tạo về kỹ thuật giải phẫu sọ.

Hãy kiểm lại tất cả chống chỉ định thông thường

Tư thế mát xa

Nằm nghiêng

Phụ nữ có thai nằm nghiêng, đầu gối (của chân phía trên) co lại và được đặt trên một cái gối. Đầu phải được lót gối để làm cho dễ chịu.

Ngồi

Phụ nữ mang thai phải ngồi trên ghế, dang rộng hai chân, ngực áp vào lưng ghế có lót gối hay mền. Tư thế này là lý tưởng để mát xa lưng, cổ và vai.

Nằm ngửa

Khi người có thai đang nằm ngửa, nên đặt gối dưới hai đầu gối để bụng được thư thả và lưng dưới bớt cong.

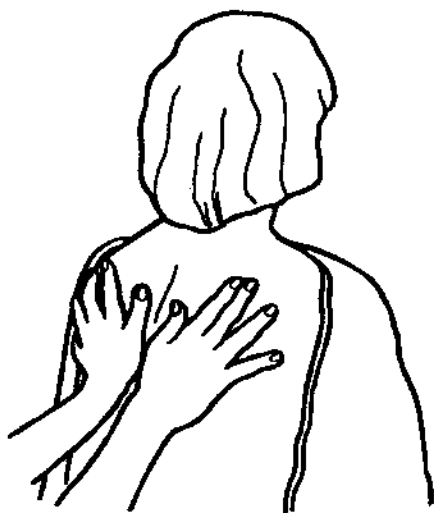
Nên đắp khăn, chỉ chừa ra phần đang được mát xa. Thân nhiệt sẽ giảm khi nằm yên.

Lưng

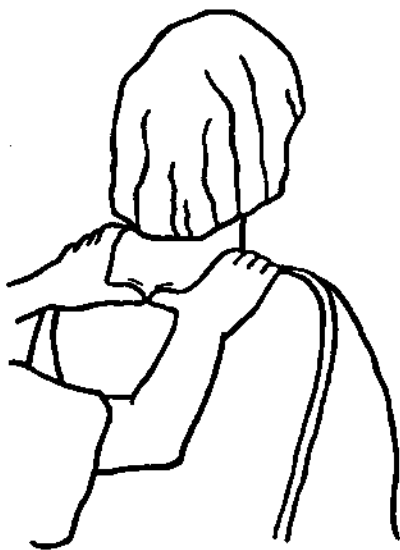
Đau lưng là lẽ thường khi mang thai vì trọng lượng tăng, cơ bắp phải căng thẳng và dây chằng yếu. Đau lưng là một trong những phiền phức nhất, mát xa lưng có thể làm giảm hầu hết các khó chịu này. Người sắp làm mẹ phải nằm nghiêng hay ngồi trên ghế, dang chân rộng.

Tư thế ngồi

- 1 Bắt đầu mát xa từ dưới lưng, thoa phớt nhẹ đến lưng trên, lên quanh vai và vuốt nhẹ nhàng xuống vị trí cũ (xem hình 6.2). Lặp lại những thao tác này đến khi bạn cảm thấy cơ bắp mềm và thư thái.
- 2 Đặt các ngón cái vào hai lỗ trũng ở sau thắt lưng, ấn và xoay tròn hai bên sống lưng dài lên tới cổ (xem hình 6.3). Nên nhớ chỉ ấn dịu dàng trên vùng thắt lưng.
- 3 Lặp lại thao tác này nhiều lần.
- 4 Đặt một bàn tay lên một vai, ngón cái tay kia đặt giữa xương sống và xương bả vai. Ma xát chung quanh rìa xương bả vai.
- 5 Lặp lại như thế phía bên kia (với bàn tay nọ).
- 6 Bóp, nắm và vắt các bắp thịt vai. Mỗi lần làm thật mạnh trên một vai.



Hình 6.2



Hình 6.3

7 Đứng bên cạnh người mang thai. Yêu cầu họ cúi đầu. Áp hai bàn tay lên cổ. Nắm và bóp các cơ cổ chậm, nhẹ nhàng, mỗi lần thực hiện bằng một bàn tay. Bạn có thể xoa nắn da đầu họ đang trong tư thế này. Hãy dùng đầu ngón tay ấn mạnh vào da đầu.

8 Hoàn thành

Thoa phớt thêm vài lần, giảm dần sức ấn sau mỗi lần thoa và chấm dứt.

Mát xa lần này cũng có thể thực hiện với tư thế nằm nghiêng mà người có thai cảm thấy thư thả nhất.

Bụng

Mát xa bụng hoàn toàn an toàn miễn là thao tác của bạn nhẹ nhàng, êm dịu. Không bao giờ vỗ đập xuống sâu vào bụng. Hết sức cẩn thận với phụ nữ từng bị sảy thai và nhất là vào ba tháng đầu mang thai.

Bụng là vùng hiển nhiên cần được mát xa trong lúc mang thai. Rất hiệu quả vì những lý do sau:

- Sẽ giảm sự buồn nôn buổi sáng, táo bón, tiêu chảy, ợ nóng, ăn không tiêu.
- Ngừa các vết giãn da.
- Cơ bụng được khỏe nhờ vậy thân hình chống lại sự biến dạng.
- Mát xa giúp tạo mối liên kết giữa cha mẹ và đứa bé.

Thúc giục người mẹ mỗi ngày để thời giờ tự mát xa bụng và trò chuyện với con (sắp sinh). Hãy khuyên người mẹ tự

mát xa vùng giữa hậu môn và âm đạo, đặc biệt là lúc gần ngày sanh. Hãy dùng ngón tay thoa một ít dầu chính vào nơi trên. Điều này có thể giảm được việc phải khâu vá.

Tư thế tốt nhất để mát xa bụng người mang thai là đặt họ nằm ngửa, lót đủ gối dưới đầu gối, làm cho bụng được thư thả và vùng thắt lưng bớt cong. Hãy cho gối đầu để được dễ chịu.

1 Quì bên phía phải người có thai và khởi sự dùng hai bàn tay chồng lên nhau thoa phớt theo chiều đồng hồ.

2 Tiếp tục thoa phớt nhưng lần này đặt hai bàn tay, cái trước cái sau, thoa êm dịu (xem hình 6.4).

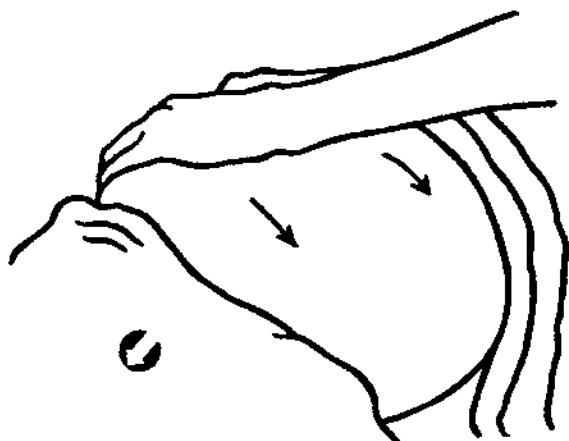


Hình 6.4

3 Vói tay qua hông bên kia và nhẹ nhàng thoa từ eo lên. Lặp lại như thế hông bên này (xem hình 6.5)

4 Hoàn thành

Đắp khăn lên bụng. Đặt hai bàn tay người mang thai lên rốn họ. Để họ thoải mái thích thú và sờ đứa bé của họ (lúc này thường cựa quậy, chồi đạp).



Hình 6.5

Chân và bàn chân

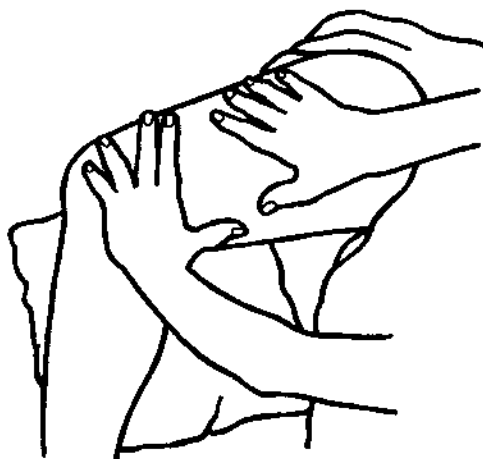
Mát xa có tính trị liệu cao, giúp thư giãn cho người sắp làm mẹ, tăng hệ tuần hoàn, có thể giảm thiểu hay ngừa sự giữ nước, phù tĩnh mạch, vọp bẻ và đau nhức mà nhiều phụ nữ phải chịu đựng trong thời kỳ có thai.

Phụ nữ có thai cần nằm nghiêng. Hãy áp dụng nhiều thao tác thoa phớt dịu dàng từ khuỷu chân đến đùi. Luôn ấn lúc thoa lên mà thôi (xem hình 6.6). Nếu có tĩnh mạch bị phù, không thoa trực tiếp lên đó. Bạn cũng có thể nắm, cuộn và vắt cơ đùi. Bỏ qua thao tác vỗ đập.

Mát xa cũng dễ dàng trên chân và bàn chân trong khi người có thai nằm ngửa, có lót đầy đủ dưới đầu gối và đầu. Nếu có bị sưng phù và giữ nước, hơi nâng chân lên.

- 1 Đặt một bàn tay bạn lên mặt trước chân phải và bàn

tay kia lên mặt trước chân trái. Thoa phớt dịu dàng lên phía trên, từ nhượng chân đến đùi trên phía trước, không ấn lúc kéo xuống (xem hình 6.7). Lặp lại nhiều lần thao tác này.



Hình 6.6



Hình 6.7

- 2 Lặp lại thao tác nhiều lần, mỗi tay đặt trên một chân.
- 3 Lặp lại thao tác dịu dàng, phía trong hai chân.
- 4 Bóp, nắm và vắt phần trong, giữa và ngoài cơ đùi, mỗi lần một chân.
- 5 Vuốt nhẹ nhàng chung quanh xương mắt cá theo chiều đồng hồ và ngược lại.
- 6 Xoay mắt cá qua lại, xoay ra sau và kéo thẳng để làm giảm lượng nước nơi đây.
- 7 Ma sát khắp đế bàn chân, bắt đầu từ dưới ngón cái ra ngoài. Tiếp tục kéo ngang đến hết mắt đế bàn chân.
- 8 Làm lại bước 5 và 7 trên bàn chân kia.

9 Hoàn thành

Đặt mỗi bàn tay lên một bàn chân và bóp nhẹ.

Tay, mặt và vú

Tay

Mát xa tay là động tác xoa dịu và thư giãn, phải thực hiện với người sắp làm mẹ đang nằm ngửa, lưng tựa lên gối dựa, chêm lót dưới hai đầu gối. Bạn có thể thực hiện trọn trình tự mát xa tay (được mô tả nơi những trang trước đây) hoặc chỉ thoa phớt lên hai tay.

Mặt

Mát xa mặt là động tác làm tinh thần êm dịu và tạo cảm giác thư giãn. Người sắp làm mẹ có thể tận hưởng thú

được chiều chuộng. Cuối cuộc mát xa, vẻ mặt sẽ trở nên mềm mại và tươi sáng. Hãy thực hiện theo chu trình mát xa mặt đã mô tả ở các trang trước, người sắp làm mẹ nằm ngửa.

Vú

Vú có thể đau và nhức, đặc biệt là lúc mới có thai. Tự mát xa vú là cần thiết để giảm đau và chuẩn bị cho con bú. Nhẹ nhàng ôm tròn vú và thoa vòng tròn.

Các loại tinh dầu dùng trong lúc thai nghén

Tinh dầu nguyên chất là tuyệt hảo để nâng cao hiệu quả mát xa cho người mẹ tương lai. Công thức sau đây là hỗn hợp lý tưởng đa dụng trong thời kỳ mang thai:

3 giọt dầu cam (nhỏ, vỏ xốp)(mandarin)	}	Pha với 20ml dầu chính
3 giọt dầu cây oải hương (lavender)		
2 giọt dầu hoa cam (neroli)		

Bạn có thể trộn các dầu sau đây để thoa, làm giảm bớt những chứng khó chịu thường có lúc mang thai:

Đau lưng

Thường xuyên thoa lưng như đã mô tả ở trước.

2 giọt dầu bông cúc La mã	}	Pha vào 10ml dầu chính
2 giọt dầu cây phong lữ thảo		

Táo bón

Thực hiện theo trình tự mát xa bụng

2 giọt dầu cây oải hương

2 giọt dầu bông cúc La mã

Pha vào 10ml

dầu chính

Vọp bẻ

Thực hiện theo trình tự mát xa chân

1 giọt dầu cây bách

1 giọt dầu cây phong lữ thảo

2 giọt dầu cây oải hương

Pha vào 10ml

dầu chính

Giữ nước

Thực hiện theo trình tự mát xa chân

2 giọt dầu cây bách

2 giọt dầu cây phong lữ thảo

Pha vào 10ml

dầu chính

Ợ nóng

Thực hiện theo trình tự mát xa bụng

1 giọt dầu (một loại) lê

1 giọt dầu cam (nhỏ, vỏ xộp)

2 giọt dầu gỗ đàn hương

Pha vào 10ml

dầu chính

Buồn chán / tâm tánh bất thường

Thực hiện theo trình tự mát xa mặt

1 giọt dầu hoa cam

1 giọt dầu hoa hồng

1 giọt dầu cây phong lữ thảo

Pha vào 10ml

dầu chính

Mệt mỏi

Thực hiện toàn thân

- 1 giọt dầu cây phong lữ thảo
- 2 giọt dầu chanh
- 1 giọt dầu cam (nhỏ, vỏ xốp)

} Pha vào 10ml
dầu chính

Ngừa vết giãn da

Thực hiện theo trình tự mát xa bụng

- 2 giọt dầu trầm hương
- 2 giọt dầu dầu cây oải hương
- 2 giọt dầu cam (nhỏ, vỏ xốp)
- 1 giọt dầu hoa cam

} Pha vào 20ml
dầu chính

Phù tĩnh mạch

Thực hiện theo trình tự mát xa chân (chỉ thao tác dịu dàng)

- 1 giọt dầu cây bách
- 1 giọt dầu chanh
- 1 giọt dầu cây phong lữ thảo

} Pha vào 10ml
dầu chính

Để có thêm thông tin về cách sử dụng các loại tinh dầu cho người mang thai, xin vui lòng tham khảo sách *Tự học hương liệu pháp*.

— Mát xa trong lúc đau bụng sanh —

Trong khi sanh, mát xa tạo cảm giác thư thái và bình tĩnh. Nếu người cha mát xa cho vợ trong lúc này sẽ làm vợ bớt đau lưng, cơ bắp bớt căng và giúp điều hòa sự co bóp để sanh mau. Thời nay, cách xử sự chính đáng và sự giúp làm giảm đau được kết hợp chặt chẽ - nhân viên bệnh viện tôn trọng sự chọn lựa của người mẹ.

Khó tiên đoán những gì người mẹ sẽ chọn lúc đau bụng sinh - điều gì có thể trấn an được một người sắp sanh thì làm cho người khác vô cùng bối rối. Trong khi quá đau bụng, chị ta thậm chí không muốn ai đụng đến mình. Vì vậy, hãy cố dịu dàng và kiên nhẫn. Nơi tốt nhất để mát xa là lưng (nhất là vùng thắt lưng), vai và bàn chân. Áp dụng tư thế và cách thức đã được mô tả, dù người phụ nữ luôn lăn lộn để chống lại những đau đớn, co thắt.

Lưng

Người mẹ sắp sanh có thể muốn ngồi ghé dang chân hoặc có thể bò (chống hai tay hai chân) sẽ dễ chịu hơn. Đu đưa theo kiểu này có thể bớt đau. Khi quá mệt, họ có thể muốn nằm nghiêng. Hãy thực hiện cách mát xa thông thường đã được mô tả kèm với các thao tác sau đây để làm giảm đau.

- 1 Hãy áp bàn tay lên xương mông và đè mạnh. Ma sát vòng tròn nguyên bàn tay. Bạn cũng có thể làm thao tác này mạnh, sâu trên vùng thắt lưng.
- 2 Dùng ngón tay cái ấn sâu vào giữa mỗi mông để giúp làm bớt đau nơi lưng dưới.
- 3 Hai bàn tay thoa phớt từ xương mông ra phía ngoài các hông và ngược lại.

Bụng

Thoa phớt vòng tròn quanh bụng theo chiều đồng hồ, bàn tay này nằm tiếp sau bàn tay kia.

Bàn chân

Ma xát mạnh bàn chân làm bớt mỏi và giảm đau.

1 Ma xát mạnh bàn chân bằng cả hai bàn tay.

2 Ấn mạnh và xoay tròn vào đế bàn chân. Bắt đầu từ các ngón đến gót.

Bạn có thể thực hiện bất cứ thao tác nào được mô tả nơi chương trước.

Các loại tinh dầu dùng lúc đau bụng sanh

Các công thức đặc biệt sau đây làm bớt đau dạ con, điều hòa các cơn co thắt, bớt sợ hãi, lo âu và tăng cường tự tin.

1 giọt dầu hoa hồng	}	Pha với 10ml dầu chính
1 giọt dầu cây phong lữ thảo		
2 giọt dầu dầu cây oải hương		
1 giọt dầu hoa cam	}	Pha với 10ml dầu chính
2 giọt dầu dầu cây oải hương		
1 giọt dầu hoa lài	}	Pha với 10ml dầu chính
1 giọt dầu hoa cam		
2 giọt dầu dầu cây oải hương		

Mát xa sau khi sanh

Theo nhiều nền văn minh, mát xa là một phần chính trong khoa chăm sóc hậu sản. Ở các vùng Phương Đông, một phụ nữ được mát xa hằng ngày, trong ít nhất một tháng sau khi sanh. Sau mỗi lần mát xa, bụng được quấn băng.

Mát xa sau khi sanh có các ích lợi như sau:

- Giúp các cơ bụng nhỏ lại và khỏe mạnh như cũ.
- Giúp tử cung mau co lại như lúc bình thường.
- Giúp làm hết căng thẳng và mỏi mệt.
- Người phụ nữ vừa cảm thấy được chăm sóc ân cần đồng thời lấy lại tinh thần; lúc lượng hooc-môn thay đổi đột ngột, có thể xảy ra các vấn đề về hậu sản.

Những điều cần đặc biệt lưu ý

- Không được mát xa vết sẹo trên bụng sau khi giải phẫu tử cung (nhưng được mát xa tất cả các vùng khác).
- Ít ngày đầu tiên sau khi sanh, thường chỉ được thoa phớt trên bụng.

Những động tác mát xa

- 1 Bóp, cuộn và vắt nơi thắt lưng, hông và đùi để làm tan mỡ tích tụ trong thời gian mang thai.
- 2 Thực hiện thoa phớt và vắt nhẹ nơi bụng để làm cơ bắp khỏe và giảm vết giãn da.

Khắp thân thể sẽ nhận được sự công hiệu của mát xa sau khi sanh.

Hãy thực hiện các tiến trình mô tả nơi chương 4, chú ý đến vùng bụng.

Các loại tinh dầu dùng sau khi sinh

Nhớ sử dụng dầu chống vết giãn da nói trên trong thời gian cơ thể đang hồi phục. Người mẹ vẫn có thể bị giãn da sau khi sinh, lúc trọng lượng đang giảm.

Dầu sanh hộ sản

1 giọt dầu hoa hồng	}	hay	1 giọt dầu hoa lài	}	Pha với 10ml dầu chính
1 giọt dầu một loại lê			1 giọt dầu hoa cam		
1 giọt dầu cây phong lữ thảo			1 giọt dầu cam (nhỏ, vỏ xốp)		

Dầu tăng sức

1 giọt dầu hương thảo	}	Pha với 10ml dầu chính
1 giọt dầu chanh		
1 giọt dầu trầm hương		

Dầu làm lành giữa hậu môn và âm hộ

2 giọt dầu cây oải hương		Pha với 10ml dầu chính
1 giọt dầu hoa cúc La mã		

Dầu thoa vú

Rửa sạch núm vú trước khi cho con bú

2 giọt dầu hoa cam		Pha với 10ml dầu chính
2 giọt dầu phong lữ thảo		

Muốn có thêm thông tin về cách sử dụng *Hương liệu pháp* cho lúc mang thai, sanh con và sau khi sanh, xin vui lòng tham khảo sách *Tự học hương liệu pháp*.

7

MÁT XA CHO EM BÉ

Xúc giác là cảm nhận đầu tiên lúc phôi thai đang đưa trong tử cung có chất dịch bao quanh. Trong lúc chui ra khỏi sinh môn là lúc coi như được ma xát để chuẩn bị cho bé hòa nhập với môi trường mới. Sau khi đứa bé trải qua hành trình khó khăn để bước vào thế giới, nó luôn cần có cảm giác an tâm là sự vuốt ve yêu mến.

Mát xa được thực hành từ bao thế kỷ ở nhiều nền văn minh và vào thời nay trên các nước Ấn độ, Pakistan, vài nước ở Châu Phi. mát xa dự phần vào cuộc sống hằng ngày của bé. Chúng được các bà nội, ngoại mát xa hầu như từ mới lọt lòng. Người mẹ chỉ đảm nhận công việc trong ngày khi nào thuận tiện. Thực hiện mát xa tiếp tục suốt đời, và người già, trẻ em đều thường xuyên được mát xa. mát xa tạo mối liên hệ tình cảm giữa cha mẹ và con cái.

Sự đụng chạm rất quan trọng cho trẻ sinh thiếu tháng và những đứa ở trường hợp đặc biệt, nếu cần thiết lập mối liên hệ với chúng. Các trẻ được sanh mổ không được ma xát qua âm đạo còn cần được vuốt ve nhiều hơn nữa. Những trẻ sinh ra nhanh có thể bị khủng hoảng tinh thần cũng cần được mát xa. Điều này ảnh hưởng đến vấn đề phát triển tâm sinh lý của trẻ. Sự thật chứng minh rằng những trẻ thường xuyên được vuốt ve rất hiếm khi bị các chứng nóng sốt. Chúng ăn ngủ ngon hơn những đứa không được mát xa.

Các lợi ích của mát xa

Hệ thống tiêu hóa

Tiêu hóa và đại - tiểu tiện dễ dàng hơn. Nhiều người mẹ báo cáo mát xa giúp trẻ bú nhiều hơn. Trẻ ít bị đau bụng, bón và tiêu chảy. Thực tế, tôi thấy có sự gia tăng số trẻ bị bón và tiêu chảy. Tôi cũng thấy những đứa trẻ được cho thuốc có thể làm chúng bị nghiện ở lứa tuổi quá non như thế, trong khi chỉ cần ma xát bụng hay thay đổi thức ăn.

Hệ thống thần kinh

Đáng chú ý là trẻ được yên ả, thậm chí dễ ru ngủ sau khi được vuốt ve một tí. Bớt được nóng giận, chán nản bực bội, làm cho cha mẹ được nhiều đêm ngủ ngon giấc. Mát xa rất hữu ích cho tinh thần của cha mẹ và của trẻ - cha mẹ bớt bận rộn, có thêm khả năng chịu đựng những đòi hỏi và chăm lo cho đứa bé. Có khả năng trầm tĩnh và bình lặng lại như xưa.

Hệ miễn nhiễm

Trẻ được mát xa có thêm sức chống lại sự nhiễm trùng và ít bệnh hoạn. Tôi có hai con, một đứa 6 tuổi, đứa kia 4 tuổi, chúng không bao giờ cần thuốc kháng sinh hay những loại thuốc khác!

Hệ hô hấp

Vài trẻ có vẻ luôn bị sổ mũi. Mát xa sẽ ngừa ho, cảm, nghẹt mũi và viêm tai.

Hệ cơ và xương

Mát xa cho trẻ sẽ tăng trưởng khớp xương và bắp thịt dẻo dai giúp trẻ cử động mạnh mẽ.

Da

Mát xa thường xuyên giúp trẻ có da thịt cứng cáp. Máu lưu thông điều hòa, các chất thải được dễ dàng tổng ra ngoài. Sau mát xa, da của trẻ khỏe và tươi mơn hơn.

Xúc cảm

Bé thơ và trẻ nít được mát xa có vẻ khi lớn ít bị nhiều tác động về tâm sinh lý. Chúng sẽ có tính tự tin, độc lập, vững vàng và thẳng băng hơn.

Theo Stuart Korth, sáng lập viên Trung Tâm Nắn Xương Trẻ Con, 9/10 trẻ bị kinh hoàng trong khi chào đời. Tôi mạnh dạn đồng ý rằng mọi trẻ cần phải được kiểm tra ngay khi sanh ra để ổn định lại các sự mất thăng bằng, để phục hồi và duy trì sức khỏe.

Sọ, đối với khoa nắn xương, phải được xử lý nhẹ nhàng, an toàn, không được va chạm. Nếu không, sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của sọ và toàn bộ hệ thống xương. Y khoa đang tăng sự lưu tâm đến lợi ích của khoa nắn xương vùng sọ não. Thường xuyên có những thông tin về vấn đề này do các bác sĩ nhi khoa, nữ điều dưỡng và chuyên viên chăm lo sức khỏe. Cần phải tham vấn chuyên gia xương về trẻ em. Xin hãy bảo đảm rằng người thực hành phải rất chuyên nghiệp và có kinh nghiệm về xương sọ.

— Những điều cần đặc biệt lưu ý —

- Bảo đảm phòng ốc phải thật ấm. Đứa bé hoàn toàn trần truồng sẽ giảm nhiệt rất nhanh và mau bị lạnh hơn người lớn.
- Luôn đáp ứng nhanh chóng với tình trạng của bé và chỉ mát xa trong lúc thuận tiện. Không cố mát xa khi bé đói, không chịu nằm yên, tức giận hay quá mệt. Bạn có thể mát xa bất cứ lúc nào trong ngày - khoảng nửa giờ sau khi cho bú (ăn) hay sau lúc tắm là tốt nhất. Nếu bé không thích mát xa, phải ngưng ngay và sẽ mát xa vào lúc khác.
- Bảo đảm bạn cũng đang trong trạng thái thư thái. Nếu bạn đang mệt, giận, chán nản hoặc vội vã, tâm trạng này sẽ truyền qua trẻ. Trẻ có trực cảm rất cao.
- Trẻ có thời gian chăm chú ngắn và mau mệt. Chỉ mát xa 10 phút là đủ.
- Bảo đảm mọi thứ cần dùng đều có sẵn bên bạn - dầu, khăn, mền, tã lót sạch, giấy thấm và quần áo.
- Móng tay bạn phải được cắt ngắn, mọi trang sức được tháo ra hết trước khi mát xa.
- Nên khởi sự mát xa thân trước của bé để làm cho trẻ thấy tin tưởng và an tâm.
- Chuyện trò với bé suốt lúc mát xa để làm cho bé càng thích thú càng tốt.
- Nếu rốn chưa lành hẳn, chớ nên động đến đó.
- Hãy trải khăn trên sàn để phòng bé hay tiểu tiện lúc mát xa.

- Bảo đảm tay bạn ấm trước lúc mát xa. Nhiệt độ thay đổi bất ngờ có thể làm bé khóc.
- Hâm nóng dầu bằng cách ngâm chai dầu trong một tô nước nóng ngang với sức nóng của bàn tay trong vài phút.

Tư thế người mát xa

1 Khi mát xa cho trẻ, ngồi lên sàn, hai chân duỗi téo trước mặt bạn, có thể lót dưới hai đầu gối cho hai đầu gối hơi co lên, đặt bé nằm lên hai đùi bạn.

2 Lót mền dày dưới sàn, trải lên đó một khăn mềm và ấm.

Dầu dùng mát xa cho bé

Dầu thực vật dễ thấm vào da như dầu quả hạnh (Almond) là tốt nhất. Nên nhớ là chỉ dùng dầu ép nguội (không tinh chế). Dầu khoáng sản không thích hợp vì bít lỗ chân lông, khó thấm qua da.

Công thức dầu (có hương thơm) sau đây có thể sử dụng chung cho các loại mát xa. Tôi đề nghị bạn nên pha một chai 50ml.

1 giọt dầu hoa cúc La mã	}	Pha với 50ml dầu chính
1 giọt dầu cây oải hương		
1 giọt dầu hoa cam		
1 giọt dầu hoa hồng		

Tránh bị xúi dục pha thêm các giọt tinh dầu khác - em bé và trẻ con chỉ cần một lượng nhỏ tinh dầu mà thôi. Nhiều quá sẽ có hại.

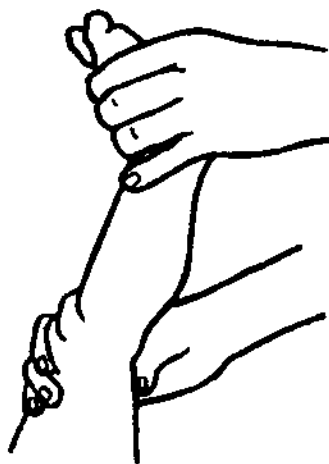
— Đề nghị hằng ngày —

Không có chu kỳ nhất định để mát xa cho trẻ và bạn sẽ tự quyết định việc này. Thực hiện mỗi thao tác nhiều lần.

Các chân và thân trên

Trẻ rất say mê được xoa các ngón chân và thích thú nhìn bạn mát xa nơi đây. Hãy đặt trẻ nằm ngửa.

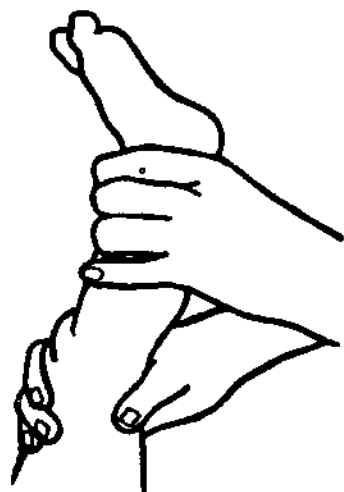
1 Chết một ít dầu vào bàn tay bạn và ma xát nhẹ nhàng chân của bé. Nắm giữ bàn chân bé, thoa phớt chân bé từ mắt cá đến dùi (xem hình 7.1). Lúc kéo trượt xuống, không ấn tay. Lặp lại thao tác này nhiều lần.



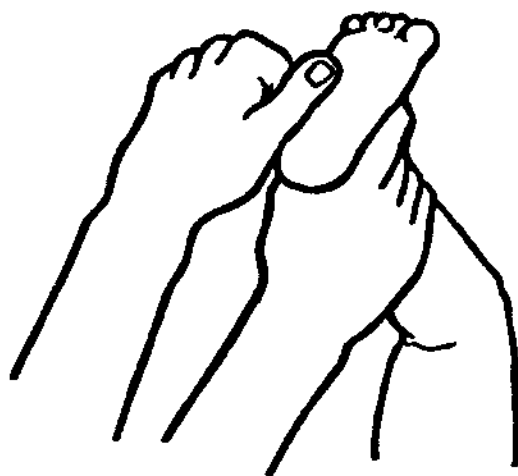
Hình 7.1

2 Dịu dàng xoắn ngược hai bàn tay bạn, bắt đầu từ mắt cá dài lên tới dùi (xem hình 7.2)

3 Nắm giữ bàn chân bé, dịu dàng xát vòng tròn nhiều lần lòng bàn chân với ngón tay cái (xem hình 7.3)



Hình 7.2



Hình 7.3

4 Nhẹ nhàng lắc bàn chân bé qua lại.

5 Một tay nắm bàn chân, dùng các ngón tay bàn tay kia bóp các ngón chân.

6 Bẻ và kéo đầu gối chậm (xem hình 7.4)



Hình 7.4

7 Hoàn thành

Thoa phớt chân, giảm bớt áp lực sau mỗi lần vuốt.

Lặp lại thao tác trên chân kia.

Ngực và bụng

1 Hai bàn tay thoa phớt chậm, nhẹ nhàng lên ngực và bụng. Khi kéo xuống, không ấn tay (xem hình 7.5)

2 Thoa phớt ngang

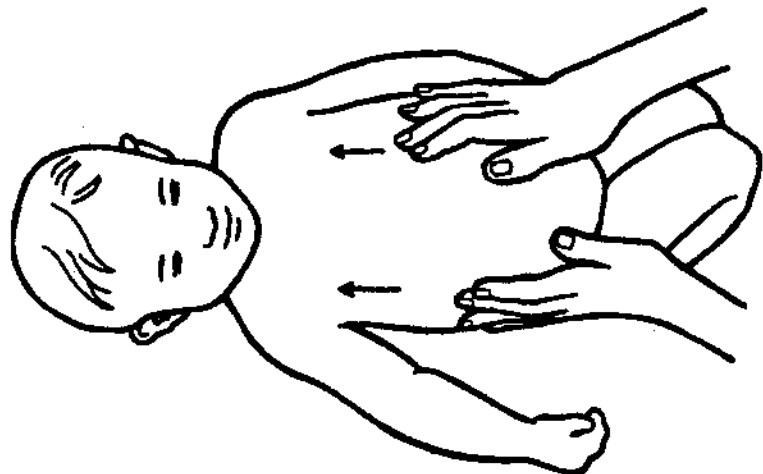
Đặt hai bàn tay nơi lưng dưới. Bàn tay phải thoa dài lên vai trái sang vai phải, trong khi đó, bàn tay trái thoa dài lên vai phải (xem hình 7.6). Lặp lại thao tác này với nhịp độ chậm và đều.

3 Đặt hai bàn tay lên ngực và nhẹ nhàng vuốt ra ngoài ngang qua ngực trên (xem hình 7.7).

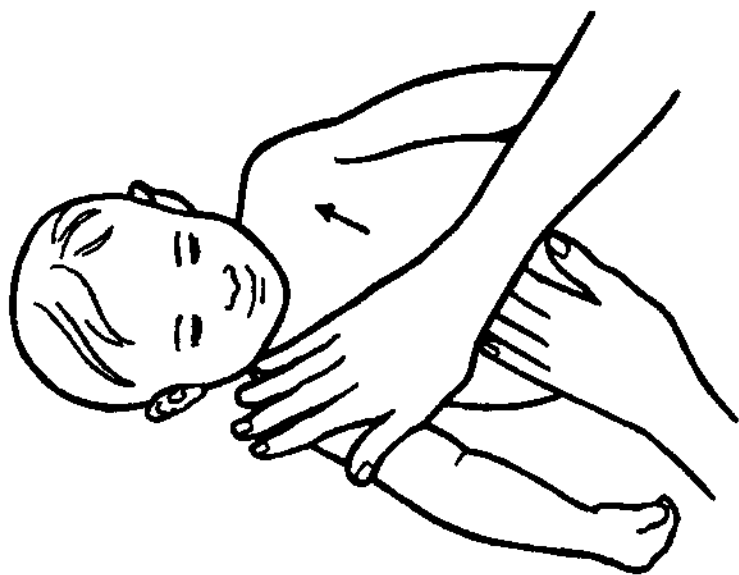
4 Dùng các ngón tay thoa tròn vòng khắp trên ngực.

5 Đặt hai bàn tay chồng lên nhau trên bụng, vuốt phớt vòng tròn theo chiều đồng hồ (xem hình 7.8). Động tác này

rất công hiệu với chứng đau bụng, bón và các vấn đề rối loạn tiêu hóa.



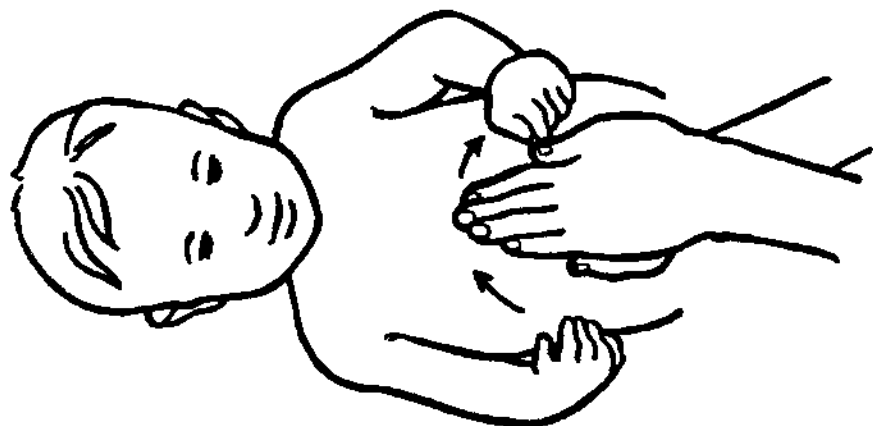
Hình 7.5



Hình 7.6



Hình 7.7



Hình 7.8

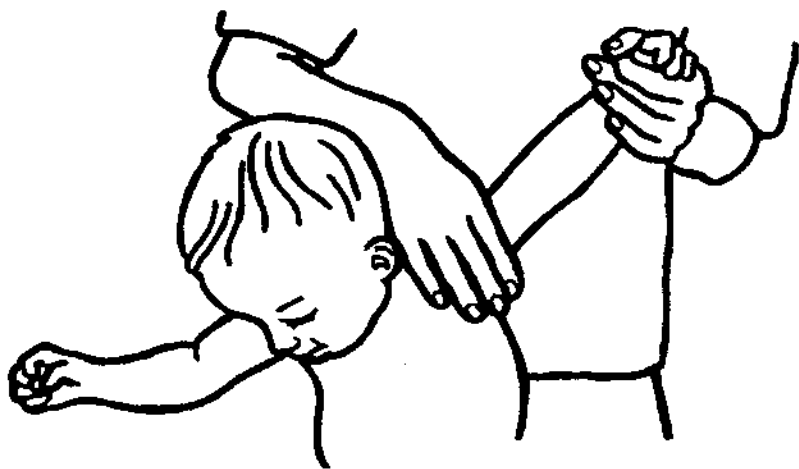
6 Hoàn thành

Lặp lại thao tác thoa phớt bằng hai bàn tay vuốt dài lên vai và kéo xuống.

Tay và bàn tay

Trẻ còn quá nhỏ cần nằm ngửa, nếu đủ lớn thì cho ngồi.

1 Một tay cầm bàn tay trẻ, tay kia thoa phớt nhẹ nhàng từ các ngón tay lên vai (xem hình 7.9). Kéo trượt xuống, không ấn.



Hình 7.9

2 Dịu dàng xoắn bàn tay bạn (giống động tác vặn cái mở nút chai) và di chuyển dần từ cườm tay lên đến vai (xem hình 7.10)

3 Mở bàn tay trẻ ra. Chụm sau lưng bàn tay, dùng các ngón tay xoa tròn trong lòng bàn tay.

4 Mỗi lần xoa nhẹ một ngón và xếp từng ngón vào trong (lòng bàn tay).

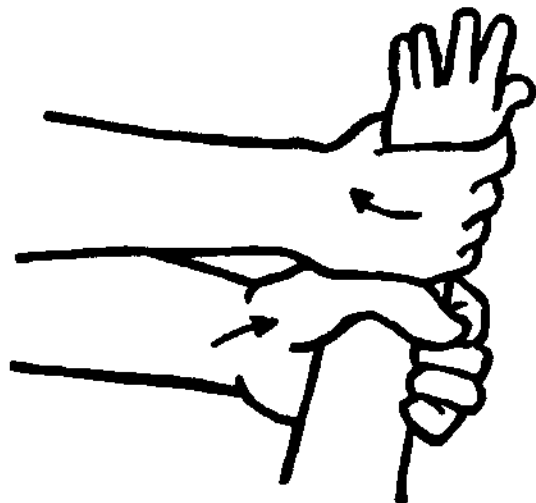
5 Dịu dàng xoay cổ tay qua lại (xuôi và ngược chiều đồng hồ).

6 Xếp vào và đuổi cùi chỏ dịu dàng và chậm.

7 Hoàn thành

8 Nắm giữ bàn tay trẻ, thoa phớt lại từ các ngón tay đến vai. Chấm dứt bằng cách dịu dàng áp hai lòng bàn tay bạn quanh bàn tay trẻ.

Lặp lại các thao tác này trên tay kia.



Hình 7.10

Mặt

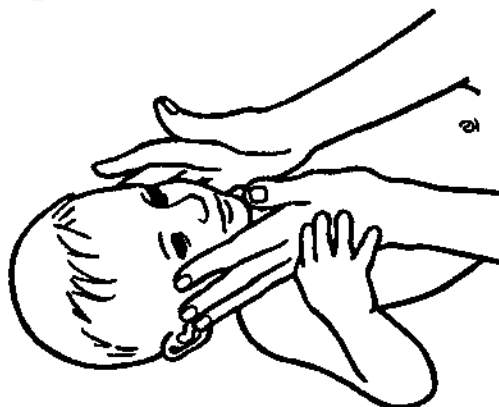
Mát xa mặt phải thực hiện thật nhẹ. Mặt là nơi đáng mát xa nhất. Bạn có thể thường thức trọn ánh mắt của bé. Chú ý không được thoa dầu gần mắt của bé.

- 1 Dịu dàng thoa hai bên mặt xuống tới cằm (xem hình 7.11)
- 2 Thoa nhẹ từ giữa trán ra đến chân tóc.
- 3 Dùng ngón tay cái thoa nhẹ từ mũi ra gò má. Lặp lại

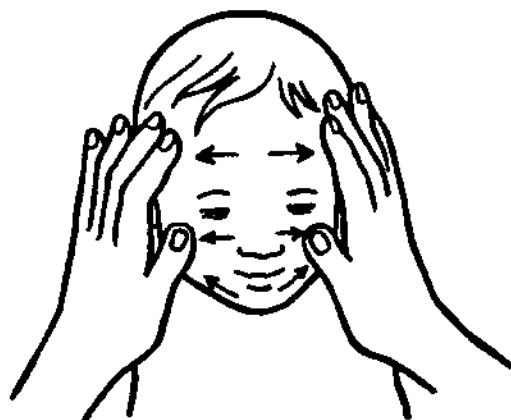
trên khắp gò má (xem hình 7.12)

4 Đặt ngón cái dưới môi dưới và vuốt ngang qua cằm ra ngoài.

5 Dùng ngón trỏ xoa nhẹ chung quanh mắt và miệng.



Hình 7.11



Hình 7.12

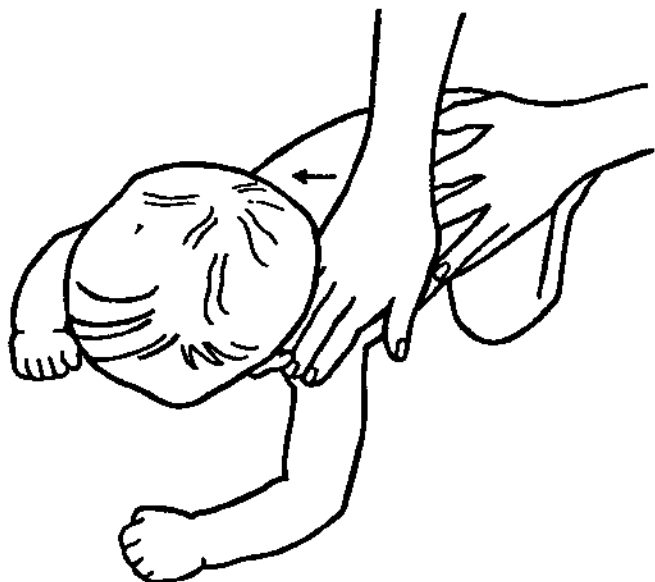
6 Hoàn thành

Vuốt từ trên đầu ngang qua ngực xuống chân.

Lưng

Lật bé nằm sấp, có thể trên đệm dày hay ngang qua hai đùi của bạn.

- 1 Bé nằm nghiêng, áp hai bàn tay bạn vào lưng bé. Ma xát hai bàn tay lên xuống ngược chiều nhau từ hông đến vai và ngược lại (xem hình 7.13)

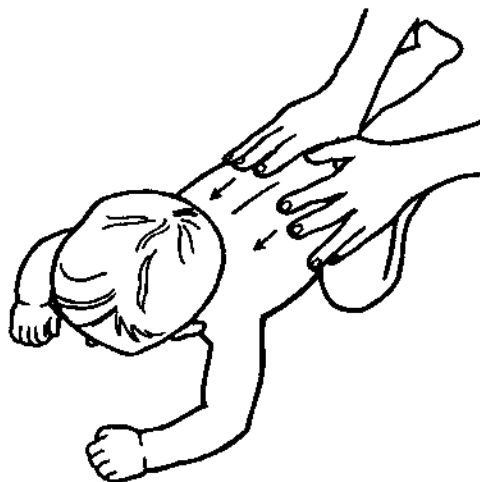


Hình 7.13

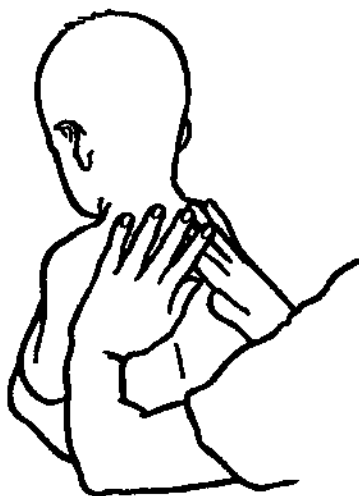
- 2 Vuốt từ hông lên lưng tới vai, khi kéo xuống, tuyệt đối không ấn (xem hình 7.14)
- 3 Áp hai bàn tay lên hai hông và vò tròn trên mỗi hông.
- 4 Bóp nhẹ hai hông (xem hình 7. 15)
- 5 Để chấm dứt mát xa, vuốt hai bàn tay từ đầu xuống lưng và bàn chân.

6 Hoàn thành

Đặt bé vào lòng và ôm chặt. Sau khi được mát xa, bé thường thích chí và ngủ êm.



Hình 7.14



Hình 7.15

— Tinh dầu dùng cho em bé —

Dầu dùng mát xa cho em bé, tôi đã mô tả ở các trang trước, rất tuyệt hảo. Tuy nhiên, các hỗn hợp sau đây có thể hữu ích nếu cần.

Đương nhiên, nếu bạn quá lo lắng cho sức khỏe của bé, bạn phải lập tức hỏi ý bác sĩ. Tôi đã ấn định liều lượng cho trẻ con và cả các em bé. Trẻ con mọi lứa tuổi sẽ hoàn toàn thích thú và có phản ứng tốt khi được mát xa thường xuyên. Hãy nghĩ ra thêm các thao tác thích ứng với các yêu cầu của con bạn.

Các hỗn hợp thích hợp:

Em bé (0-2 tháng)	1 giọt pha vào 15ml dầu chính
Em bé (2-12 tháng)	1 giọt pha vào 10ml dầu chính
Trẻ nhỏ (đến 5 tuổi)	2 giọt pha vào 10ml dầu chính
Con nít (5-12 tuổi)	2-3 giọt pha vào 10ml dầu chính

Nên nhớ **không bao giờ** sử dụng dầu (cho em bé) bán trên thương trường để làm dầu chính. Đó là dầu khoáng sẵn và sẽ không thấm vào da.

Đau bụng

1 giọt dầu cúc La mã (Chamomile Roman) pha với 15ml dầu chính.

Mát xa nhẹ trên rốn, lưng và bàn chân theo chiều đồng hồ.

Ho, cảm và các vấn đề về hô hấp

1 giọt dầu cây oải hương (Lavender)/ trầm hương (Frankincense) pha với 20ml dầu chính.

Bệnh ban đỏ

3 giọt dầu cúc La mã	}	Trong 1 lọ 60gr kem hữu cơ nguyên chất thoa da hay kem dầu hạt thầu dầu (dầu xổ) và kẽm
2 giọt dầu cây oải hương		

Mọc răng sữa

1 giọt dầu cúc La mã	}	Pha với 15ml Dầu chính
2 giọt dầu cây oải hương		

Thoa nhẹ nhàng vào hai gò má.

THƯƠNG TÍCH DO THỂ THAO

Nếu chúng ta có thể cho mọi trẻ ăn đầy đủ và tập luyện đúng cách, không quá ít hay quá nhiều, chúng ta sẽ thấy chúng khỏe mạnh. (Hippocrates)

— Sự quan trọng của tập luyện —

Vào thời nhiều biến cố này, chúng ta phải cố gắng tạo sức khỏe. Luyện tập và thể thao, nếu được thực hiện hợp lý, sẽ làm bạn nhẹ nhàng cả về tinh thần lẫn thể chất, sẵn sàng đương đầu với mọi áp lực của cuộc sống hằng ngày. Luyện tập rất cần thiết để có sức khỏe tốt. Lợi ích của luyện tập có rất nhiều - cải thiện chức năng tim và phổi, kích thích hệ tuần hoàn, cơ và khớp mềm dẻo hơn, bớt sự cố về tiêu hóa và hệ miễn nhiễm được tăng cường giúp cơ thể chống lại bệnh tật.

Có vô số người tham dự thể thao, gia nhập câu lạc bộ sức khỏe và thể dục. Không may, sự kiện này cũng làm gia tăng số người bị thương tích. Các thương tật thường do không quen vận động, thí dụ, một người làm việc cố định, gần như không hoạt động cơ bắp suốt 15 năm, lại đăng ký vào lớp nhào lộn -

thật là không hợp chút nào! Cần nhất là bắt đầu luyện các thao tác nhẹ và tăng dần chế độ tùy theo sức chịu đựng của cơ thể. Nhẹ nhàng và thường xuyên là phương pháp tốt nhất. Nếu bạn không quen vận động, bạn nên tìm chuyên gia để cố vấn phép tập nào thích hợp với bạn.

Bạn nên luyện các thao tác căn bản thông thường, dĩ nhiên cũng phải đi đôi với khẩu phần bồi dưỡng. Tránh cố “ăn càng nhiều càng tốt”, nên cân đối khẩu phần có nhiều trái cây tươi và rau cải. Hãy nghe lời khuyên của Hippocrates.

Không nên luyện tập ngay sau bữa ăn thật no hoặc lúc quá đói. Sau một hay hai giờ vận động, ăn một ít thức ăn nhẹ là đủ. Để tránh bị vọp bẻ và thiếu nước, hãy nhớ uống nước. Luôn mang theo chai nước trong thời gian tập luyện.

Không bao giờ chơi thể thao khi thấy không khỏe. Các căn bệnh do nhiễm trùng sẽ càng tệ hại hơn sau lúc tập và có khi chết nữa.

Trước lúc tham gia thể thao, bạn phải chuẩn bị đúng cách. Luôn làm ấm cơ thể, vận động nhẹ và cuối phần chuẩn bị là vận động cho ấm toàn thân.

Các lợi ích của mát xa

Khi bị thương tích, mát xa chữa trị rất công hiệu và giúp phục sức mau chóng.

- Mát xa tăng lượng máu đến và rút đi khỏi chỗ bị thương làm mau lành.
- Mát xa kích thích loại ra các chất cặn bã. Do vận động, các chất thải như axit lactic (chất thải từ sữa),

nước tiểu tích tụ trong cơ bắp kết tinh lại và làm vộp bẻ, cứng cơ và đau nhức. Các chất này được thải ra dễ dàng nhờ các sợi trở nên mềm do vận động.

- Mát xa giúp giảm đau do co giãn các sợi thịt mềm và tạo ra chất chống đau nhức (endorphin).
- Tăng độ dẻo dai của sợi thịt. Ngừa bị sọc. Vết sọc cũ, gân và dây chằng đã bị chấn thương có thể hết.
- Mát xa được xem như phương pháp phòng ngừa. Nhiều vận động viên được mát xa trước để chuẩn bị dự các cuộc thi đấu quan trọng.

———— Mát xa trước khi thi đấu ————

Mát xa trước cuộc thi đấu chính là để tăng sức thay vì thư giãn. Cơ bắp cần dẻo dai, ấm chuẩn bị cho cuộc đấu. Tăng thành tích, sức bền, sự nhanh nhẹn và giảm thiểu sự mệt mỏi trong khi đấu. Mát xa để dự đấu là mạnh mẽ, kích thích.

Các loại tinh dầu dùng trước thi đấu

2 giọt dầu hạt tiêu	} hay	1 giọt dầu khuynh diệp	} Pha với 20ml dầu chính
2 giọt dầu gừng		2 giọt dầu chanh	
2 giọt dầu		1 giọt dầu bạc hà	
hương thảo		2 giọt dầu hương thảo	

Mát xa sau khi thi đấu

Mục tiêu chính là cơ bắp hết mệt mỏi. Nhằm thải các chất cặn bã như lactic axit và các chất khác tích tụ trong cơ. Những vận động viên thượng hạng có khả năng rút ngắn thời gian hồi lực từ 3 ngày xuống chỉ còn 1 ngày. Lúc mát xa sau thi đấu, các thao tác sẽ chậm và mạnh để thải ra nhanh các chất độc.

Các loại tinh dầu dùng sau thi đấu

2 giọt dầu cúc La mã	} hay	1 giọt dầu trầm hương	} pha với 20ml dầu chính
1 giọt dầu cây bách		2 giọt dầu hương liệu làm rượu gin	
2 giọt dầu trầm hương		2 giọt dầu kinh giới 1 giọt dầu oải hương	

Cách chữa trị

Bạn không bao giờ phải chẩn bệnh. Mọi thương tích phải được bác sĩ chẩn đoán trước khi chữa trị. Vài loại thương tích cần rọi X quang và thử máu. Nếu bạn xem thường vết thương, bạn có thể phải chịu đau trầm trọng dài hạn. Tuy nhiên, sau lần chẩn bệnh đầu, bạn có thể tự mát xa, nhưng bạn không bao giờ cố chữa trọn hết vì điều này sẽ làm các sơ thiệt tổn thương thậm chí nặng thêm.

Trường hợp không nên mát xa

- Không mát xa các vết thương hở. Chỉ bắt đầu mát xa khi vết thương khởi sự thành sẹo (độ 1 tuần, tùy theo tình trạng). Sau đó, bạn có thể mát xa nhẹ nhàng chung quanh sẹo, không trực tiếp lên vết thương cho đến khi lành hẳn, có thể là vài tháng;
- Không mát xa lên chỗ bị gãy. Chỉ khởi sự sau khi khuôn được tháo ra.
- Không được mát xa nơi có sưng tấy, đỏ, cứng, nóng. Sưng trầm trọng chứng tỏ có bệnh như là thấp khớp, viêm khớp, nói chung là bệnh nhiễm trùng.
- Không mát xa trong trường hợp bệnh viêm, nghẽn tĩnh mạch. Nếu mát xa có thể làm cục máu đông di chuyển đến nơi nguy hiểm chết người. Nếu nghi là nghẽn mạch, hãy nhờ đến bác sĩ.
- Không mát xa các bệnh nhiễm trùng, bệnh sẽ lan đến nơi khác và lại phải nhờ đến bác sĩ. Bệnh nhiễm trùng gồm có sởi, thủy đậu, mụn giộp, ghẻ ngứa, chốc lở, mụn cóc, lác và nấm bàn chân.
- Không mát xa nơi có bướu, cục u (không xác định được là gì). Nếu mát xa lên khối u độc, nó sẽ lan ra lớn.
- Không mát xa ít nhất 48 giờ sau khi bị thương tích.

Các vết thương trầm trọng

Chảy máu, sưng, đau và nhức là dấu hiệu bệnh. Cách chữa trị thường là:

- Giữ yên
- Đắp (nước) đá

- Băng bó
- Nâng lên (cao)

Làm như thế để hạn chế chảy máu, sưng, giảm đau và sẽ tránh bị sẹo về sau.

Giữ yên

Giữ yên nơi bị thương để giảm đau, bớt sưng và tránh làm vết thương nặng thêm. Thường dùng nẹp, băng để kẹp vết thương. Dây đai giúp treo cánh tay bị thương. Trong trường hợp nghiêm trọng sẽ cần bó bột.

Đắp đá

Nước đá làm bớt đau, bớt chảy máu (vì làm máu chảy chậm và mạch máu co lại), ngừa bị sưng thêm.

Chứa bằng nước đá nơi bị thương, có thể sử dụng cục nước đá hay gói đá trong khăn hoặc hộp thực phẩm đông lạnh. Áp trực tiếp đá vào vết thương sẽ làm da bị phỏng lạnh. Dùng phương pháp này mỗi 4 giờ sau lúc bị thương (4 giờ một lần). Phải lấy đá ra khi thấy da ửng đỏ hay lúc thấy khó chịu..

Không bao giờ chườm nóng ngay sau khi bị thương nặng vì sẽ làm sưng thêm và chảy máu ở trong, vết thương nặng thêm và lâu lành. Chỉ chườm nóng ít ngày sau khi bị thương để làm cơ bớt căng.

Vải băng tẩm dầu

Băng tẩm dầu nóng và lạnh trị những vết thương trong thể thao rất công hiệu. Khi bị đau nhức, nóng, sưng, hãy sử dụng vải băng lạnh. Vết thương tái đau nhức và kinh niên cần

băng nóng hay kết hợp nóng rồi lạnh.

Chuẩn bị vải băng: cho vào chén nhỏ 6 giọt tinh dầu nguyên chất hòa với nước, nhúng một miếng hút nước như len, mềm, khăn (hút được càng nhiều càng tốt) vào chén trên. Bóp nhẹ miếng băng, áp lên vết thương, quấn giấy bóng chung quanh không cho dầu nhiều ra ngoài, làm như vậy độ 2 giờ hoặc suốt đêm.

Băng ép

Loại băng ép (compress) có khả năng ngừa sưng và bớt chảy máu. Một miếng lót cứng có thể được áp vào vết thương và bó lại nhưng không quá chặt bằng băng co giãn được.

Nâng treo

Treo phần bị thương lên cao sẽ làm bớt chảy máu và sưng. Nếu không nâng cao các chi (tay, chân), trọng lực sẽ làm sưng và nhức thêm. Nâng chân bị sưng lên một góc hơn 45° bằng cách lót nệm. Nếu cánh tay trên bị sưng, người bệnh thỉnh thoảng phải đưa tay lên cao khỏi đầu.

Chữa trị tiếp theo

Hai đến ba ngày sau khi bị thương, mát xa thường có công hiệu nhưng phải nhẹ nhàng phớt bên ngoài. Nếu thấy đau, ngưng ngay.

Chữa nóng thường được áp dụng sau khi vết thương đã dịu, hoặc kết hợp nóng rồi lạnh. Hãy nhớ chỉ chữa lạnh sau khi bị thương vì nếu nóng sẽ làm vết thương sưng thêm. Chờ sau 48 giờ hãy chữa nóng.

Khi thấy các vết đã hết đỏ, chữa nóng sẽ làm các sợi thịt bớt căng và tăng lượng máu đến. Bạn có thể mua các túi chườm

tạo đặc biệt cho việc đắp nóng-lạnh hay dùng một hộp thực phẩm đông lạnh và một chai nước nóng.. Áp nóng 1 phút, lạnh 1 phút, lặp lại ba bốn lần như thế. Phủ khăn lên chỗ đắp để bảo vệ da khỏi đau, nhức.

Cũng có thể nhúng vào nước nóng rồi lạnh. Chuẩn bị hai xô nước, một nóng, một lạnh (nước đá) đủ sức chịu đựng của bệnh nhân. Nhúng vết thương vào xô này vài giây, xong nhúng vào xô kia. Làm như thế độ 10 phút. Điều này làm tăng lượng máu và bạch huyết giúp giảm đau và vết thương mau lành.

Các loại thương tích trong thể thao

Viêm gân gót chân

Viêm gân gót làm đau và hạn chế cử động, có thể do chạy trên mặt phẳng cứng trong thời gian quá lâu.

Chữa trị

Lúc đau cực độ, áp dụng phép chữa nóng-lạnh. Bãng dầu hoa cúc La mã (Roman chamomile) để bớt sưng. Tinh dầu bạc hà (peppermint) giảm đau rất hay.

Nâng chân cao, thoa dầu dài theo gân gót; như thế loại ra chất độc và bớt sưng. Mát xa để tránh thớ thịt bị dính lại và tăng lượng máu đến.

Tinh dầu chữa viêm gót chân

1 giọt dầu trầm hương	}	Pha vào 10ml dầu chính
1 giọt dầu bạc hà		

Vận động viên chạy phải kiểm tra giày đinh gót cao có thể gây viêm gân, nên cất bỏ.

Nấm bàn chân

Môi trường ẩm nóng trong giày dễ gây bệnh nấm, nứt da giữa các ngón chân, làm ngứa và đau nếu nứt sâu và có mùi hôi. Bệnh này dễ lây lan do đi chân đất trên nền nhà.

Chữa trị

Bệnh nấm có thể lây lan lâu dài, khó tẩy sạch bằng thuốc thông thường. Các tinh dầu: oải hương, hương nhân và cây trà trị rất tốt.

Các loại tinh dầu trị nấm chân

Ngâm chân mỗi ngày trong chậu nước có pha:

2 giọt dầu oải hương	}	hay	1 giọt dầu oải hương	}
2 giọt dầu hương nhân				
1 giọt dầu cây trà				

Bạn cũng có thể dùng oải hương hay trà nguyên chất. Dùng bông gòn đắp bao vết nứt giữa và chung quanh móng chân. Có thể thoa dầu bàn chân để phòng ngừa:

1 giọt dầu oải hương	}	Pha vào 10ml dầu chính
1 giọt dầu chanh		
1 giọt dầu cây trà		

Để ngừa tái phát, rửa chân thật sạch và lau khô hằng ngày. Thường xuyên thay đổi vớ làm bằng vật liệu thiên nhiên như len, cô tông. Người bị bệnh này không được đi chân trần qua các nơi như hồ tắm và không cho ai dùng chung khăn, giày, vớ.

Phồng giộp

Phồng do không quen bị ma xát lâu, có lẽ thường xảy ra khi khí hậu nóng bức. Vết phồng có vẻ tằm thường nhưng có thể lớn ra do thường vận động và nhất là do nhiễm trùng.

Chữa trị

Giấy phải vừa với bàn chân. Vợt (đánh banh) phải đúng cỡ. Nên ngâm chân trong dung dịch phòng bệnh: pha 6 giọt tinh dầu nguyên chất trong chậu nước. Hóa chất Benzoin ($C_{14}H_{12}O_2$), hương nhân và cây trà chữa trị rất công hiệu.

Đối với chỗ phồng ít, nhiều vài giọt tinh dầu cây trà hay oải hương nguyên chất lên đó và băng bột không cho gió vào. Nếu chỗ phồng to, hãy chích hai lỗ nhỏ dưới gốc bằng kim đã được khử trùng, nhẹ nhàng nặn nước ra xong băng bột lại.

Giữ sạch chỗ phồng, không nên mang giày, vớ để chóng lành.

Tinh dầu chữa chỗ phồng

Phết nhẹ lên vết phồng bằng một dung dịch như dầu cây trà - pha 6 giọt vào 1 ly nước nhỏ (cỡ bằng quả trứng).

Vết bầm

Chữa trị

Ngay sau khi bị bầm, hãy chườm bằng một túi nước đá. Băng lại bằng vải băng đã được đông lạnh.

2 giọt dầu phong lữ thảo	}	Pha vào 1 chén nhỏ nước đá, nhúng vải và băng vết thương
2 giọt dầu oải hương		
2 giọt dầu hương thảo		

Chữa trị bằng vi lượng đồng căn (homoeopathic remedy Arnica) cũng rất công hiệu.

Lúc vết bầm trở màu xanh hay vàng, hãy mát xa lên đó để làm tan máu bầm. Mát xa làm máu chảy mạnh đến vết thương, đánh tan máu bị ứ đọng (máu bầm).

Tinh dầu chữa trị vết bầm

1 giọt dầu hạt tiêu	}	Pha vào 10ml dầu chính
1 giọt dầu phong lữ thảo		
1 giọt dầu oải hương		
1 giọt dầu hương thảo		

Thương tích và đứt

Thương tích này thường gặp trong các môn thể thao. Rửa thật sạch dù vết thương nhỏ để tránh nhiễm trùng. Tinh dầu là loại khử trùng được sử dụng trong trường hợp này. Chúng cũng giúp hết chảy máu, mau lành và giảm đau.

Chữa trị

Ngưng chảy máu

Nếu vết thương trầm trọng, cần được cấp cứu. Nâng phần bị thương lên cao, đè mạnh lên vết thương, kể đến dùng băng ép và gọi bác sĩ.

Nếu bị thương nhẹ, thoa tinh dầu chanh để làm máu đông lại và ngừng chảy. Dầu này có tính sát trùng. Nếu không có sẵn tinh dầu, hãy vắt lấy nước chanh tươi. Nhúng một miếng băng vào nước chanh pha loãng: 3 giọt chanh + 10ml nước - bó chặt lên vết thương. Tinh dầu phong lữ thảo cũng làm ngừng chảy máu.

Chảy máu mũi thường thấy trong thể thao: bóng đá, bóng bầu dục, bóng chày trên băng và đấu võ. Để trị chảy máu mũi, cho bệnh nhân ngồi, đầu cúi về trước, bóp hai lỗ mũi độ 10 phút đến khi hết chảy máu. Không được ngửa đầu nạn nhân ra sau vì như thế làm máu chảy vào cổ họng. Nạn nhân sẽ phải thở bằng miệng. Cho hít tinh dầu chanh hay nước chanh tươi vừa vắt. Sau khi hết chảy máu, nhẹ nhàng lau sạch mũi miệng. Nạn nhân không được hỉ mũi vì làm văng cục máu đông có công dụng cầm máu.

Làm sạch và băng bó vết thương

Khẩn trương tẩy sạch chất bẩn, vi khuẩn bắt đầu lan tràn nhanh chóng đến các sơ thịt và làm độc. Ngâm rửa vết thương bằng dung dịch sau đây:

5 giọt dầu oải hương	}	Pha vào 1/2 lít nước ấm
5 giọt dầu cây trà		

Sau khi vết thương được rửa sạch, thoa 1 giọt dầu oải hương nguyên chất hay 1 giọt dầu cây trà nguyên chất. Có thể

làm đau rất nhưng không làm khó chịu như thuốc tẩy trùng.

Nếu vết thương ngoài da, hãy để da trần ngoài gió cho mau lành. Nếu không, hãy nhúng 3 giọt dầu oải hương hay dầu cây trà vào một miếng băng và đặt lên vết thương.

Nếu nghi vết thương trầm trọng, xin hỏi ý kiến bác sĩ.

Gãy xương

Gãy xương là mối nguy cho toàn bộ xương và các mô chung quanh như gân, dây chằng, bắp thịt, dây thần kinh, mạch máu và da - được biểu hiện như sau:

- Sự biến dạng và di chuyển không bình thường của xương bị gãy.
- Nhức nhối chung quanh chỗ gãy.
- Sưng và bầm do các mô mềm và mạch máu bị chấn thương

Chữa trị

Nếu nghi ngờ xương gãy, tuyệt đối cấm mát xa. Bạn có thể tạo nguy hiểm thêm dù mát xa lên chỗ gãy nhỏ nhất. Thí dụ một mảnh xương vỡ có thể đâm rách một động mạch, tĩnh mạch hay dây thần kinh. Một chuyên gia mát xa có đủ khả năng chế ngự vết thương tức khắc, nhưng bạn thì không được tìm cách chữa cho đến khi xương đã lành. Hãy băng chỗ da rách, cố định và nâng lên cao tay, chân gãy. Lập tức chuyển bệnh nhân đến bệnh viện để được bó bột.

Sau khi tháo khuôn bột và được bác sĩ cho phép, bạn có thể phớt nhẹ theo dòng máu của tĩnh mạch (trở về tim). Mát xa có khả năng giảm nhẹ sự co thắt, giảm đau và hồi phục cho bắp thịt.

Cùi chỏ của người chơi đánh gôn

Bệnh này cũng giống như bệnh của vận động viên ném đĩa hay quần vợt trừ phi các triệu chứng xảy ra ở phía trong cùi chỏ. Vấn đề xuất hiện ở “mỏm trên lõi cầu trong” nơi “các cơ co” căng tay được nối vào. Người bệnh đau phía trong khuỷu chỏ, cườm tay, ngón tay và thậm chí lên tới vai.

Cùi chỏ của người chơi đánh gôn thường ít bị hơn của các tay quần vợt. Thường thấy nhất là ở các môn ném lao, bóng bầu dục...

Nếu bạn phải chơi ném gôn, không nên chơi hơn một giờ và nên nghỉ ngơi thường xuyên. Hãy nhờ người khác, hay tự mát xa trước và sau cuộc chơi, hoặc ngay khi bắt đầu thấy đau. Nên thường xuyên luyện tập để cơ tay ngoài được cứng chắc, khỏe.

Chữa trị

Khuỷu tay người đánh gôn cần được nghỉ ngơi và, nếu đau nhiều, dùng phương pháp nóng + lạnh; chỉ sử dụng phép chữa lạnh vào các giai đoạn trầm trọng, và vài ngày sau, dùng phép lạnh + nóng. Cần sự nâng lên cao và băng bó chặt.

Mát xa chữa các chứng này rất hiệu quả. Thoa phốt khắp tay và đặc biệt chú ý đến cẳng tay (cánh tay ngoài). Nâng ngửa cẳng tay lên ngang thắt lưng ra phía ngoài để các cơ dễ co (bấp thịt dùng co cánh tay). Ma xát mạnh vùng này, cả cườm và ngón tay nếu có đau.

Tinh dầu thoa cùi chỏ người đánh gôn

1 giọt dầu cúc La mã	}	Pha vào 10ml dầu chính
1 giọt dầu oải hương		
1 giọt dầu bạc hà		

Xương ống quyển bị bể

Trường hợp này thường thấy do chạy quá xa trên mặt đường cứng. Đau dài theo phần 1/2 cẳng chân (kèm sưng và nhức).

Chữa trị

Xương ống quyển có thể bất ngờ bị té do chạy quá sức hay va chạm mạnh. Phải chữa ngay để tránh trở thành bệnh kinh niên. Lập tức ngưng vận động và nghỉ ngơi hoàn toàn. Không được tiếp tục chạy cho tới khi hết đau nhức. Hãy chườm túi nước đá để làm bớt sưng đau. Dùng băng có tẩm 6 giọt dầu cúc La mã sẽ bớt sưng. Sau 48 giờ, dùng phép băng nóng + lạnh có tẩm 3 giọt dầu bạc hà và 3 giọt dầu oải hương.

Khi bớt sưng, mát xa khắp cẳng và bàn chân. Chỗ nứt đau dữ dội khi ngón và nhượng chân bị kéo xuống. Thoa phốt khắp cẳng chân và mát xa dài theo cạnh xương ống quyển để ngừa các thớ thịt bị kết dính lại. Nắm, cuộn và vắt trên các cơ phía sau bắp chuối. Thoa bàn chân và cố định mắt cá chân. Mát xa hàng ngày sẽ rất mau hết.

Nếu bệnh không hết, hãy nhờ bác sĩ có thể chụp X quang. Xương có lẽ bị gãy.

Để tránh hội chứng về xương ống quyển, nên chọn giày vừa vặn và phù hợp với mặt đường. Phải làm nóng và dẻo gân trước khi chạy và mát xa chân hằng tuần.

Tinh dầu thoa xương ống quyển bị nứt

1 giọt dầu cúc La mã	}	Pha với 10ml dầu chính
1 giọt dầu oải hương		
1 giọt dầu bạc hà		

Bong gân

Bong gân là khớp bị trật khỏi vị trí tự nhiên. Bong gân tác động đến các mô mềm chung quanh khớp - dây chằng, cơ bắp, gân... Triệu chứng là: đau, sưng, không cử động được. Vùng thường bị là mắt cá và cườm tay. Hầu hết thể thao gia vào một lúc nào đó sẽ bị bong gân mắt cá - vận động viên chạy, chơi quần vợt, đá bóng... Lý do là vận khớp không đúng cách, va chạm bất ngờ và té ngã.

Chữa trị

Chườm túi nước đá hoặc băng đông lạnh ngay tức khắc cho đến hết cơn đau dữ dội. Tinh dầu oải hương và cúc La Mã làm bớt đau và sưng rất công hiệu..

Nâng tay / chân lên cao và để yên. Có thể dùng đai treo. Có thể mát xa hăng ngay sau khi bớt đau.

Bong gân mắt cá

Khi bị, trước hết thoa từ gối lên đùi, kể đến, từ mắt cá lên gối để làm tan chỗ sưng. Chữa bằng cách nắn bóp nhẹ nhàng lúc đầu và dần dần bóp mạnh thêm. 5 - 6 ngày sau, bóp sâu và mạnh để tránh bị sẹo và xơ thịt dính lại. Khi dịu cơn đau, hãy cử động nhẹ mắt cá. Nắn ra sau, xoay ngang và quay tròn để phục hồi các động tác.

Tinh dầu chữa bong gân

2 giọt dầu cúc La mã

2 giọt dầu bạc hà

Pha với 10ml dầu chính

Sai khớp

Một phần ba trường hợp là bị sai khớp, do cơ bị kéo sai cách. Các triệu chứng gồm có đau, cứng cơ, sưng và không cử động mạnh được. Sai khớp thường do cử động đầu gối nhanh trong lúc chạy, nhảy, đá bóng, đánh quần vợt, chạy trên mặt sân cứng, lúc khởi động chạy. Cơ bụng thường bị chấn thương do phải chịu lực nặng (nâng tạ, lướt ván, nhảy sào, nhảy ngựa) trong lúc lưng và eo vận động.

Chữa trị

Cần nghỉ ngơi. Không được mát xa cho đến khi hết cơn đau dữ dội. Dùng pháp chữa lạnh giai đoạn đầu, kế tiếp là nóng + lạnh. Cũng có thể bó đầu.

Sau khi hết cơn đau hai, ba ngày, hãy thoa phốt nhẹ. Mục đích là để tăng mạnh tuần hoàn máu, số thịt không bị se và cơ bắp khỏe lại. Trong khi chấn thương đang lành, hãy chữa bằng cách nắn bóp sẽ có công hiệu.

Tinh dầu chữa sai khớp

Các loại tinh dầu sau đây sẽ làm giảm đau, kích thích mạch máu và bạch huyết, bớt sưng và phục hồi bắp thịt.

1 giọt dầu hương thảo	}	Pha với 10ml dầu chính
1 giọt dầu oải hương		
1 giọt dầu bạc hà		

Cùi chỏ người đánh quần vợt

Hầu hết trường hợp này tác động đến cẳng tay. Sự đau nhói dữ dội có thể lan đến vai, trợn cánh tay và bàn tay. Mọi cử động dù nhẹ như cầm cái ly, đĩa, mở cửa xe, bắt tay đều rất đau.

Không chỉ những người thường xuyên chơi thể thao bằng tay, nghiên cứu cho thấy 25% vận động viên dù chơi mỗi tuần một lần cũng bị vấn đề này. Những nghề đánh máy chữ, quét vôi và thợ mộc cũng như các nghề tiêu khiển như chăm sóc vườn, may vá, thêu đan vẫn có thể bị chứng bệnh này.

Nếu bạn chơi quần vợt, bảo đảm cây vợt phải đúng cỡ và đúng trọng lượng. Hãy làm cơ bắp ấm và dẻo dai trước cuộc chơi. Tự mát xa tay trước và sau cuộc chơi để ngừa tay bị căng cứng. Hãy đổi tay cầm vợt khi chưa đánh banh (để tay cầm vợt được nghỉ).

Chữa trị

Chứng bệnh về cùi chỏ cần sự nghỉ ngơi nhưng vẫn phải được mát xa kỹ trước khi trở thành kinh niên. Phép trị nóng + lạnh cũng rất hiệu nghiệm. Sự băng chặt và dùng đai treo không cần thiết vì chỗ sưng không thành vấn đề.

Thoa phốt khắp tay, chú trọng các cơ căng tay. Mục tiêu chữa trị là cải thiện tuần hoàn máu, giải quyết sự căng và kết dính các cơ duỗi. Hãy thoa, ma xát sâu từ cườm tay đến cùi chỏ dài theo cơ duỗi của căng tay.

Cần khởi sự chữa trị ngay lúc có triệu chứng cứng. Bệnh về cùi chỏ có khả năng trở thành kinh niên và sẽ cần thuốc chống viêm và chích steroid. Có khả năng phải giải phẫu nếu bị đóng vôi.

Tinh dầu trị bệnh cùi chỏ

1 giọt dầu khuynh diệp	}	Pha với 10ml dầu chính
1 giọt dầu oải hương		
1 giọt dầu bạc hà		

Mụn cóc

Mụn cóc (phát triển hướng vào trong) là trường hợp thường gặp và rất phiền cho các vận động viên. Mụn thường xuất hiện nơi gan bàn chân, lây lan qua sàn nhà, phòng tắm, hồ bơi, nơi mọi người thường đi chân trần. Bệnh này có thể rất đau.

Chữa trị

Cách trị cổ điển là cắt, đốt hoặc dùng nước ni-tơ (liquid nitrogen).

Bệnh này có thể trị hiệu quả và đơn giản bằng các tinh dầu chanh và cây trà. Dùng bông gòn thấm 1 giọt dầu chanh hay cây trà (nguyên chất) đặt ngay giữa mụn cóc và bọc lại bằng thạch cao (băng bột). Lặp lại nhiều lần trong ngày cho đến khi mụn biến mất. Cuộc chữa trị có thể dưới một tuần hay kéo dài cả tháng. Nếu chữa cho trẻ con, hãy pha loãng các tinh dầu. Pha 1 giọt dầu cây trà và 1 giọt dầu chanh với 10 giọt giấm táo (giấm làm bằng rượu trái táo).

CẤP CỨU

Mặc dù chơi thể thao rất hữu ích và hiếm khi bị tai nạn, nhưng cũng có trường hợp phải cấp cứu. Người nào thích tham dự thể thao phải học qua một khóa cấp cứu. Nếu xảy ra tai nạn, điều tối quan trọng là tức khắc áp dụng đúng kỹ thuật. Cấp cứu có thể cứu một mạng người. Một trong những đồng đội của bạn có thể chết nếu không áp dụng đúng biện pháp.

9

MỘT CÁCH SỐNG KHỎE MẠNH

Một cơ thể khỏe cần được mát xa đều đặn, dinh dưỡng tốt và vận động hằng ngày. Chương này khuyên bạn cách giữ gìn sức khỏe.

— Cách dinh dưỡng tạo sức khỏe —

Thực phẩm là thuốc và thuốc là thực phẩm của bạn.

Hippocrates

Dinh dưỡng tốt là điều thiết yếu cho sức khỏe. Ăn uống kém cộng với sự chán nản, ma túy, ô nhiễm và thiếu vận động sẽ hại sức khỏe và gây bệnh.

Một số người hoàn toàn không quan tâm đến sự thiếu hoạt động của họ vì họ chẳng bao giờ nhận thấy rõ khỏe mạnh là như thế nào. Họ đã quá quen thuộc với chứng cảm sốt vài lần trong năm, với cơn vi khuẩn bí ẩn, với cơn nhức đầu hằng tháng, hằng tuần thậm chí hằng ngày nữa, những cơn đau bụng bất ngờ... Họ cho mệt mỏi là chống chọi với cuộc sống hiện đại. Những người như thế đang mở cửa rước bệnh tật vào thân. Thông thường chỉ sau một cơn bệnh nặng họ mới quyết định thay đổi cách dinh dưỡng. Thói quen ăn uống

hình thành từ thuở nhỏ và dễ dàng tiếp tục như cũ thay vì phải đổi khác. Tuy nhiên, một khi đã thử thay đổi cách dinh dưỡng, họ mới thấy rõ sự ích lợi của nó.

Ăn uống cân đối sẽ bồi bổ lại những hư hại trong cơ thể của bạn vốn đã bị phí phạm từ nhiều năm. Hãy xem dinh dưỡng là biện pháp bảo đảm tốt cho sức khỏe. Ngừa bệnh thường tốt hơn là chữa bệnh.

Hướng dẫn dinh dưỡng tạo sức khỏe

Phần đông nghĩ rằng cách dinh dưỡng lý tưởng phải gồm 70-80% thức ăn từ chất kiềm và chỉ 20-30% từ chất axit. Chất kiềm chính để tạo thức ăn là trái cây và rau tươi. Chất axit làm ra thực phẩm là thịt, ngũ cốc, phô mai, trứng, cá, cà phê và trà.

Quá nhiều axit gây ra bệnh - nhiều đàm, căng thẳng thần kinh, sưng khớp, thấp khớp, vấn đề về hô hấp, rối loạn tiêu hóa... Ăn nhiều chất kiềm rất có ích cho sức khỏe.

Nếu bạn quyết định thay đổi cách ăn uống, chớ nên đổi đột ngột. Hãy thay từ từ. Không bao giờ thay thức ăn một cách quá đáng, nếu không, sẽ có quá nhiều độc tố trong máu làm bạn khó chịu và mắc bệnh. Hãy giải quyết mỗi lần một vấn đề - thí dụ lần này thì bớt lượng đường... Đừng quá nóng vội về món gì bạn ăn. Hãy cố tuân theo lời khuyên như sau:

- Tăng lượng trái cây tươi. Đó là nguồn cung cấp sinh tố C chính và còn chứa thêm nhiều sinh tố, khoáng chất, chất xơ. Chúng có ít mỡ và ca lo. Trái cây tươi là chất kiềm và là chất tẩy tuyệt diệu: táo (bôm), lê và nho.
- Tăng lượng rau xanh, tươi. Chúng có ít mỡ và ca lo, cung cấp cho chúng ta chất xơ và nhiều sinh tố, khoáng chất. Ăn rau tươi xanh hay luộc sơ rất bổ

đường. Nấu chín sẽ phá hủy một số chất bổ nhất là sinh tố C. Bạn phải chủ tâm có ít nhất 5 phần trái cây hoặc rau tươi hằng ngày;

- Ăn thêm nhiều chất xơ - đậu, hạt rang, ngũ cốc (nhất là nguyên hạt), trái cây và rau cải. Phần ăn có nhiều chất xơ làm giảm táo bón, các vấn đề về ruột và vài hình thức ung thư.
- Bớt tiêu thụ đường tinh và các hợp chất hydrat cacbon tinh chế. Các thức ăn này không tạo ca lo, có chút ít hoặc không có chất bổ dưỡng. Tránh dùng đồ ngọt như: bánh, mứt, sô cô la, nước có ga hoặc nước trái cây vắt. Luôn kiểm tra thành phần đường ở nhãn hộp.
- Tiêu thụ mỡ vừa phải, đặc biệt chất béo bão hòa (saturated fat) gây ra bệnh tim. Nếu bạn ăn thịt, chỉ mua thịt nạc và rán thêm cá. Kiên thức ăn nhiều mỡ như bánh ba tê, bánh nướng nhân thịt, xúc xích và thịt hộp. Ăn vừa phải thực phẩm bơ sữa. Ăn thức ăn nướng tốt hơn chiên. Khi nấu ăn, hãy chọn dầu thực vật.
- Bớt dùng muối trong nấu ăn. Tiêu thụ nhiều muối làm tăng huyết áp.
- Uống rượu điều độ.
- Tránh dùng hóa chất phụ gia như chất bảo quản, chất màu. Hãy dùng thức ăn tươi bất cứ lúc nào thấy thuận tiện.
- Bớt uống cà phê, trà và cola (thức uống làm bằng hạt cây cola).
- Cẩn thận với thức ăn kết hợp. Tránh ăn chất đậm

chung với tinh bột trong một buổi ăn. Tinh bột cần chất kiềm để tiêu hóa, trái lại chất đạm thì cần axit. Cả hai chất (kiềm và axit) không thể được tiết ra cùng một lúc. Axit và kiềm sẽ trung hòa lẫn nhau, vì thế nếu bạn ăn hai thứ chung nhau thì không thứ nào được tiêu hóa.

- Khi nấu ăn, hãy dùng dụng cụ bằng gốm, inox, kim loại hay thủy tinh. Đừng bao giờ dùng nhôm trần vì sẽ tạo độc tố có hại cho hệ thần kinh.

Bệnh lú lẫn (bệnh già) do số lượng nhôm tích tụ nhiều trong bộ não. Nhôm cũng có thể tích tụ trong gan và tác hại đến thận.

- Tránh hút thuốc vì có hại nhiều mặt.
- Chỉ uống thuốc trị bệnh nếu thật cần thiết.
- Tập luyện thể dục thường xuyên rất tốt cho sức khỏe. Cố gắng đi bộ nhanh hằng ngày.
- Hãy có tâm hồn xây dựng! Tình cảm có tính tích cực như lòng nhân từ, sự hy vọng, tiếng cười có thể chặn đứng những nỗi sợ hãi, hốt hoảng. Tình cảm có tính bồi dưỡng xây dựng rất cần cho sức khỏe.

Tập luyện

Dù ăn uống đúng cách vẫn không tốt cho người chẳng chịu tập luyện. Hãy kết hợp ăn uống và tập luyện để tạo sức khỏe.

Hippocrates

Tập luyện là điều thiết yếu tạo sức khỏe tốt và giúp giữ thân thể cường tráng, dẻo dai. Các thể tập đơn giản được mô tả dưới đây sẽ giúp tránh khỏi những vấn đề về cơ và khớp.

Động tác tập lưng

Phần đông dân chúng bị đau lưng theo một kiểu nào đó và vào lúc nào đó trong đời. Thực tế, mỗi năm mất hơn 30 triệu ngày công do chứng đau lưng. Tuy nhiên, nếu chúng ta giữ gìn lưng tốt bằng thường xuyên luyện tập, mát xa thì chúng ta vẫn giữ được dáng vẻ cân đối, tránh bị đau khớp, nhão cơ và những vấn đề thuộc về lưng. Những động tác sau đây giúp cột sống khỏe lại và dẻo dai. Hãy cố gắng tập theo chương trình này như là một công việc thường ngày. Luôn nhớ tập chậm, tránh làm nhanh, giật mạnh và không bao giờ ráng quá sức. Nếu bạn thấy đau nhói trong lúc tập, ngừng ngay và xin ý kiến bác sĩ hay chuyên gia về xương.

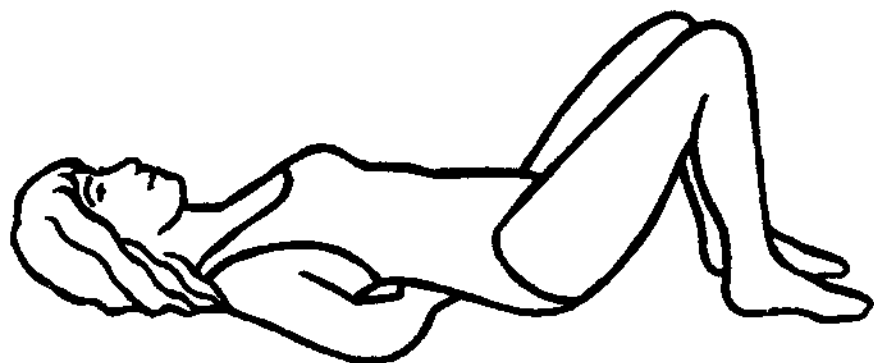
Tìm nơi thích hợp, trải mền, đệm hay khăn dày trên sàn nhà. Trong lúc tập, nên hít thở sâu và không bao giờ nén (nín) hơi. Hãy thở sâu vài lần trước khi khởi sự tập. Đặt hai bàn tay ngay dưới rốn và hít vào. Trong lúc hít vào, bụng sẽ phình ra chứa đầy hơi. Lúc thở ra, bụng xẹp xuống (thở bằng bụng chứ không bằng ngực).

Bài tập 1 - Nghiêng xương chậu

Nằm ngửa, hai gối co lên, hai bàn chân áp xuống sàn. Đặt hai bàn tay dưới eo lưng, sờ thấy phần cong của lưng dưới. Cố gắng ấn phần cong này xuống sát sàn. Bóp hai hông vào nhau, gồng cứng các cơ bụng và nâng chậm mông lên khỏi mặt sàn (xem hình 9.1). Giữ yên như thế và đếm đến 10. Hạ tay nghỉ. Lặp lại 3 lần.

Lợi ích

Thao tác này giảm sức căng cho lưng dưới, làm rắn chắc bụng và mông.



Hình 9.1

Bài tập 2 - Xếp đầu gối lên ngực

Một đầu gối

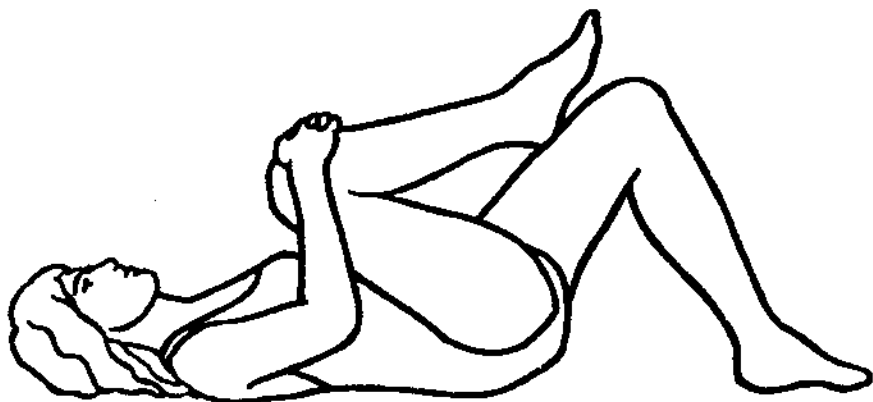
Nằm ngửa như bài 1, vỗ hai bàn tay quanh gối phải và kéo chậm lên ngực (xem hình 9.2). Giữ yên 10 giây. Nhẹ nhàng thả chân xuống như cũ. Lặp lại như thế với đầu gối trái. Lặp lại tất cả ba lần.

Hai đầu gối

Kéo gối phải trước và kế tiếp gối trái lên phía ngực. Vỗ hai bàn tay quanh hai gối, kéo ép hai gối càng sát vào ngực càng tốt. Giữ yên như thế và đếm đến 10.

Lợi ích

Các cơ eo và mông được kéo giãn.



Hình 9.2

Động tác tập bụng

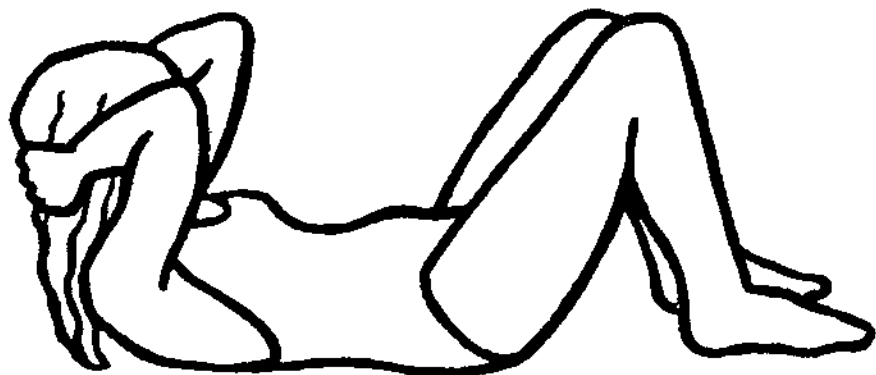
Cần tập cho cơ bụng cứng chắc. Cơ bụng yếu làm đau lưng, mất cân bằng giữa nhóm cơ cột sống và các cơ bụng. Cơ bụng yếu làm tướng người xấu đi - bụng ỏng lưng lõm. Cơ bụng còn có chức năng nâng đỡ các cơ quan nội tạng. Sự suy yếu này cũng làm trở ngại cho sự hoạt động của ruột già và các bộ phận sinh hóa.

Nhóm nửa người

Nằm ngửa, hai đầu gối cong lên, hai bàn chân dang ra áp xuống sàn. Hai tay có thể xuôi theo hai bên thân mình hoặc lót hai bàn tay dưới đầu. Cong cằm xuống ngực, từ từ nâng đầu và vai lên khỏi sàn. Giữ yên tư thế như vậy khoảng 7 giây. Hạ lưng và đầu xuống sàn. Lặp lại 3 lần.

Lợi ích

Các cơ bụng sẽ chắc, khỏe. Các cơ quan nội tạng được nâng lên và mát xa.



Hình 9.3

Động tác chân và bàn chân

Tập luyện chân là điều quan trọng để tăng độ dẻo dai cho chân và eo. Chân phải được làm ấm trước khi vận động thể thao để tránh bị thương tổn. Luyện tập chân cũng giúp giảm mỡ tích tụ quanh eo và đùi.

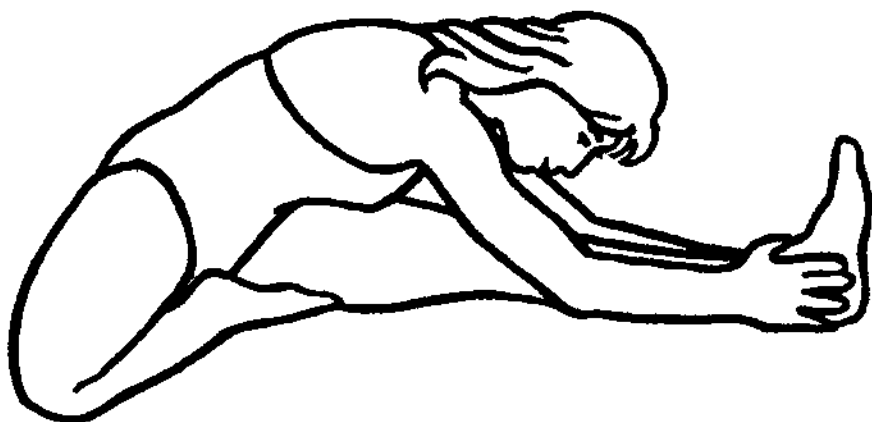
Động tác vượt rào

Ngồi bẹp xuống sàn. Duỗi chân phải thẳng ra trước, đầu gối đè sát xuống sàn, bàn chân ngấn thẳng đứng. Cong đầu gối trái lên, bẹt ra ngoài. Ngã sấp ngực tới trước càng thấp càng tốt (nhưng chưa làm đau) (xem hình 9.4). Giữ như thế 10 giây.

Đổi chân, lặp lại động tác. Lặp lại tất cả thao tác 3 lần.

Lợi ích

Làm giãn gân phía sau đùi, tăng sức dẻo dẫu đầu gối. Gân sau đùi chịu sức căng khi chạy nước rút, đá bóng và cú đá karatê. Nếu gân bị cứng, bạn sẽ khó chạm đến các ngón chân bạn.



Hình 9.4

Luyện tập chân sẽ giúp chân khỏe và dẻo và làm phân tán nước tích tụ quanh mắt cá, giúp máu lưu thông mạnh.

Sự khéo chân

- 1 Dùng ngón chân kẹp (gắp) một cây viết chì lên, đếm đến 5, buông xuống. Lặp lại 10 lần.
- 2 Ngồi bẹp xuống, bẻ bàn chân lên và ngang 10 lần.
- 3 Duỗi chân tự nhiên, xoay tròn cườm chân 10 lần theo chiều đồng hồ và ngược lại.

Luyện tập cổ

Cổ phải có thể xoay dễ dàng tới trước, ra sau và qua hai bên. Tuy nhiên, phần đông thấy khó quay về một hướng nào đó và tất cả chúng ta sẽ bị cứng cổ ít nhất một lần trong đời.

Khi luyện tập cổ, nếu thấy chóng mặt, hãy ngừng tập ngay. Không bao giờ tập mạnh, hãy tập chậm rãi và cẩn thận.

Sự linh động của cổ

- 1 Ngồi hoặc đứng, chậm chậm và dịu dàng cúi đầu cho cằm chạm xương ức. Kế tiếp, ngửa ra sau đến khi đầu chạm vào phía sau cổ. Lặp lại thao tác 5 lần.
- 2 Xoay đầu qua lại chậm và dịu dàng. Lặp lại thao tác 5 lần.
- 3 Nghiêng đầu về một bên, cố làm cho tai chạm vào vai, nghiêng tiếp qua phía kia. Lặp lại thao tác 5 lần.

Luyện tập vai

Khớp vai là phần linh động nhất của thân thể, có thể thực hiện mọi động tác.

Phải thận trọng các cơn đau vô cơ nơi vai trái dài xuống tay (trái) khi vận động; cần nhờ bác sĩ khám vì có thể là do bệnh tim.

Phần đông chúng ta có những cục u nhỏ trong vai. Sự trâm uất căng thẳng thường tích tụ nơi đây; vì thế mới có câu *“đè nặng trên hai vai”*. Hầu hết các ngành nghề đều có liên quan nhiều đến vai - nghiêng mình trên bàn viết, trên các máy móc, một động tác rắc rối thường là ngã người chỉ về một phía và liên tục, làm cơ bắp không hoạt động đồng đều. Vậy bạn hãy nên luyện tập vai mỗi ngày.

Sự linh động của vai

1 Kéo khăn

Đứng dang hai chân, hai tay cầm khăn duỗi thẳng trước mặt. Từ từ đưa hai tay lên qua khỏi đầu và ra phía sau, luôn căng khăn thẳng; tiếp đến, đưa về phía trước mặt. Lặp lại 10 lần.

2 Vỗ tay

Đứng dang hai chân, hai tay duỗi thẳng, đưa ra trước ngực vỗ hai bàn tay vào nhau, kế tiếp, đưa thẳng hai tay ra sau lưng vỗ hai bàn tay vào nhau. Lặp lại 20 lần.

3 Quay tròn

Đứng, hai tay xuôi thẳng xuống, quay tròn tay phải tới, lui chậm chậm, 10 lần. Lặp lại như thế với tay trái.

Động tác cườm tay và bàn tay

Bàn tay chúng ta hoạt động suốt ngày. Luyện tập có thể làm cho bàn tay mạnh và linh động hơn.

Bài tập 1 – cứng và khỏe

Bóp một quả bóng càng mạnh càng tốt, đếm đến 5, duỗi thẳng các ngón tay ra. Làm như thế mỗi tay 10 lần.

Bài tập 2 – cứng và khỏe

Áp hai bàn tay xuống mặt bàn, bung các ngón tay dang ra càng xa càng tốt, khép các ngón tay lại như cũ, ngón tay phải luôn chạm mặt bàn.

Bài tập 3 – cử động ngón tay

Áp hai bàn tay xuống mặt bàn, các ngón hơi bung ra, lần lượt kéo từng ngón lên, đưa qua đưa lại và hạ xuống, các ngón khác không được cử động theo. Lặp lại 10 lần.

Mát xa

Mát xa rất cần thiết cho thân thể, trí óc và tâm hồn với tất cả lứa tuổi.

Giúp bé sơ sinh phát triển cơ thể và tình cảm, trẻ con ăn ngủ nhiều và ít bệnh hơn. Ngoài ra, chúng rất thích được mát xa.

Trong giai đoạn sắp trưởng thành, giúp mau chuyển biến thành người lớn. Giúp giảm thiểu căng thẳng giữa các thành viên trong gia đình, ổn định tư cách và điều chỉnh sự mất cân bằng học-môn.

Nếu được mát xa trước các cuộc thi đấu thể thao, các cơ bắp sẽ bớt bị mệt mỏi rất nhiều và thi đấu linh động và thành công hơn. Lúc bị chấn thương nhỏ, mát xa sẽ rất công hiệu giúp hồi phục nhanh.

Mát xa giúp rất hiệu quả về tâm sinh lý cho những phụ nữ mang thai chuẩn bị sanh. Giúp giảm bớt những phiền phức và không có gì trở ngại cho thai nhi. Người phụ nữ sắp sanh được hoàn toàn thư giãn, ngủ ngon và tăng sức. Ngừa được các chứng đau lưng, tâm tính bất thường, cơ thể giữ nước (thái quá), phù tĩnh mạch, đau chân, vọp bẻ, nhức đầu và nứt da.

Mát xa vào giai đoạn mãn kinh giúp phụ nữ có khả năng thích ứng với sự chuyển biến quan trọng về tâm sinh lý này. Về mặt tình cảm, bớt ưu phiền, chán nản, đổi tính, tư tưởng lệch lạc, cảm giác bất an, thiếu tự tôn. Về mặt cơ thể, các chứng bùng nóng (mặt), nhức đầu, sức khỏe bất thường, trữ nước (trong thân thể = mập nước), phì nộn (thân thể bẻ xề), có khả năng được chữa khỏi bằng mát xa, sử dụng các tinh dầu, ăn kiên và vận động.

Mát xa là phương pháp tuyệt diệu, cải thiện cuộc sống cho người lớn tuổi. Đau nhức, cứng cơ bắp, hoạt động kém cùng với các chứng viêm thấp khớp có thể dùng mát xa chữa trị rất tốt. Các bắp thịt, xương khớp trở nên linh hoạt hơn. Tuần hoàn máu được kích thích, các độc tố không còn tích đọng trong người. Cải thiện tốt cho da thịt, hệ tiêu hóa và sự bài tiết, không còn chán nản lo âu nữa.

Vì vậy, mát xa giữ vai trò quan trọng trong suốt đời người. Nếu kết hợp với ăn uống điều độ, vận động thường xuyên sẽ có được sức khỏe tốt, tinh thần thư thái và cuộc đời hạnh phúc.

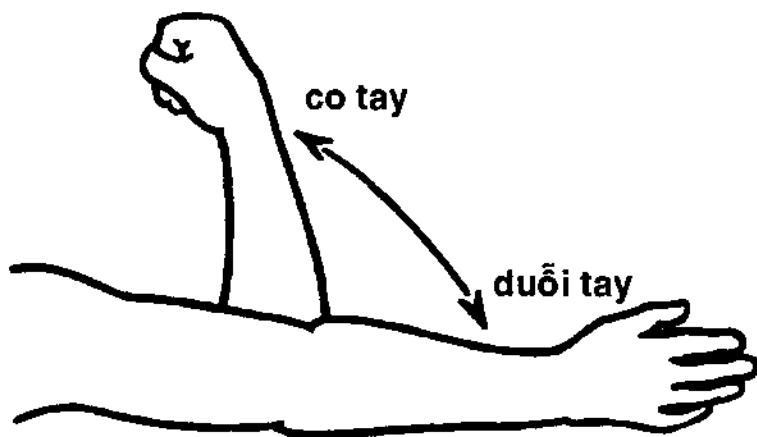
PHỤ LỤC

CƠ THỂ HỌC CĂN BẢN

Tôi sẽ cố gắng giải thích hết sức đơn giản về các cơ và xương trong thân thể con người. Thoạt nhìn thì các bắp thịt có vẻ thật rắc rối nhưng trên thực tế, thì giản dị và dễ học. Chúng ta sắp sửa mất xa các cơ bắp, điều quan trọng là phải biết tên và chức năng của chúng. Sau đây là các thuật ngữ mô tả “động tác của các bắp thịt”:

Động tác co tay

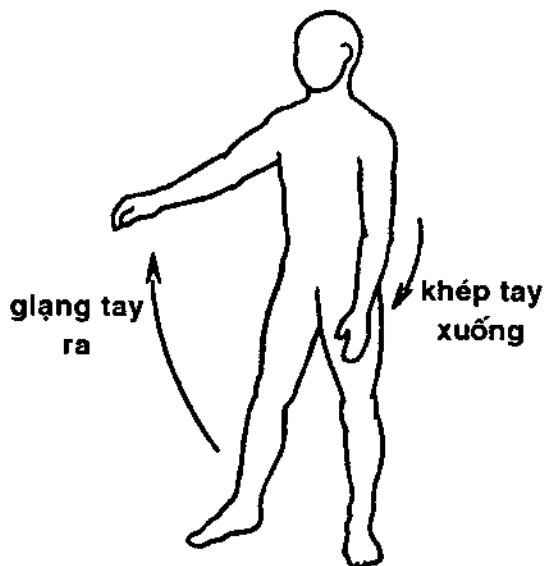
Động tác duỗi tay (xem hình A-1)



Hình A-1

Dang tay ra

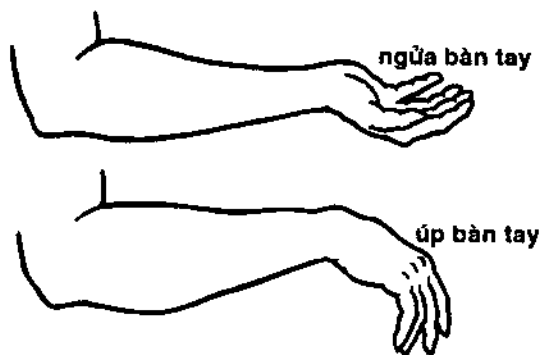
Xuôi tay xuống (xem hình A-2)



Hình A-2

Úp bàn tay

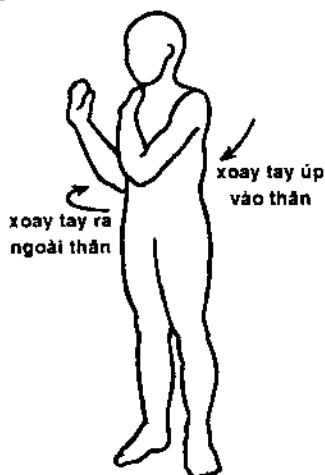
Ngửa bàn tay (xem hình A-3)



Hình A-3

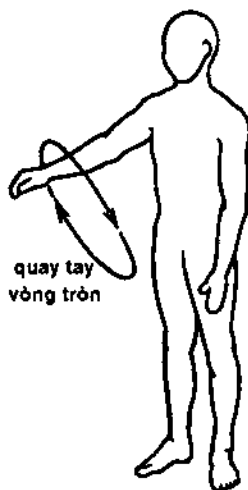
Xoay tay úp vào thân

Xoay tay ra ngoài thân (xem hình A-4)



Hình A-4

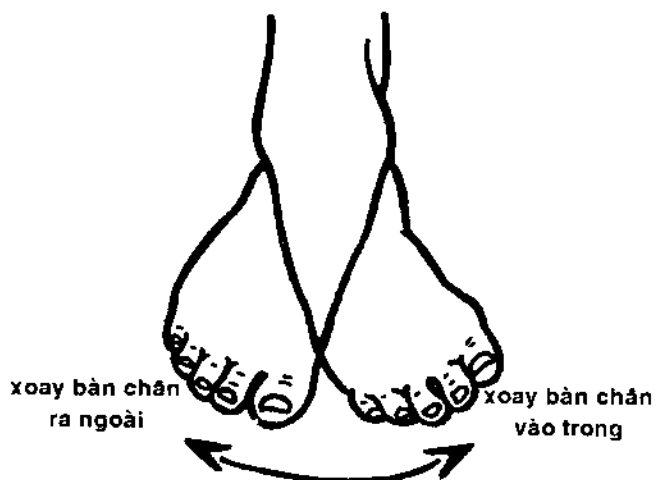
Quay tay tròn vòng (xem hình A-5)



Hình A-5

Xoay bàn chân vào trong

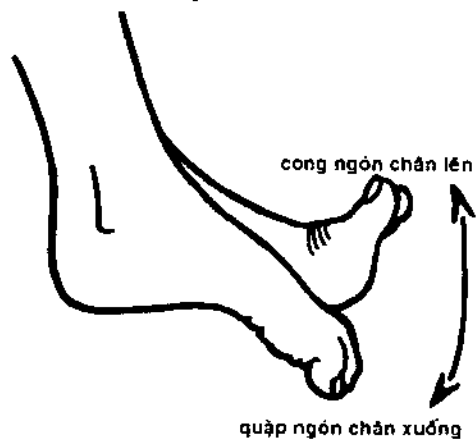
Xoay bàn chân ra ngoài (xem hình A-6)



Hình A-6

Cong ngón chân lên

Quặp ngón chân xuống (xem hình A-7)



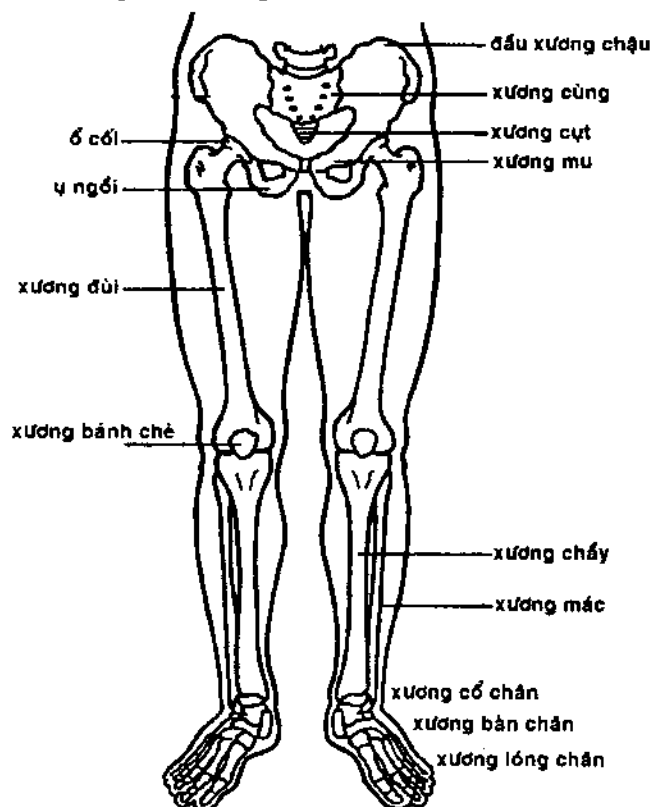
Hình A-7

Chân

Các xương chính của chân là:

Phần dưới đầu gối

1 Xương chày ở cẳng chân là to nhất, nằm trong, nổi trên khớp gối và dưới khớp mắt cá chuyển động với xương đùi và xương mác. Mặt trong đầu dưới xương chày tạo thành phần trong của mắt cá.



CÁC XƯƠNG CỦA CHÂN VÀ KHUNG CHẬU

Hình A-8

2 Xương mác, thuộc cẳng chân, nhỏ hơn, nằm ngoài. Cử động cùng xương chày và tạo thành một phần của khớp mắt cá. Đầu dưới xương mác tạo thành phần ngoài của mắt cá.

Phần trên đầu gối

3 Xương đùi là xương to nhất của chân và dài, nặng nhất của cả thân. Đầu trên tròn khớp sâu vào ổ cối và tạo thành khớp eo (hông).

Đầu dưới có hai khối tròn (trong và ngoài) làm khớp nối với xương chày.

Nắp đầu gối hình tam giác gọi là xương bánh chè.

Các cơ của cẳng chân

Các cơ phía sau cẳng chân gồm có:

1 Cơ đôi là cơ nằm mặt ngoài nhất của bắp chuối và có hai đầu.

Vị trí: Mặt sau chân, trên đầu gối

Liên kết: Ngang qua gân gót vào xương gót

Chức năng: Áp bàn chân xuống đất

2 Cơ đế chân nằm sâu trong cơ đôi.

Vị trí: Giữa xương chày và xương mác

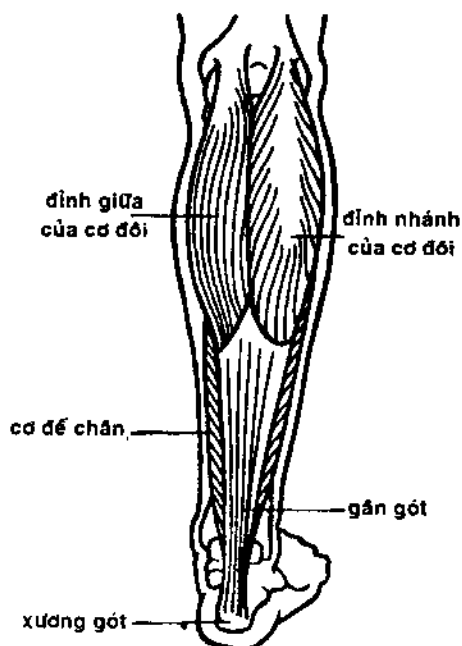
Liên kết: Ngang qua gân gót vào xương gót

Chức năng: Áp bàn chân xuống đất và xoay bàn chân vào trong

3 Cơ sau của xương chày

Vị trí: Phía sau xương chày và xương mác

- Liên kết:** Các xương trong cổ chân và xương bàn chân
- Chức năng:** Áp bàn chân xuống đất và xoay bàn chân vào trong



CÁC CƠ CỦA CẰNG CHÂN

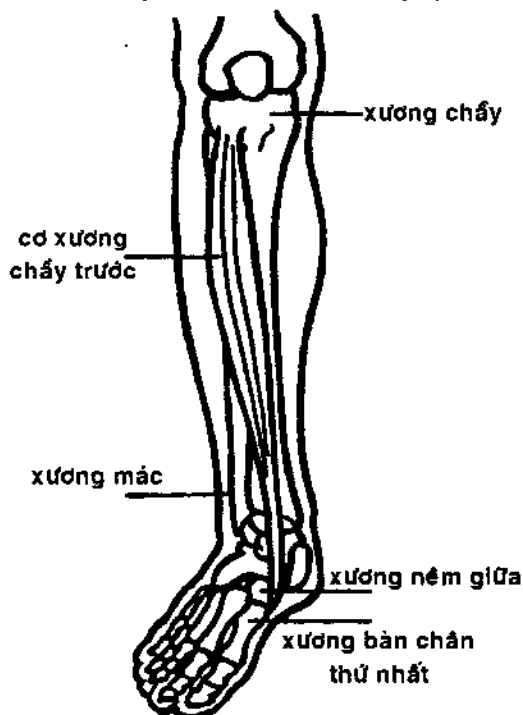
Hình A-9

Cơ sau của xương chày cũng rất quan trọng vì chịu đựng cung dọc trong của bàn chân. Nếu nó yếu, bàn chân sẽ bị lật vào trong.

Nên nhớ: Tất cả các cơ bắp chuỗi sau đều có liên quan đến sự áp bàn chân xuống đất của cườm chân.

Các cơ trước của cẳng chân gồm có cơ trước của xương chày, nó là cơ lớn nhất phía trước cẳng chân và rất dễ khám thấy.

- Vị trí:** Cạnh ngoài của xương chầy, ngay dưới đầu gối
Cạnh trong của chân đến ngón cái (xương nệm giữa và xương bàn chân thứ nhất)
- Liên kết:** Cong và xoay bàn chân vào trong. Cơ trước của xương chầy (cũng giống cơ sau) cũng rất quan trọng vì chịu đựng cung dọc trong của bàn chân.
- Chức năng:** Nếu nó yếu, bàn chân sẽ bị lật vào trong.



CẰNG CHÂN

Hình A-10

Các cơ khác gồm có: cơ duỗi dài của các ngón chân và cơ (thứ ba) của xương mác.

Các cơ ngoài của cẳng chân gồm có: các cơ dài, ngắn của xương mác.

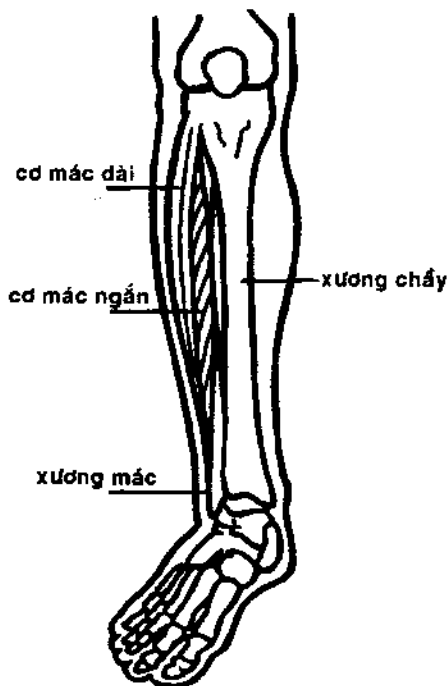
Vị trí: Phía ngoài chân, nối với xương chầy

Liên kết: Cơ dài của xương chầy được nối với xương bàn chân thứ nhất,

Cơ ngắn của xương chầy được nối với xương bàn chân thứ năm.

Chức năng: Áp xuống đất và xoay bàn chân ra ngoài

Các cơ của xương chầy cũng rất quan trọng vì nó giữ chắc và không cho bàn chân lật ra ngoài.



CẰNG CHÂN

Hình A-11

Các cơ của phần chân trên

Các cơ phía sau đùi gồm có:

Các gân kheo được cấu tạo bằng 3 cơ sau đây:

1 Cơ 2 đầu của xương đùi nằm phía ngoài đùi.

2 Cơ bán gân

3 Cơ bán màng

} Nằm hướng về mặt trong của đùi

Vị trí: Đáy khung xương chậu. Đầu gần cơ xương đùi nổi lên từ phần dưới và sau xương đùi.

Liên kết: Hai bên xương chày.

Chức năng: Làm cong gối và duỗi cơ đùi.

Nếu các gân kheo có vấn đề thì có thể liên quan đến xương chậu và phải nhờ bác sĩ chữa trị. (xem hình A-12)

Các cơ trước bắp đùi gồm có:

1 Các cơ 4 đầu của xương đùi gồm có 4 cơ như sau:

i) Cơ đùi thẳng

ii) Cơ lớn ngoài

iii) Cơ lớn giữa

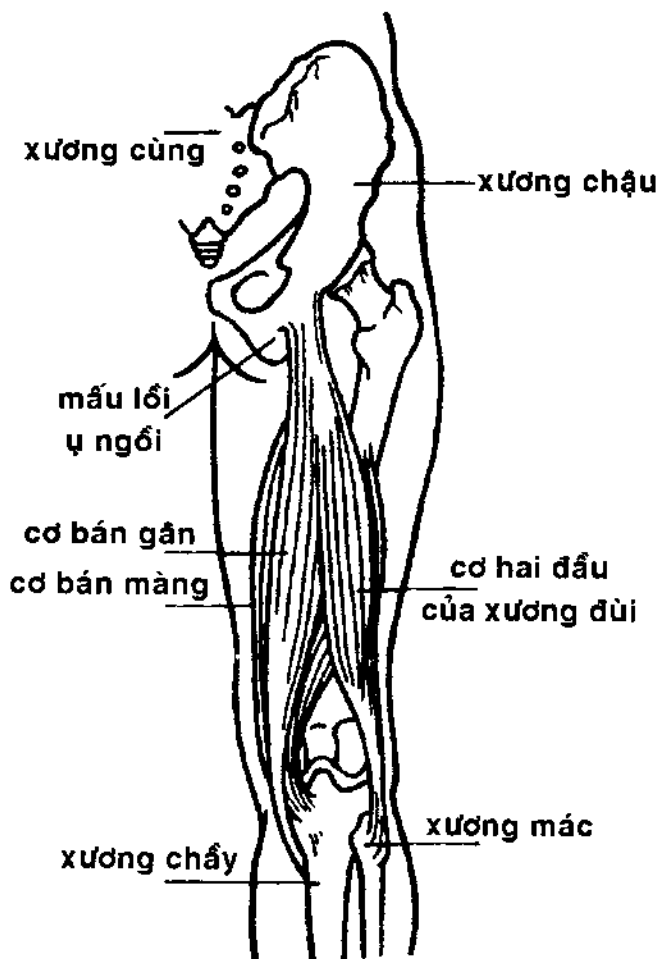
iv) Cơ lớn trong

Vị trí: Tất cả các cơ to xuất phát từ phần trên của xương đùi. Cơ đùi thẳng xuất phát từ phần trên của xương chậu.

Liên kết: Xuyên qua xương bánh chè lên xương chày

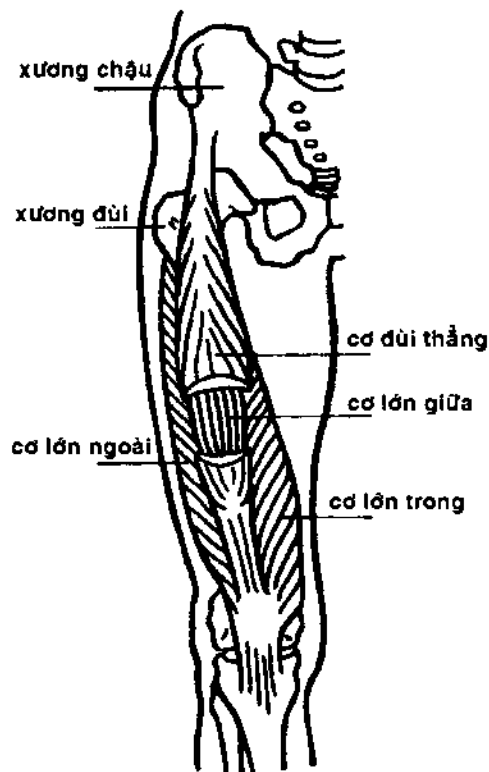
Chức năng: Tất cả 4 cơ 4 đầu duỗi đầu gối và cơ đùi thẳng gập (gồng) bắp đùi.

Nếu các cơ 4 đầu có vấn đề thì rất khó duỗi thẳng đầu gối.



CÁC GÂN KHEO

Hình A-12



CƠ 4 ĐẦU

Hình A-13

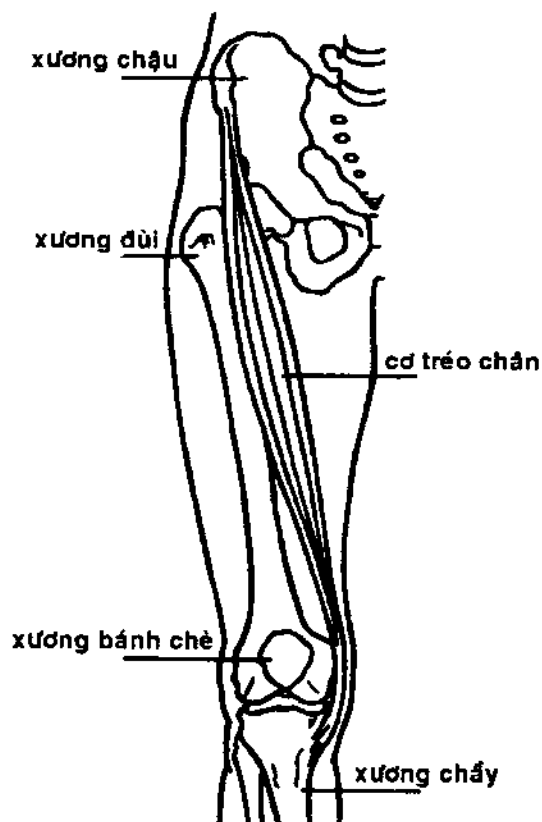
2 Cơ tréo chân (dùng để tréo chân khi ngồi)

Vị trí: Xương chậu

Liên kết: Phía trong xương chậu

Chức năng: Cong đầu gối, eo (hông) và giạng (bung ra) và xoay đùi ra ngoài.

Nếu cơ tréo chân bị yếu thì đầu gối sẽ có vấn đề, đặc biệt là phía trong gối, có thể làm chân bị vòng kiềng (cong ra ngoài).



CƠ TRÉO CHÂN

Hình A-14

Các cơ trong bắp đùi gồm có:

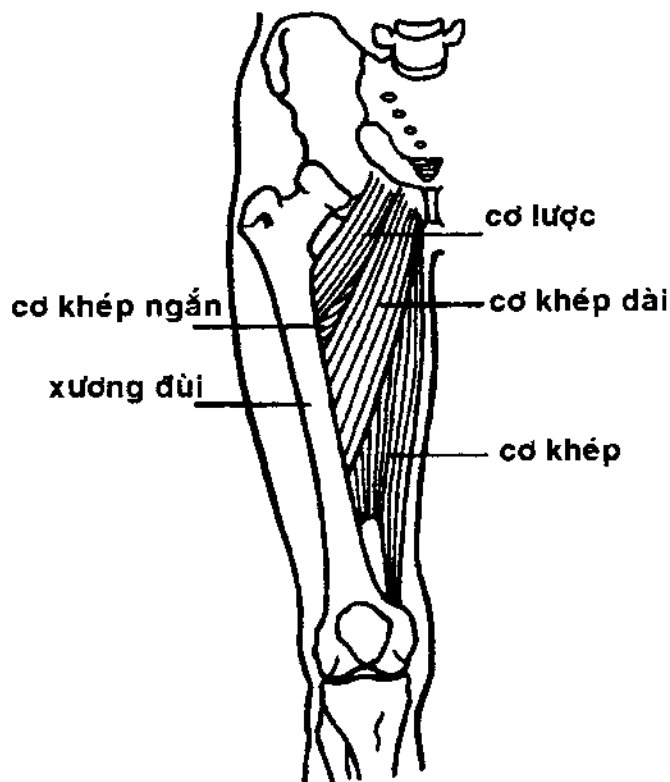
1 Các cơ khớp (xếp) gồm có: cơ khớp dài, cơ khớp lớn, cơ khớp nhỏ và cơ trên trước đùi.

Vị trí: Xương háng và nửa dưới của khung chậu.

Liên kết: Phía trong của xương đùi

Chức năng: Khép và giạng đùi

Nếu các cơ khớp yếu sẽ khó giữ cứng gối. Háng thường bị sai khớp.



CÁC CƠ KHỚP

Hình A-15

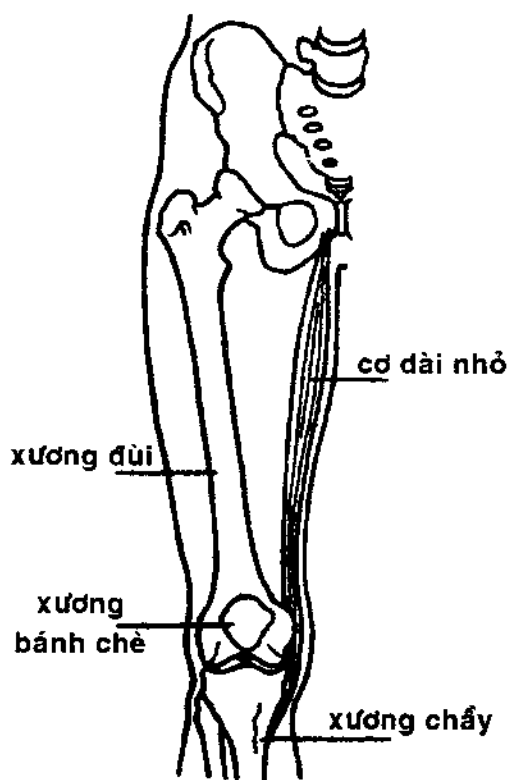
2 Cơ thon (nhỏ dài)

Vị trí: Xương háng.

Liên kết: Phía trong của xương chày (phần trên).

Chức năng: Khép đùi. Xoay đùi vào trong. Cong chân.

Nếu cơ này yếu, chân có thể bị vòng kiềng.



CƠ THON

Hình A-16

Cơ ngoài của đùi gồm có:

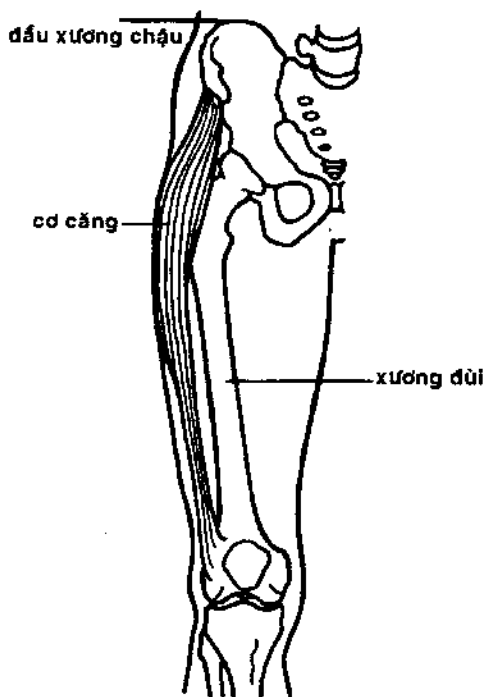
Cơ căng

Vị trí: Cạnh ngoài của đầu xương chày.

Liên kết: Phía ngoài của xương chày.

Chức năng: Giạng và xoay đùi ra ngoài. Gồng đùi.

Cơ căng là một cơ lớn thường trở nên quá căng cứng gây các chứng về xương chày và đau đầu gối.



CƠ CĂNG

Hình A-17

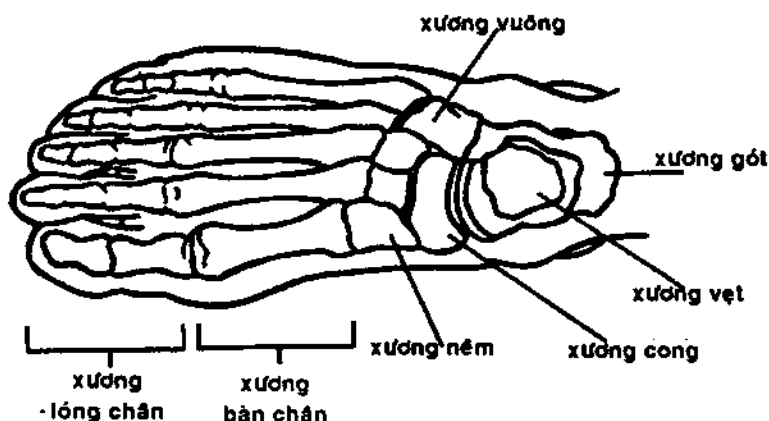
Bàn chân

Mỗi chân có 26 xương. Có 14 lóng xương - mỗi ngón chân có 3 lóng (ngoài, giữa và trong), riêng ngón cái chỉ có 2 lóng. Các lóng phối hợp với nhau và với các xương bàn chân. Có 7 xương bàn chân:

- xương gót
- xương vệt
- xương vuông
- xương cong
- xương nêm thứ 1 (trong)

- xương nệm thứ 2 (giữa)
- xương nệm thứ 3 (ngoài)

Xương gót, xương vệt cùng với 3 xương nệm nằm ở phần trước của bàn chân.



Hình A-18

Các xương bàn chân được xếp thành các cung khác nhau giúp bàn chân chịu được trọng lượng của thân. Các cung này đàn hồi, chịu lại khi trọng lượng thân đè lên và bật lên khi không còn bị đè.

- 1 Cung dài trong - được cấu tạo bằng các xương gót, xương cong, 3 xương nệm và 3 xương bàn chân.
Nó là cung cao nhất của các cung và chỉ có xương gót và đầu ngoài của các xương bàn chân là có thể chạm đất.
- 2 Cung dài ngoài - được cấu tạo bằng các xương gót, xương vuông và 2 xương bàn chân ngoài. Đây là cung thấp và ít linh hoạt hơn cung dài trong.
- 3 Các cung ngang (qua bàn chân) - được cấu tạo bằng

các xương bàn chân, 3 xương nôm, vuông và cong. Các xương của bàn chân được cố định bằng các dây chằng và cơ gân mạnh. Nếu chúng bị yếu thì các cung sẽ bẹp xuống thành bệnh gọi là “bẹp cung” hay “bẹp bàn chân”.

Các cơ điều khiển bàn chân đã được che chở. Các cơ điều khiển ngón chân là:

- 1 Cơ dài co ngón cái
- 2 Cơ dài duỗi ngón cái
- 3 Cơ dài co các ngón chân
- 4 Cơ dài duỗi các ngón chân

Lưng

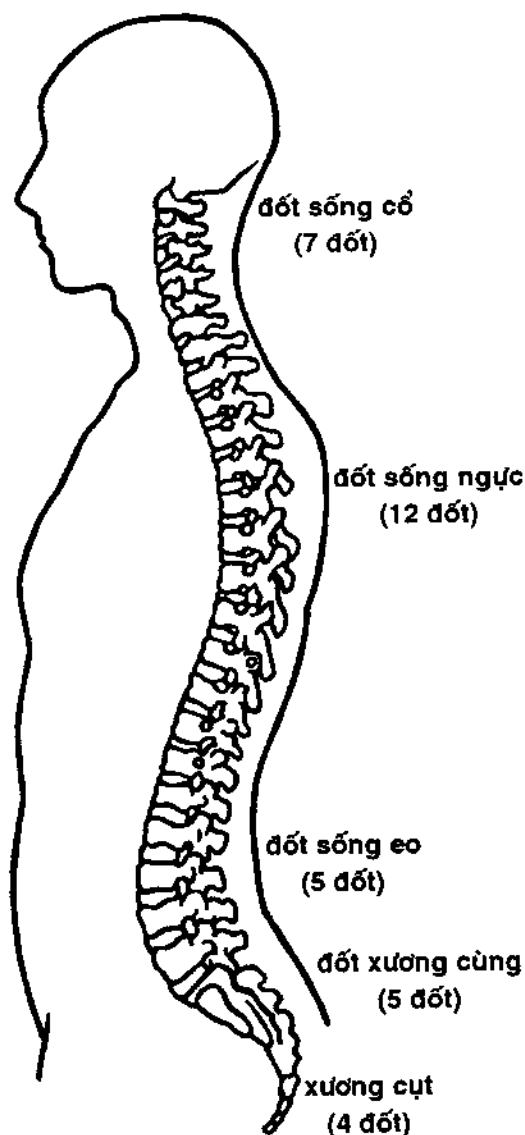
Cột sống gồm có 26 đốt xương được phân như sau:

- 7 đốt xương cổ
- 12 đốt xương ngực / lưng
- 5 đốt xương eo (thắt lưng)
- 1 xương cùng (gồm 5 đốt dính nhau)
- 1 xương cụt (gồm 4 đốt dính nhau)

Vì vậy, trước khi các đốt xương cùng và xương cụt nối dính lại thì có tất cả là 33 đốt.

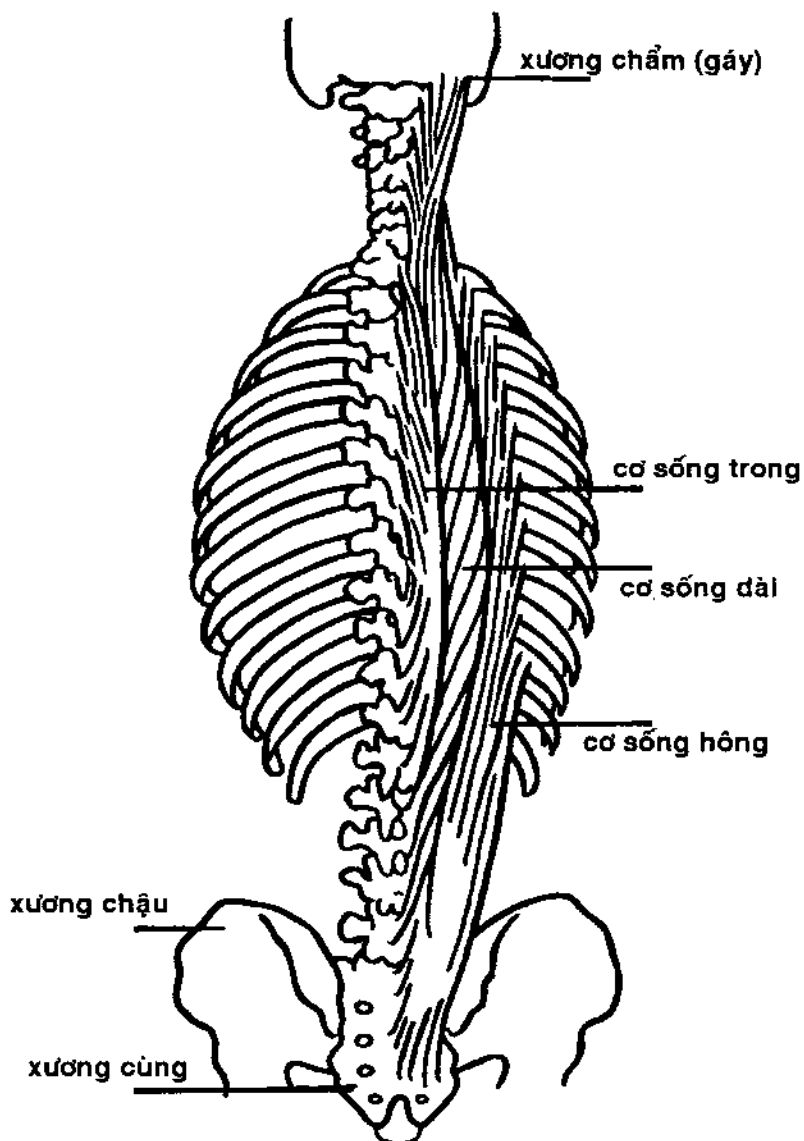
Giữa các đốt xương có các đĩa đệm. Các đĩa này có chức năng giảm chấn và các khớp nối của chúng giúp cho cột sống cử động. Chúng gồm có một vành sụn ngoài và ở trong có chất mềm, nhuyển, dẻo.

Khi nhìn ngang, cột sống cho thấy 4 đường cong. Các đường cong này rất quan trọng vì chúng tăng sức mạnh cho cột sống được đứng thẳng, bảo vệ cột sống tránh bị gãy và giảm chấn lúc đi đứng.



CỘT SỐNG

Hình A-19



CƠ DỤNG CỘT SỐNG

Hình A-20

Các cơ của lưng và vai

1 Cơ dựng cột sống

Các cơ dựng của cột sống gồm có 3 nhóm:

- Cơ sống hông
- Cơ sống dài
- Cơ sống trong

Các nhóm này gồm có một dãy cơ chồng lên nhau chạy dài theo cạnh của cột sống

Vị trí: Đầu của xương chậu, xương cùng, đốt sống và xương sườn

Liên kết: Xương sườn, đốt sống, xương chẩm (để xương sọ)

Chức năng: Duỗi dài cột sống khi ngửa lưng (ra sau), nghiêng lưng (qua hai bên), giữ cột sống đứng, xoay ngực (qua hai bên).

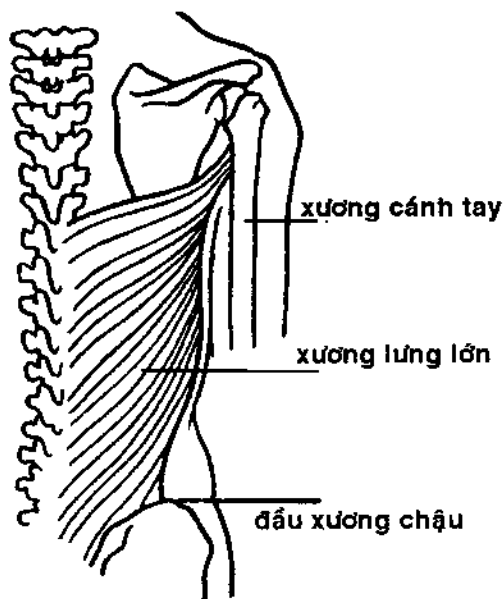
Nếu một bên yếu, lưng sẽ nghiêng. Nếu cả hai bên đều yếu, sẽ không đứng thẳng được.

2 Cơ lưng rộng nhất

Vị trí: 6 đốt dưới của các đốt thuộc phần ngực, 5 đốt phần thắt lưng và đầu xương chậu

Liên kết: Xương cánh tay ngay dưới vai

Chức năng: Kéo tay ra sau và vào sát thân



CƠ LƯNG RỘNG NHẤT

Hình A-21

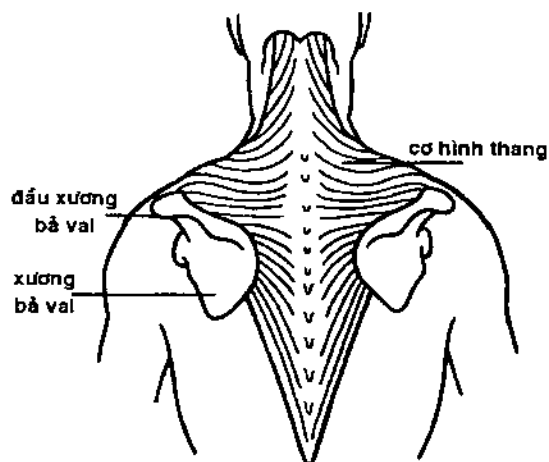
3 Cơ hình thang

Vị trí: Xương chẩm, đốt sống cổ và đốt sống thuộc phân ngực.

Liên kết: Xương đòn gánh và đầu xương bả vai.

Chức năng: Đưa lên, hạ xuống, xoay khớp xương bả vai và quay, ngửa đầu ra sau.

Cơ hình thang nằm ngoài nhất so với các cơ trên của lưng và sau cổ. Cơ này cứng sẽ ảnh hưởng đến phần trên của lưng, cổ và làm đau giữa hai xương bả vai, cũng có thể làm nhức đầu. Các vấn đề xảy ra nơi vùng này thường tư thế không ngay ngắn.



CƠ HÌNH THANG

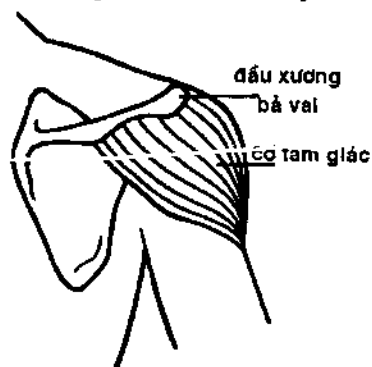
Hình A-22

4 Cơ tam giác

Vị trí: Xương đòn gánh và đầu xương bả vai.

Liên kết: Khoảng nửa dưới của cạnh xương cánh tay

Chức năng: Giạng, co và duỗi tay



CƠ TAM GIÁC

Hình A-23

5 Cơ đầu trên xương bả vai.

Vị trí: Trên đầu xương bả vai.

Liên kết: Đầu xương cánh tay.

Chức năng: Giạng tay.

Chấn thương của cơ này làm đau vai và có thể lan tỏa xuống cánh tay. Trong thể thao, các động tác thường xuyên đưa tay khỏi đầu như quân vợt, bơi có thể tạo vấn đề cho cơ này.

6 Cơ đầu dưới xương bả vai.

Vị trí: Dưới đầu xương bả vai.

Liên kết: Đầu xương cánh tay.

Chức năng: Xoay cánh tay ra ngoài (phối hợp với các cơ dài tròn nhỏ).

7 Các cơ dài tròn nhỏ

Vị trí: Cạnh ngoài của xương bả vai (gần cánh tay nhất).

Liên kết: Đầu xương cánh tay.

Chức năng: Xoay cánh tay ra ngoài (phối hợp với cơ đầu dưới xương bả vai).

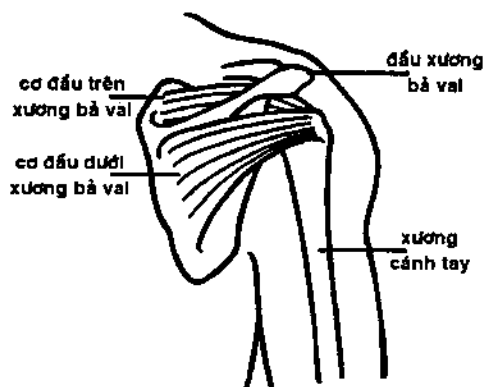
Cơ đầu dưới xương bả vai và các cơ dài tròn nhỏ kết hợp hoạt động. Đau các cơ này sẽ khó xoay tay vào trong và choàng tay ra sau lưng để sờ vai kia.

8 Các cơ dài tròn lớn.

Vị trí: Cạnh ngoài dưới của xương bả vai.

Liên kết: Sau xương cánh tay.

Chức năng: Xoay khép tay vào trong, căng khớp vai.



CÁC CƠ TRÊN VÀ DƯỚI BẢ VAI

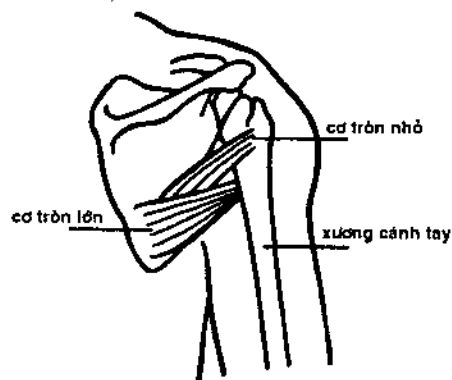
Hình A-24

9 Các cơ hình thang lớn (hơn) và nhỏ (hơn)

Vị trí: Đốt xương cổ thứ 7 và 5 đốt xương thứ nhất của phần ngực.

Liên kết: Cạnh trong của xương bả vai.

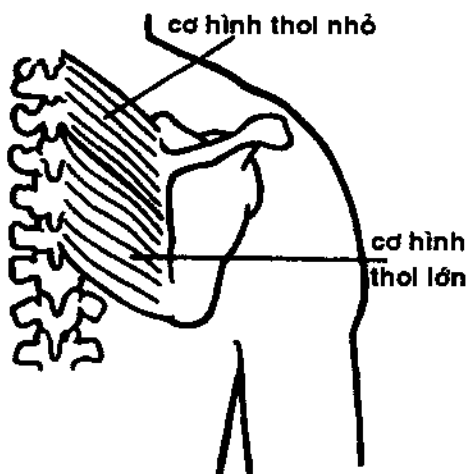
Chức năng: Khép xương bả vai (kéo xương bả vai ra sau).



CƠ TRÒN LỚN VÀ CƠ TRÒN NHỎ

Hình A-25

Các cơ này có thể bị căng nhức do tư thế không đúng cách.



CƠ LƯNG HÌNH THOI

Hình A-26

Các cơ hông

Các cơ này gồm có các cơ lớn nhất, trung bình và nhỏ nhất.

1 Cơ hông lớn nhất

Vị trí: Sau xương chậu, xương cùng và xương cụt.

Liên kết: Đầu sau của xương đùi.

Chức năng: Xoay đùi ra ngoài, gồng cơ hông.

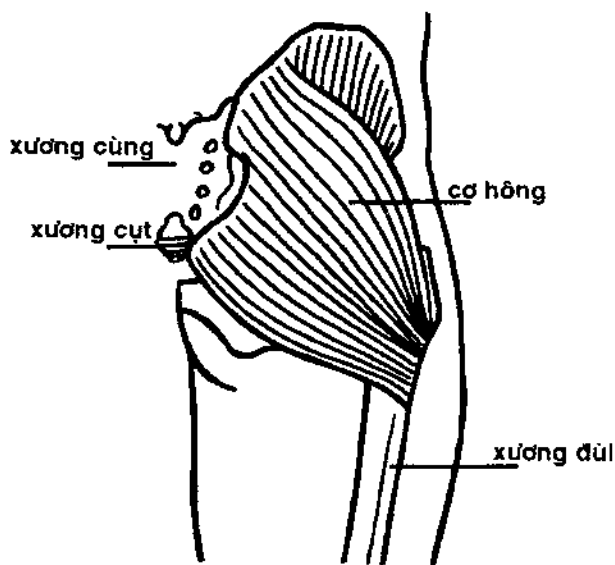
2 Cơ hông trong / cơ hông nhỏ

Vị trí: Xương chậu.

Liên kết: Đầu của cạnh xương đùi.

Chức năng: Giạng đùi; các cơ hông nhỏ xoay đùi ra ngoài; các cơ hông xoay đùi vào trong.

Các cơ này làm việc quá sức sẽ gây ra các vấn đề cho lưng dưới.



CÁC CƠ HÔNG

Hình A-27

Tay và bàn tay

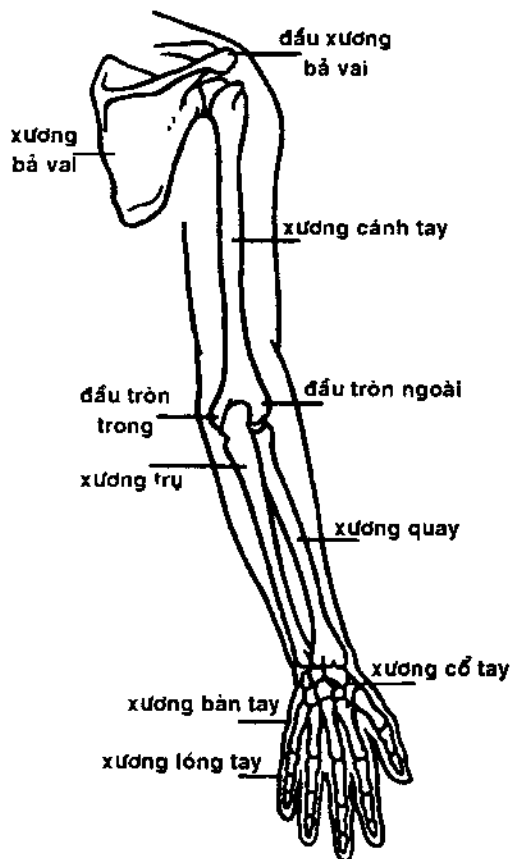
Xương cánh tay nằm ở phần trên của tay có đầu nối khớp với hốc xương vai. Các cơ nằm sâu trong vai và các gân của nó giữ chặt khớp vai, đầu xa của xương cánh tay nối khớp với xương trục và xương quay của cẳng tay. Xương trục là xương lớn nằm phía ngón út. Xương quay nằm ngoài, phía ngón cái. Hai xương này nối khớp với xương cổ tay. Khớp cổ tay gồm có 6 xương sắp thành 2 hàng như sau:

- Hàng 1 gồm có 4 xương: scaphoid, lunate, triquetral, pisiform.

- Hàng 2 gồm có 4 xương: trapezium, trapezoid, capitate, hamate.

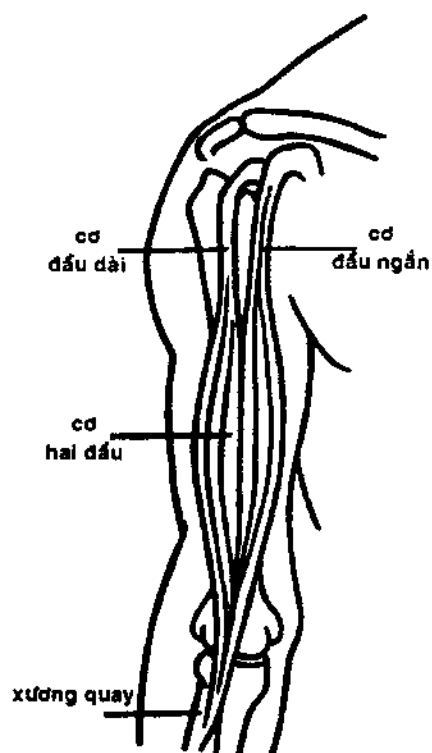
Có 5 xương bàn tay, mỗi cái cho 1 ngón tay, tạo thành khung lòng bàn tay.

Có 14 đốt xương, 2 đốt của ngón cái và 3 đốt cho các ngón kia.



XƯƠNG TAY VÀ BÀN TAY

Hình A-28



CƠ 2 ĐẦU CỦA TAY

Hình A-29

CÁC CƠ CỦA TAY

A) Nhóm cơ co phía trước

1/ Cơ 2 đầu của tay nằm phía trước cánh tay trên.

Vị trí: Gắn 2 đầu của xương bả vai

Liên kết: Xương cánh tay và nhóm nằm sâu trong cẳng tay

Chức năng: Co cùi chỏ, ngửa lòng bàn tay

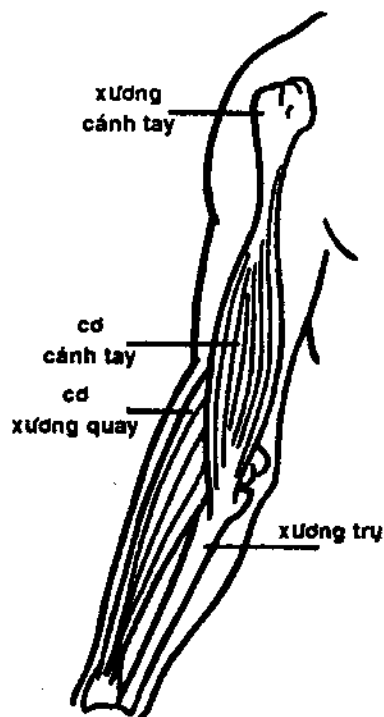
Cơ 2 đầu rất mạnh, dùng nâng, ném vật nặng, quần vợt, và cũng dùng để xoắn vít.

2/ Cơ cánh tay nằm phía trước của tay trên, sâu trong cơ 2 đầu.

Vị trí: Xương cánh tay.

Liên kết: Xương trụ.

Chức năng: Co cùi chỏ.



Hình A-30

Khi cơ này bị tổn thương sẽ đau như kim chích (tê rần) theo bên phía ngón cái.

3/ Cơ xương quay

Vị trí: Xương cánh tay.

Liên kết: Xương quay.

Chức năng: Co cùi chỏ.

Đau cơ này có thể lan dài xuống ngón cái.

B) Nhóm cơ duỗi phía sau

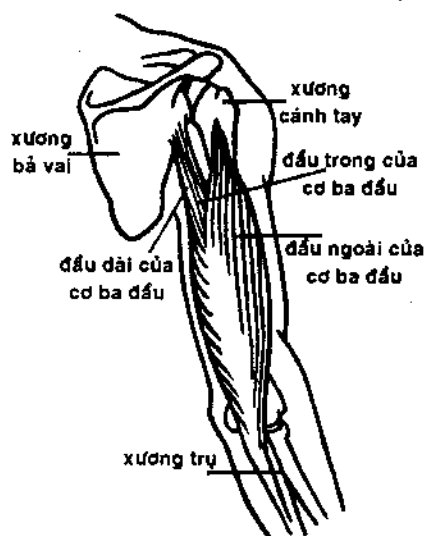
Cơ 3 đầu của tay một mình nằm phía sau tay trên, có 3 phần.

Vị trí: Xương bả vai (đầu dài) và xương cánh tay (đầu trong và đầu ngoài).

Liên kết: Xương trụ ngay dưới cùi chỏ.

Chức năng: Duỗi cùi chỏ.

Cơ 3 đầu này là dài nhất ở tay. Đau cơ này thường cảm thấy ở trong cùi chỏ do nâng hay ném vật nặng.



CƠ 3 ĐẦU CỦA TAY

Hình A-31

Ngửa tay

Thực hiện động tác này do “cơ ngửa tay” và cơ 2 đầu của tay.

Úp tay

Thực hiện động tác này do “cơ ngửa tròn dài” và “cơ ngửa vuông”.

Các cơ cử động cườm và ngón tay

Có rất nhiều cơ tham gia động tác này.

Nhóm cơ phía trước dùng để co.

Nhóm cơ phía sau dùng để duỗi.

Các cơ co của cườm tay

Gồm có: cơ co nổi ngón tay và xương quay, cơ co nổi ngón tay và xương trụ, cơ dài lòng bàn tay.

Vị trí: Xương cánh tay (đầu tròn ngoài nằm phía dưới và trong).

Liên kết: Xương bàn tay và đốt ngón tay.

Chức năng: Co cườm tay.

Các cơ duỗi của cườm tay

Gồm có: cơ dài duỗi nổi ngón tay và xương quay, cơ ngắn duỗi nổi ngón tay và xương quay, cơ duỗi nổi ngón tay và xương trụ.

Vị trí: Xương cánh tay (đầu tròn trong, nằm ngoài, dưới xương cánh tay).

Liên kết: Xương bàn tay và đốt ngón tay.

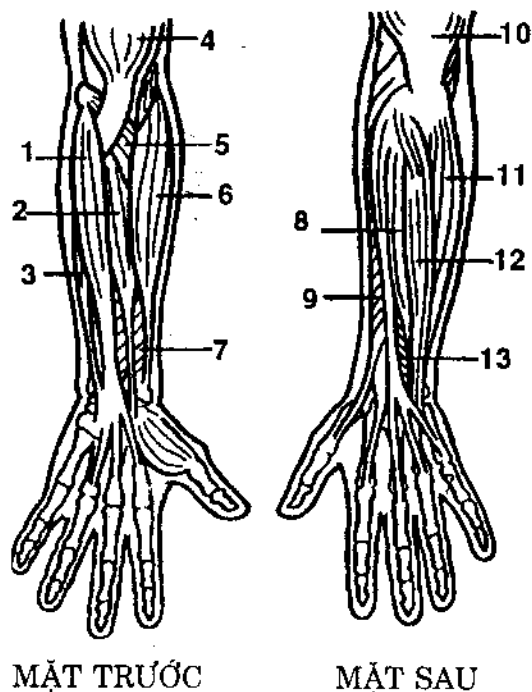
Chức năng: Duỗi cườm tay.

Các cơ cử động ngón tay

Gồm có: cơ co ngón tay nằm trong sâu, cơ duỗi ngón tay, cơ duỗi indicis (không tên)

Vấn đề chính là sử dụng cơ tay ngoài quá nhiều. Cơ đau có thể từ cườm và ngón tay lan ra đến vai.

CÁC CƠ CỦA CẢNG TAY



Hình A-32

Chú thích hình:

- 1 cơ dài lòng tay
- 2 cơ co mỗi ngón và xương cánh tay
- 3 cơ co nối ngón và xương trụ
- 4 cơ hai đầu

- 5** cơ ngửa tròn lớn
- 6** cơ xương quay
- 7** cơ ngón trong sâu
- 8** cơ duỗi ngón
- 9** cơ duỗi dài
- 10** cơ 3 đầu
- 11** cơ co nối ngón và xương trụ
- 12** cơ duỗi nối ngón và xương trụ
- 13** cơ duỗi không tên

Bụng

Trực tràng (ruột già) chia làm các đoạn như sau: trực tràng lên, ngang, xuống và xích ma. Trực tràng lên nằm phía phải bụng. Trực tràng ngang nằm ngang qua bụng, phía dưới gan, bao tử và lá lách, kéo dài từ “nếp gấp gan” đến “nếp gấp lá lách”. Trực tràng xuống nằm phía trái bụng. Trực tràng xích ma tiếp nối xuống “ruột thẳng” và cuối cùng là hậu môn.

Các cơ bụng

Các phần trước và hông của thành bụng

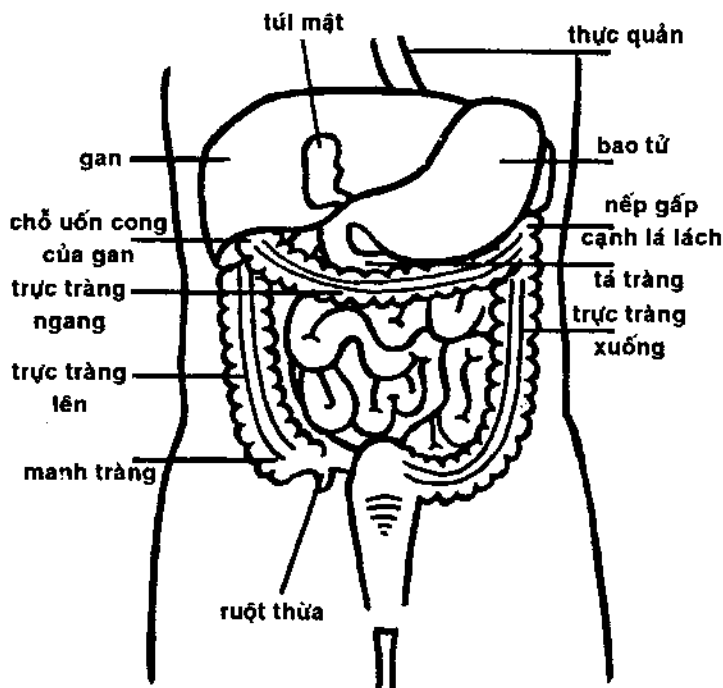
Bốn cặp bắp thịt, xếp thành 4 lớp từ hông đến trước bụng.

- 1** Cơ bụng thẳng nằm ngoài nhất ở thành bụng, nó rộng và đẹp.

Vị trí: Xương thuộc cơ quan sinh dục và xương háng.

Liên kết: Các xương sườn dưới và xương ức.

Chức năng: Cúi khom người.



HỆ TIÊU HÓA

Hình A-33

2 Cơ chéo ngoài

Vị trí: Các xương sườn dưới.

Liên kết: Đầu xương chậu.

Chức năng: Cong người qua bên, ép bụng.

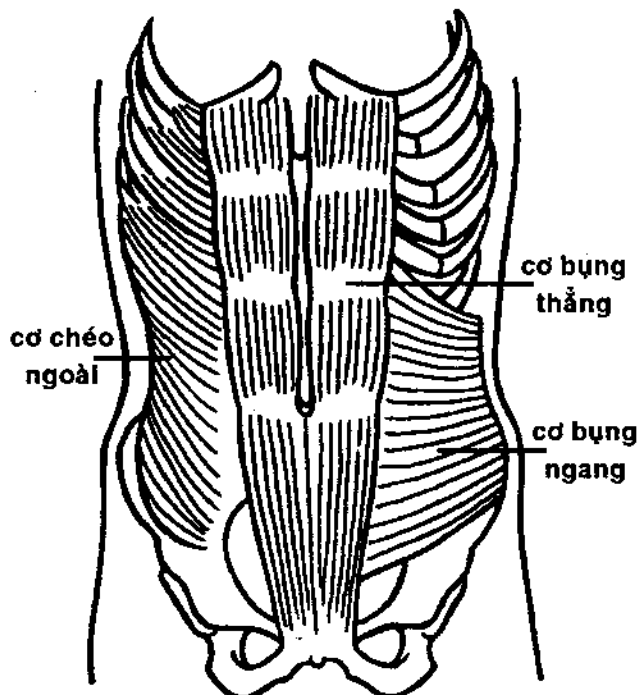
3 Cơ chéo trong, nằm dưới cơ chéo ngoài.

Vị trí: Đầu trên xương chậu và đốt sống thắt lưng.

Liên kết: Các xương sườn dưới. Các sớ nằm thẳng góc với cơ chéo ngoài.

Chức năng: Cong người qua bên, ép bụng.

- 4 Cơ bụng ngang nằm sâu nhất trong thành bụng. Các sợi thẳng góc với sợi cơ bụng thẳng.



CÁC CƠ BỤNG

Hình A-34

- Vị trí: Đầu trên xương chậu và đốt sống thắt lưng
- Liên kết: Xương ức đến xương háng. Khi có thai, cơ này đau.
- Chức năng: Ép bụng.

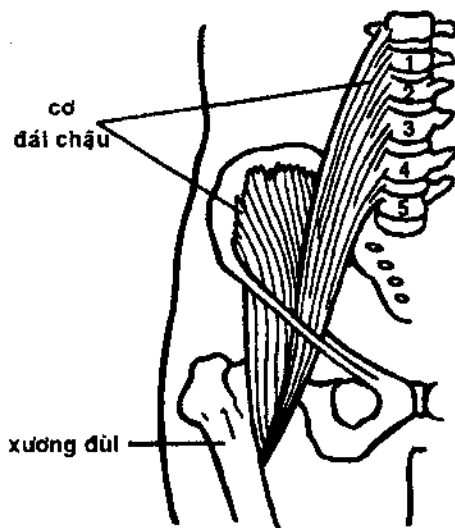
Các cơ tạo phần sau thành bụng gồm: cơ chéo trong, cơ ngang bụng, cơ vuông thắt lưng, cơ hông.

5 Cơ dải chậu

Vị trí: Trước đốt sống thắt lưng.

Liên kết: Xương đùi (đầu trên phía trong).

Chức năng: Xoay co vào trong và ra ngoài. Cong lưng.



CƠ DẢI CHẬU

Hình A-35

Ngực trên và cổ

Các cơ ngực và cổ

1 Cơ ngực lớn là cơ chính của vùng ngực

Vị trí: Xương đòn gánh, xương ức và các xương sườn trên.

Liên kết: Đầu trên xương cánh tay.

Chức năng: Xoay tay vào trong ngực.

Cơ ngực bị nén chặt dễ bị đau. Trường hợp đau ngực bên trái có thể là triệu chứng đau động mạch vành. Mọi cơn đau ngực đều phải được bác sĩ khám kỹ.

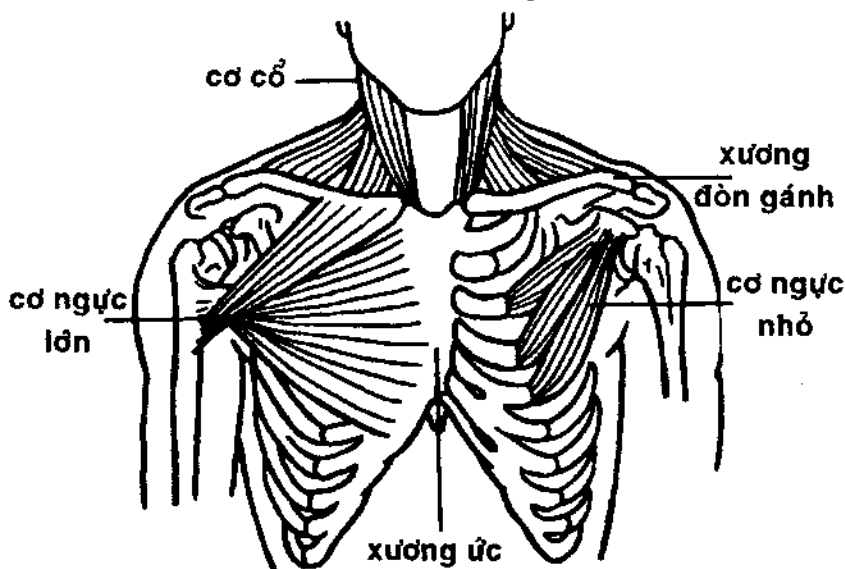
Các cơ khác của ngực gồm có cơ ngực nhỏ nằm dưới cơ ngực lớn và cơ dưới xương đòn gánh.

2 Cơ cổ là một trong những cơ chính và lớn nhất.

Vị trí: Xương đòn gánh và xương ức.

Liên kết: Xương thái dương (phía sau tai).

Chức năng: Cúi, nghiêng đầu qua hai bên.



CÁC CƠ NGỰC VÀ CỔ

Hình A-36

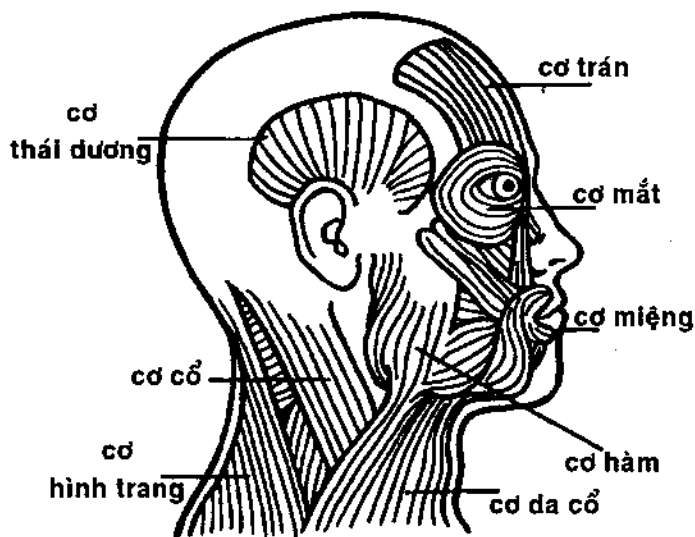
Nếu cơ này co giật, vẹo bẻ thì đó là bệnh “vẹo cổ”

Các cơ khác của cổ là: cơ nâng vai, cơ dưới cổ, cơ đốt (xương) sống, cơ dài (lên) đầu.

Các cơ mặt

Có rất nhiều cơ trên mặt:

- 1 Cơ trán (nâng chân mày và nhăn da trán).
- 2 Cơ mắt (nhắm mở mắt).
- 3 Cơ chung quanh miệng (mím môi).
- 4 Cơ gò má (cười, gồng má khi thổi kèn).
- 5 Cơ hàm (ngậm hàm và nhai).
- 6 Cơ thái dương (ngậm hàm và nhai).



CÁC CƠ MẶT

Hình A-37

MỤC LỤC

Giới thiệu -----	3
1 Lịch sử và lợi ích của mát xa -----	5
Lịch sử-----	5
Các lợi ích-----	7
2 Chuẩn bị địa điểm -----	10
Trang thiết bị-----	12
Tư cách và tâm trạng của bạn-----	18
Các chống chỉ định (khi không làm mát xa)-----	19
3 Kỹ thuật mát xa -----	22
Sự chạm phớt qua-----	22
Chà xát-----	25
Nhồi nắn-----	26
Vỗ đập-----	28
Sự rung động và lúc lắc-----	31
Thực tập hai bàn tay-----	32
4 Mát xa từng giai đoạn -----	35
Chân-----	36
Bàn chân-----	43
Lưng-----	46
Cánh tay và bàn tay-----	54
Bụng-----	58
Ngực và cổ-----	63
Mặt-----	66
Tự mát xa-----	69
5 Hương liệu pháp và mát xa -----	77
Các loại dầu cần thiết-----	77
Bergamot-----	79

Bông cúc La Mã-----	80
Cây bách-----	81
Khuy nh diệp (bạch đàn)-----	82
Trầm hương-----	83
Cây phong lữ thảo -----	83
Bông lail -----	84
Cây juniper (dùng làm hương liệu cho rượu gin)-----	85
Cây oải hương-----	86
Chanh-----	87
Hoa cam-----	88
Bạc hà -----	88
Hoa hồng -----	89
Cây hương thảo -----	90
Gỗ đàn hương-----	91
Cây trà -----	92
6 Mát xa cho phụ nữ mang thai và sinh con-----	93
Lợi ích của mát xa -----	94
Các nhận định đặc biệt -----	96
Tư thế mát xa -----	97
Lưng-----	98
Bụng-----	100
Chân và bàn chân-----	102
Tay, mặt và vú-----	104
Các loại tinh dầu dùng trong lúc thai nghén -----	105
Mát xa trong lúc đau bụng sanh-----	108
Các loại tinh dầu dùng lúc đau bụng sanh -----	109
Mát xa sau khi sanh -----	110
Các loại tinh dầu dùng sau khi sanh-----	111
7 Mát xa cho em bé-----	113
Các lợi ích của mát xa -----	114
Những điều cần đặc biệt lưu ý-----	116
Đề nghị hằng ngày -----	118
Tinh dầu dùng cho em bé-----	128

8	Thương tích do thể thao	130
	Sự quan trọng của tập luyện	130
	Các lợi ích của mát xa	131
	Mát xa trước khi thi đấu	132
	Mát xa sau khi thi đấu	133
	Cách chữa trị	133
	Các loại thương tích trong thể thao	137
	Cứu cấp	148
9	Một cách sống khỏe mạnh	149
	Cách dinh dưỡng tạo sức khỏe	149
	Tập luyện	152
	Mát xa	160
	Phụ Lục	162
	Cơ thể học căn bản	162
	Mục Lục	201

TỰ HỌC MASSAGE

TỰ HỌC MASSAGE

Nhân Văn (*biên dịch*)

Chịu trách nhiệm xuất bản	: MAI THỜI CHÍNH
---------------------------	------------------

Biên tập	: Nguyễn Trường
----------	-----------------

Sửa bản in	: Hoài Quỳnh
------------	--------------

Trình bày	: Thế Anh
-----------	-----------

Bìa	: Thế Anh
-----	-----------

In 1.000 cuốn, khổ 14 x 20 cm. Tại Xí nghiệp In Gia Định, Số 9D
Nơ Trang Long Q. Bình Thạnh TP. HCM, ĐT: 8412644.

Giấy đăng ký KHXB số: 120/535 do Cục Xuất bản cấp ngày 16 -
05 - 2002. In xong và nộp lưu chiểu tháng 7 năm 2002.

MASSAGE



DENISE WHICHELLO BROWN

NHÂN VĂN (biên dịch)

Massage bao giờ cũng là một phương pháp kỹ thuật phổ biến để làm giảm stress hay sự đau nhức. Nó giúp cho thân thể và tinh thần được khỏe mạnh.

Đây là quyển sách mới, hướng dẫn đầy đủ việc massage cho độc giả nói chung. Nó cũng hướng dẫn giới thiệu việc huấn luyện cho những ai quan tâm trong liệu pháp massage, thể thao hoặc sắc đẹp.

Denise Whichello Brown cung cấp các bài thực hành, hướng dẫn đơn giản và hiệu quả, giải thích những điều có lợi trong massage và trình bày những phương pháp chính thường dùng cho những bộ phận khác nhau của cơ thể.

Quyển sách được minh họa với nhiều hình ảnh rõ ràng, sinh động và dễ hiểu.

NHÀ SÁCH NHÂN VĂN

189 Cách Mạng Tháng 8, P.7, Q.TB, TP.HCM

ĐT: 9702389 - FAX: 9701876

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM

ĐT: 8460194

387 227

Giá: 20.000