

TRIỆU THỊ CHƠI

(Chủ biên)



Kỹ thuật

MASSAGE

(Xoa bóp phục hồi sức khỏe và trị liệu)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



KỸ THUẬT MASSAGE
(Xoa bóp thư giãn và trị liệu)

Chịu trách nhiệm : **MAI QUỲNH GIAO**
Biên tập : **VÂN TRANG**
Sửa bản in : **VÂN TRANG**

TRIỆU THỊ CHƠI
HOÀNG SƠN – DUY HIỀN
(Sưu tầm và biên soạn)

KỸ THUẬT MASSAGE
(Xoa bóp thư giãn và trị liệu)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

I. XOA BÓP PHỤC HỒI SỨC KHOẺ

Phương pháp xoa bóp có từ hàng ngàn năm nay, nó xuất phát từ phương Đông dùng để phục hồi sức khỏe, làm thư giãn và trị bệnh.

Xoa bóp bao gồm một hệ thống các động tác vuốt, ép, bóp, nhấn ... trên các mô mềm của cơ thể theo một trình tự rõ ràng giúp thư giãn toàn bộ cơ thể. Các tác động đó được thực hiện trực tiếp trên da và dầu là nguyên liệu cần thiết được dùng để bôi lên da. Trong xoa bóp, đôi bàn tay bạn chạy liên tục trên những vùng rộng lớn của cơ thể. Xoa bóp chủ yếu tác động trên những cơ bắp, các dây chằng và gân, tác động đến sự cân bằng của máu và bạch huyết trong cơ thể.

Các bước chuẩn bị:

Trước hết bạn cần có một lọ dầu. Bạn không cần phải mua đúng loại dầu dành cho xoa bóp vì nó rất đắt tiền. Bạn có thể thay thế bằng dầu thực vật

như dầu hương dương, dầu nghệ hay dầu phộng. Dầu hạnh nhân thì dễ chịu nhất, dầu ô liu thì ít độ nhờn. Bạn cũng có thể dùng dầu khoáng như dầu dùng cho trẻ em. Khi dùng loại dầu thường, nếu bạn muốn có mùi thơm hãy nhỏ vào vài giọt nước hoa hay nước chanh. Trong phương pháp trị liệu, yếu tố cần thiết là dầu vì nó chứa chất tạo nên những hoóc môn khi được chà xát lên da. Gỗ đàn hương, cây hoa lài, hoa cây cam và quả quít, tất cả các loại này có tác dụng làm thư giãn và tác dụng hiệu quả lên hệ thống thần kinh. Dầu nên đựng trong chai thủy tinh hoặc chai nhựa tránh để bị đổ khi xoa bóp.

Trước khi thực hiện xoa bóp, bạn phải chuẩn bị tinh thần cho suốt buổi thể dục. Làm nóng dầu bằng cách đặt chai dầu vào nước nóng. Trước tiên, đổ một ít dầu trên cơ thể đối tác (người được xoa bóp) rồi bạn rót khoảng $\frac{1}{2}$ muống cà phê dầu vào lòng bàn tay, chà xát hai tay với nhau để dầu lan đều rồi đặt hai bàn tay xoa dầu lên người đối tác.

Trong suốt thời gian thực hiện xoa bóp, người được xoa bóp luôn thả lỏng tất cả các cơ bắp, không gồng cứng tay chân hoặc những vùng được xoa bóp, tập trung cảm nhận mọi thao tác đang thực hiện trên thân thể mình.

Người thực hiện xoa bóp phải hít thở, điều khí tập trung trước và sau khi xoa bóp. Móng tay phải được cắt ngắn để tránh gây trầy xước cho đối tác.

1. Những động tác cơ bản

Việc xoa bóp toàn bộ cơ thể có một hệ thống những động tác khác nhau, được lập lại trong một sự đa dạng của nhiều phương pháp để phù hợp với những nhu cầu riêng ở mỗi nơi bạn xoa bóp. Những động tác vuốt này được chia làm 4 loại chính. Vuốt trượt trên da, sâu vừa, sâu dưới mô và động tác đánh. Khi học cách vuốt, chúng ta đừng quá bận tâm đến những vấn đề kỹ thuật. Điều quan trọng là duy trì khả năng cảm nhận ở bàn tay bạn và duy trì mức độ liên tục của động tác vuốt. Nếu bạn không có đối tác để thực hành, bạn hãy làm trên chính đôi chân của bạn. Hãy thử nghiệm với những tốc độ khác nhau, hãy cố phát triển khả năng cảm nhận ở nhịp điệu, để cánh tay của bạn hoạt động từ nơi này đến nơi khác mà không ngừng tiếp xúc với da.

Động tác vuốt trượt:

Những cái vuốt có nhịp điệu nhẹ nhàng lướt nhẹ trên da tạo ra những đợt sóng du đưa. Chúng có thể được áp dụng khắp nơi trên cơ thể từ lúc bắt đầu cho đến kết thúc xoa bóp. Sự di chuyển của những cú vuốt đem sự dễ chịu từ nơi này đến nơi khác. Động tác này giống như một kiểu bơi ếch thu nhỏ tạo thành những vòng tròn rộng, nó còn có nhiệm vụ xoa dầu đều trên cơ thể đối tác. Vuốt nhẹ như lông chim là động tác duyên dáng ngắn gọn trải đều trên bề mặt da, đây cũng là điểm chính yếu dùng để kết thúc bài xoa bóp một cách từ từ.

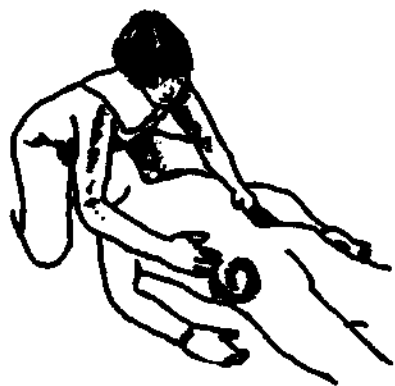
Động tác vuốt dài:

Hãy đặt bàn tay bạn nhẹ nhàng xuống cơ thể đối tác khoảng vài giây. Giữ hai bàn tay sát với nhau di chuyển chậm dọc trên thân người (hay bàn chân)

tới phạm vi cánh tay bạn vươn tới được, sau đó tách hai bàn tay sang hai bên và kéo vòng ngược trở lại sang hai bên sườn của đối tác. Tiếp tục lặp lại tiến trình.



Động tác tạo thành hình tròn:



Di chuyển bàn tay theo những vòng tròn vừa phải dọc theo cơ thể, liên tiếp gối lên nhau tạo thành một chuỗi vòng xoáy xoắn ốc liên tục.

Vuốt nhẹ nhàng:

Vuốt nhẹ nhàng trên da đối tác bằng các đầu ngón tay của bạn. Dùng hai tay lần lượt nối tiếp nhau. Hãy để cho cánh tay và bàn tay thư giãn vì điều này tạo sự thoải mái cho bạn và đối tác. Làm sao để có thể bao phủ một vùng rộng lớn mà không phải thay đổi tư thế.

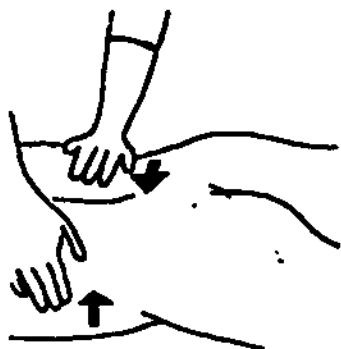


Động tác vuốt sâu vừa:

Tiếp theo động tác vuốt nhẹ, bây giờ bạn làm sâu hơn trên những khối cơ bắp lớn, động tác này dùng bàn tay đẩy, ép và vận. Trong ba động tác này, bàn tay này lập lại sự di chuyển của bàn tay kia theo nhịp điệu lần lượt và liên tục để làm thư giãn các cơ bắp, làm tiêu đi các tế bào mỡ dư thừa với sự trợ giúp của máu lưu thông trong tĩnh mạch và các mô. Động tác ép bằng bàn tay bao gồm việc ép lần lượt liên tiếp. Sự chuyển động theo vòng tròn có lợi cho việc kéo giãn cơ và thư giãn những vùng có cơ tròn như mông, đùi. Động tác kéo bắp thịt là nâng cho bắp thịt được săn chắc ở hai bên thân người và tay chân. Đẩy hai bàn tay di chuyển ngược với nhau từ cạnh đối diện làm các bắp thịt được dãn lại rồi lại được kéo ra từ từ.

Động tác ép:

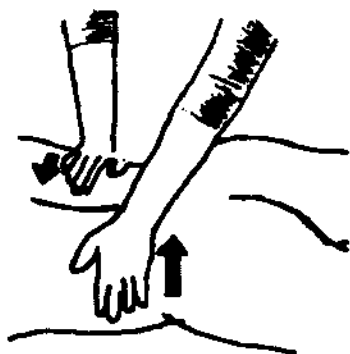
Sử dụng cả hai bàn tay, lần lượt nắm chặt và ép dòn thịt lại. Một tay thả lỏng rồi nắm lại. Đừng nhắc



bàn tay ra khỏi cơ thể. Động tác này làm theo một nhịp điệu mềm mại từ tay này tới tay kia giống như bạn đang nhồi bột.

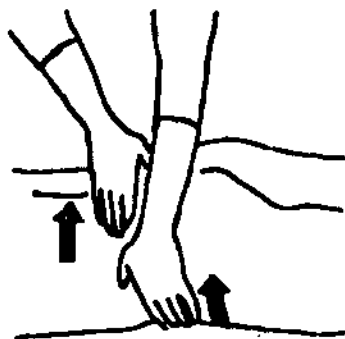
Động tác vận:

Bàn tay trái bạn đặt bên hông đối tác, hạ mu bàn tay xuống và bàn tay phải đặt ở hông bên kia, các đầu ngón tay bám xuống dưới hông đối tác. Bây giờ đẩy mạnh tới phía trước bằng tay trái và ngược về bằng tay phải (A), không dừng lại, đổi đường đẩy thẳng và vận bàn tay ngược trở lại cạnh đối diện (B). Di chuyển chậm theo mỗi động tác, duy trì cho động tác được liên tục.



Động tác kéo:

Bàn tay trái đặt ở hông bên kia đối tác, các đầu ngón tay chạm xuống sàn nhà (hay bàn), đặt tay phải gần hơn tay trái, kéo hai bàn tay lên lần lượt, bàn tay dưới gối lên chỗ bàn tay trước đã kéo. Bạn làm chậm theo hướng dọc bên cạnh.

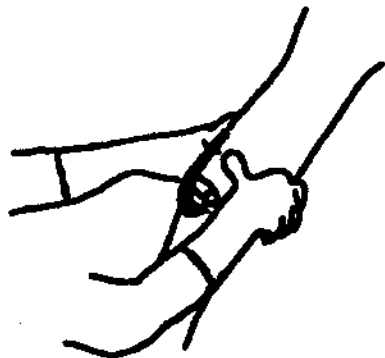


Động tác vuốt sâu xuống các mô:

Sâu và đúng trọng tâm. Dùng ngón tay cái tạo nên những chuyển động này. Các ngón tay hay gót bàn tay vươn xuống phía dưới vào các mô nơi có nhiều độ căng khi ở tư thế nằm. Tạo sự mềm mại và thư giãn, trượt nhẹ nhàng hơn và vuốt ở độ sâu vừa. Bây giờ bạn tác động vào phía dưới bề mặt bắp thịt bằng những cú vuốt sâu dưới mô. Ở bất kỳ một động tác nào bạn cũng phải tập trung vào nơi bàn tay đang thực hành, dùng sức nặng của cả cơ thể cộng thêm độ sâu từ áp lực giữ bàn tay bạn ở trong tình trạng vững vàng nhưng thoải mái.

Thao tác ngón tay cái:

Ấn ngón tay cái bạn tròn như quả banh từ ngoài vào trong thịt đối tác, dùng động tác vuốt sâu ngắn hay theo hình tròn nhỏ tùy nơi bạn làm. Đưa một ngón cái xuống dưới ngón kia, đẩy hơi mạnh bằng từng



động tác liên tiếp nhau. Cuối cùng bạn sẽ xoa được một vùng rộng.

Áp lực bằng gót bàn tay:



Đẩy gót bàn tay một cách nhẹ nhàng nhưng vững chắc hướng vào bắp thịt, đưa gót bàn tay này xuống sau gót bàn tay kia. Đẩy bàn tay lần lượt di chuyển và liên tiếp.

Áp lực từ các đầu ngón tay:

Áp dụng ở nơi có các bắp thịt tròn hay hình bầu dục nhỏ. Đẩy vào xung quanh chỗ nổi các bắp thịt bằng các đầu ngón tay của bạn. Bạn hãy làm cho chắc vì di chuyển phía dưới các mô khác với trượt trên mặt da.

Các động tác đánh:

Trong hình thức xoa bóp, động tác đánh được sử dụng khi ta không muốn sử dụng các động tác vuốt. Động tác này có tác dụng kích thích nhiều hơn thư giãn. Nó bao gồm một phạm vi hoạt động theo một nhịp điệu được tiến hành nhiều lần liên tiếp bằng bàn tay. Động tác chặt, vỗ và đấm liên tục. Tất cả các động tác này tạo nên tiếng kêu giòn, nhỏ và bứt thì yên tĩnh hơn. Giá trị của các động tác đánh là kích thích những vùng có mô mềm như mỡ, đùi

làm cho da khoẻ mạnh và điều hòa sự lưu thông máu. Hãy để cho bàn tay bạn hoàn toàn thoải mái và cổ tay thả lỏng.

Động tác chặt:

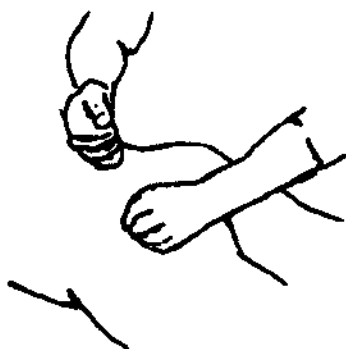
Đầu tiên, hai bàn tay bạn đưa lên đưa xuống để thư giãn, sau đó hai bàn tay bạn nảy lên xuống trên mình đối tác liên tiếp và thật nhanh. Hai lòng bàn tay đối diện với nhau



và các ngón tay rời nhau. Chờ cho đến khi bạn tạo được một nhịp điệu tốt trước khi bạn chạm xuống các cơ bắp trên thân thể đối tác.

Động tác đâm:

Trước hết nắm chặt các ngón tay lại rồi lặp lại giống như nhịp điệu của động tác chặt bằng cạnh tròn của nắm tay. Hãy để cho bàn tay bạn được thoải mái vì điều đó làm cho những cú đâm được nảy lên nảy xuống đều đặn.



Động tác vỗ:

Chụm hai bàn tay thành hình cái chén, cong các khớp ngón tay, các đầu ngón tay duỗi thẳng. Tương tự như các động tác chặt và vỗ, bạn vỗ nhịp nhàng liên tiếp. Bàn tay của bạn bắt không khí tiếp xúc trên da rồi lại giải phóng chúng ra tạo nên những tiếng kêu lớn.



Động tác nhỏ (bứt):

Nhỏ liên tục hay véo từng cụm thịt nhỏ ở giữa các ngón tay. Thịt sẽ trượt dễ dàng ra khỏi các ngón tay bằng mỗi động tác nhỏ (bứt).



2. Xoa bóp lưng, cột sống

Lưng là phần khung đỡ chính yếu của cơ thể, là vùng tập trung sức mạnh và năng lượng của bạn, do đó bạn cần phải học cách xoa bóp lưng thật hoàn chỉnh. Là người thực hiện, trước hết bạn ngồi ở phía đầu của đối tác để làm nóng. Đối tác nằm trên sàn có lót nền nỉ hoặc nằm trên sàn ván, tránh nằm trên nền gạch hoặc xi măng. Người thực hiện phải tập trung tư tưởng khoảng 5-10 phút trước khi thoa dầu lên lưng đối tác.

Làm nóng:

Đối tác của bạn nằm sấp, hai tay xuôi hai bên sườn. Bạn đổ dầu và đặt hai lòng bàn tay lên lưng của đối tác sát vào hai cạnh của cột sống, ấn sâu trong



lúc đẩy hai lòng bàn tay xuống phía dưới lưng, dọc theo cột sống. Ở cuối lưng rẽ hai bàn tay vòng qua hai hông, kéo ngược trở lên theo hai đường bên sườn, vòng qua vùng bả vai về vị trí ban đầu. Thực hiện thao tác này đều đặn cho đến khi lưng thấm đủ dầu và nóng đều.

Vai:

Sau khi dầu được xoa trên lưng, bạn bắt đầu xoa bóp vùng bả vai, bắt đầu từ bên bả vai ở hướng gáy của đầu (vì đầu nghiêng một bên). Xoa bóp vùng xương bả vai từ dưới lên trên, sau đó bóp sâu hơn, bóp tất cả các cơ bắp vùng bả vai. Dùng mười đầu ngón tay bóp sâu vào thịt. Cứ mỗi vòng lại tăng thêm sức ép. Kết thúc bằng động tác dùng ngón tay cái vuốt dọc xuống dưới. Khi thực hiện dùng hai tay ép, bầu từng phần da thịt liên tục vùng bả vai và trên bờ vai.



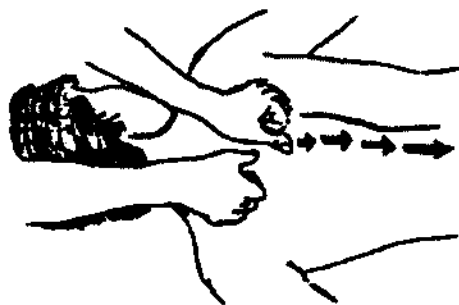
Gáy:

Bắt đầu thực hiện vùng cuối cổ (chân cổ) bằng hai ngón tay cái vuốt sâu liên tục, càng lúc càng vuốt sâu và mạnh hơn để giải toả căng thẳng ở các cơ cổ và vai. Đảm bảo cho sức ép của bàn tay bạn đủ mạnh đối với đối tác.



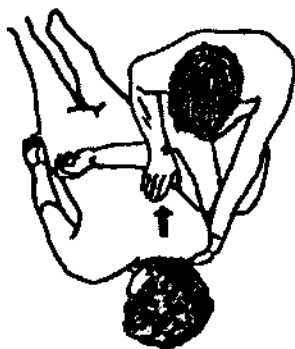
Cột sống:

Bắt đầu từ vùng chân cổ. Hai ngón cái đẩy ép liên tục từng khoảng ngắn trên vùng cơ bắp dọc theo xương sống và cứ thế ép dọc xuống cuối lưng, rồi lặp lại từ chân cổ (gáy).



Xương bả vai:

Đặt một tay đỡ ở dưới đầu vai, dùng các ngón của bàn tay còn lại vuốt, nhấn sâu vào vùng bả vai, bắt đầu từ phía trên vai, thao tác chậm sâu. Cố gắng vuốt mạnh vùng bả vai. Lập lại thao tác trên chừng vài lần.



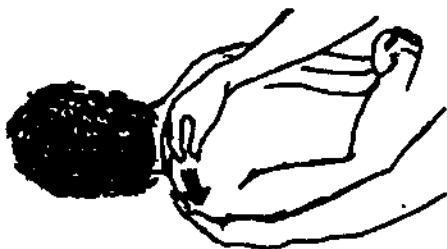
Xoa bóp vai:



Bây giờ dùng các đầu ngón tay ấn sâu vào bả vai và xoay thành những vòng tròn nhỏ. Tuần tự xoa bóp khắp vùng vai vài lần.

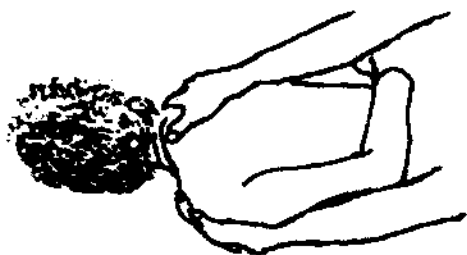
Xoa vai trên:

Dùng các ngón tay bấu sâu vào cạnh trên xương vai từ cổ ra đến đầu vai, thực hiện vài lần.



Cổ:

Dùng 5 ngón tay bóp sâu vào các cơ bắp vùng cổ, bóp dọc từ chân cổ trở xuống, cuối cùng dùng cả lòng bàn tay bóp hết phần cổ gáy. Lập lại từ 1-7 lần.



Xương chậu:

Bạn đổi tư thế ngồi. Xoa hai bàn tay luân phiên theo hình tròn quanh vùng mông phía cuối cột sống. Xoa rộng khắp vùng mông theo thao tác trên.



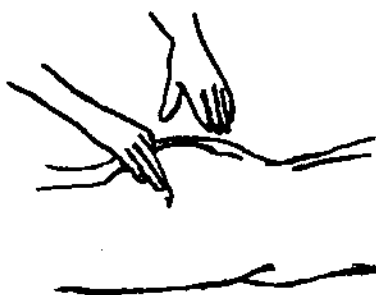
Mông:

Di chuyển bàn tay ra bên hông, các đầu ngón tay nhấn sâu vào thịt ở mông. Thực hiện thứ tự luân phiên liên tục ở cả hai bàn tay và di chuyển hết vùng mông.



Bầu cơ mông:

Dùng hai bàn tay luân phiên bầu sâu vào từng phần thịt ở mông, cố gắng duy trì tốc độ vừa phải vừa bầu vừa nhả với hai bàn tay thoải mái, cổ tay thả lỏng mềm dẻo.



Kéo hông:

Dùng cả hai lòng bàn tay ép chặt vào phía ngoài hông đối tác, dùng hai tay luân phiên kéo vòng vào giữa mông. Đảm bảo trong khi thực hiện thao tác luôn luôn có một bàn tay chạm vào mông đối tác. Lập lại từ 9-11 lần cho mỗi bên.



CỘT SỐNG

Theo Yoga, mọi trạng thái của cột sống sẽ ảnh hưởng về mọi mặt đến toàn bộ cơ thể. Thân kinh cột sống nằm sát mặt lưng nên mát xa đúng cách sẽ tạo được sự thư giãn cho khắp cơ thể. Đối với cột sống, khi thực hiện xoa bóp, bạn cần tránh trực tiếp ép mạnh vào các đốt xương sống mà phải thực hiện đều trên hai cơ bắp dọc theo cột sống.

Vuốt cột sống:

Đặt bàn tay phải lên cột sống, tay trái đặt lên mu bàn tay phải với sức ép vừa đủ, sau đó đẩy hai tay trượt trên cột sống từ dưới lên tới cổ. Dùng ngón trỏ và ngón giữa hơi xoè, gõng cứng ngón tay, nhấn sâu vào cơ bắp hai bên cột sống, vuốt sâu vào thịt. Luân



phiên hai tay từ trên xuống dưới.

Xoa dọc cột sống:

Dùng hai ngón tay cái đặt vào cơ bắp dọc hai bên cột sống và xoa thành những vòng tròn nhỏ, nhấn với sức nhấn vừa đủ sâu. Thực hiện từ dưới thắt lưng lên đến gáy. Sau đó vuốt nhẹ từ trên xuống dưới.



Ép giãn cột sống:

Đặt phần trong của hai cánh tay lên giữa lưng người được xoa bóp, chầm rãi vừa ép xuống vừa kéo hai cánh tay ra phía trước. Lập lại thao tác cho hết vùng lưng. Bạn có thể kéo giãn lưng theo hai chiều chéo nhau (vai phải, mông trái; mông phải, vai trái) sau đó đổi bên rồi thực hiện lại.



3. Xoa bóp mặt

Khuôn mặt là ấn tượng đầu tiên chúng ta chú ý ở người khác. Nó có thể nói cho chúng ta biết về tình trạng tinh thần và sức khỏe của người đó một cách rõ ràng và kín đáo. Những căng thẳng mặt mỗi biểu hiện qua sự co thắt cơ bắp chung quanh vùng mắt, hàm, trán. Xoa bóp chăm sóc mặt sẽ giúp chúng ta thư giãn sâu hơn mà không cần phải nguy trang dưới bất cứ hình thức trang điểm nào.

- ❖ Khi xoa bóp mặt, bạn không dùng đến dầu xoa. Những ngón tay mềm dẻo sẽ làm được tất cả mọi việc trên mặt. Trước khi xoa bóp, bạn hãy quan sát kỹ khuôn mặt đối tác. Mặt tuy xương nhưng không mỏng manh như ta tưởng, đối tác của bạn sẽ phải ngạc nhiên khi thấy các ngón tay ấn sâu vào mặt nhưng không cảm thấy khó chịu. Bạn cũng phải kiểm tra xem đối tác có mang kính sát tròng (contactlens) hay không. Hãy yêu cầu lấy ra nếu có, thực hiện thao tác trên mặt một cách chậm rãi, từ từ và gọn gàng cùng lúc với việc tập trung chú ý vào các ngón tay của bạn.

- ❖ Vị trí của người xoa bóp: Hãy ngồi hoặc đứng ở phía đầu đối tác trong suốt quá trình thực hiện. Luôn giữ sức ép của đôi bàn tay đều đặn khi xoa bóp từ trán xuống cằm.

Vùng trán:

Đặt hai ngón tay cái ở giữa trán, các ngón tay khác đặt hai bên đầu. Di chuyển cùng với sức ép của hai ngón tay lên phía chân tóc và tách rời hai ngón tay về phía chân tóc, hướng về hai phía. Làm động tác này cho hết vùng trán.



Mặt:

Tiếp tục dọc xuống khuôn mặt, bạn hãy xoa bóp ở vùng lông mày, mí mắt, mũi, cằm. Có 12 đôi thần kinh từ não bộ liên hệ trực tiếp xuống với mặt và ngũ quan. Do đó, xoa bóp vùng mắt, lông mày và hai bên thái dương một cách đặc biệt sẽ giúp bạn giải quyết hiệu quả cấp kỳ những căng thẳng, làm dịu cơn nhức đầu và làm nhẹ nhàng khu vực hộp sọ, xoang đầu mặt.

Lông mày:

Bắt đầu xoa bóp từ phần lông mày giữa mắt, miết hai ngón tay cái lên vùng lông mày từ giữa ra hai bên và xoa toàn bộ vùng cận lông mày từ trong ra ngoài. Lập lại thao tác.



Mắt:

Đặt hai ngón tay lên mí mắt, vuốt nhẹ đều từ trong ra ngoài đuôi mắt sát thái dương. Thực hiện nhiều lần.



Mũi:

Dùng hai ngón tay cái luân phiên xoa trên sống mũi theo chiều từ trên xuống dưới. Sau cùng dùng ngón cái và ngón trỏ ép nhẹ nhiều lần phần chóp mũi.



Má:

Bắt đầu từ giữa mặt, dưới chân sống mũi đi từ khöhe mắt trong, dùng hai ngón tay cái miết mạnh sâu qua vùng xương gò má ra hai bên mặt vùng trên lỗ tai sát chân tóc. Thực hiện thao tác trên



đều đặn và xích dần xuống dưới mặt, dưới xương gò má, ở vùng môi trên và vùng cằm. Khi xoa bóp tới vùng mũi, cần thận để không ép quá sâu vào trong xoang mũi.

Cằm và xương hàm:

Xoa bóp vùng dưới của mặt bao gồm cằm, xương quai hàm và cơ bắp của hàm. Muốn đạt hiệu quả cao, bạn nên áp sâu hơn vào những vùng trên và chú ý xoa bóp kỹ những vùng cơ nhai (cơ quai hàm từ trên thái dương dọc xuống hàm dưới). Nếu bạn thấy khó xác định vị trí cơ nhai, hãy đặt hai đầu ngón trỏ vào giữa vùng má phía ngoài và yêu cầu người được xoa bóp cắn chặt hàm, cơ nhai sẽ nổi cứng lên hai bên má rất rõ ràng.

Cầm:

Dùng hai ngón cái và ngón trỏ bấu nhẹ vùng cầm (xem hình) như thao tác vắt sữa bò để xoa bóp vùng cầm. Thực hiện nhiều lần.



Xương quai hàm:



Giữ viên mép của xương quai hàm bắt đầu từ giữa cằm, sau đó chậm rãi miết sâu dọc theo quai hàm ngược lên hai rái tai.

Cơ nhai:

Định vị cơ nhai hai bên má. Dùng ngón trỏ và ngón giữa ấn sâu và xoa thành những vòng tròn nhỏ dọc hết cơ nhai, thực hiện vài lần.

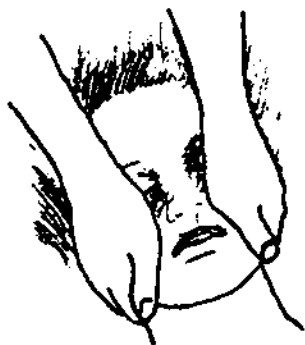


Hai má và hai tai:

Trong phần này bạn dùng nửa lòng bàn tay (gần cổ tay) để xoa bóp toàn vùng má và kết thúc bằng động tác kéo giãn và ép tai. Nếu bạn khéo léo xoa bóp hai tai, người được xoa bóp sẽ vô cùng thích thú dễ chịu.

Xoa má

- Đặt nửa lòng bàn tay vào sát hai bên mũi, các ngón tay hướng về phía hai tai, miết đều, chậm, sâu từ hai bên mũi ra sát hai tai.



Hai tai

- Dùng 4 ngón tay và lòng bàn tay kẹp tai vào giữa, nhẹ nhàng kéo ra. Cuối cùng dùng 10 đầu ngón tay ép đều trước sau hai tai. Thực hiện nhiều lần và để ý đến cảm giác của người nhận để điều chỉnh thao tác.



Liên hệ đầu và mặt:

Đây là những thao tác dài liên hệ đến mặt, cổ và đầu. Để tạo hiệu quả tốt nhất, bạn hãy thực hiện thao tác này liên tục, dài sâu, không ngắt quãng.

Mặt và đầu:

- Úp lòng bàn tay trên hai mắt, hai ngón tay cái đặt dọc theo hai bên mũi, úp tay che kín mắt để như thế trong giây lát. Đối tác nhắm hai mắt và thư giãn trong khoảng tối của hai lòng bàn tay.
- Bắt đầu trượt hai lòng bàn tay một cách đều đặn dọc theo khuôn mặt qua hai má, vòng dưới tai và ra sau gáy.
- Giữ thao tác liên tục, kéo hai bàn tay dọc lên gáy và úp hai bàn tay vào phần sau đầu, ép sát dọc lên đỉnh đầu và kết thúc ở ngọn tóc.



Lưu ý:

- Người thực hiện phải tập trung vào các ngón tay đang thực hiện trên mặt, không lơ đãng.

- Người được xoa bóp: trước khi xoa bóp nên rửa mặt sạch, khi bắt đầu xoa bóp nên thư giãn hoàn toàn, đặc biệt là khuôn mặt. Chú ý tiếp nhận những kích thích khi đang được xoa bóp trên khuôn mặt.

4. Xoa bóp phía trước ngực

Chúng ta đối mặt với thế giới bằng phía trước của cơ thể. Thân mình phía trước gồm hai phần chính yếu. Phần cứng chắc là phần được che chở bởi xương lồng ngực, nó chính là ngôi nhà của trái tim, phổi và nhiều bộ phận khác. Phần mềm được bao bọc bởi bức tường cơ bắp của bụng bao gồm ruột và những bộ phận nằm sâu bên trong. Khi xoa bóp phía trước thân người, ta sẽ cảm thấy đây là vùng dễ bị tổn thương nhất. Trước khi bắt đầu, bạn hãy để một ít thời gian để quan sát sự hít thở của đối tác vì bạn sẽ phải phối hợp các động tác vuốt với nhịp thở của họ.

Dùng dầu xoa để làm nóng thân mình. Sử dụng các thao tác vuốt dài ở phần trước thân, bạn vuốt từ phần trên, nhẹ nhàng lướt qua mạng lưới thần kinh vùng thượng vị và dạ dày. Một vài người có cảm giác nhột trên xương sườn và bụng của họ. Hãy tập trung vào các thao tác vuốt chậm, rõ ràng và vững chắc.

Vuốt vòng tròn:

Bắt đầu từ ngực vuốt xuống bụng, hai cánh tay

bạn chia ra xoay thành những vòng tròn rồi kéo lên từ hai cạnh.

Vuốt dài:

Đặt hai bàn tay bạn trên ngực đối tác rồi trượt êm chậm xuống giữa thân, theo đường gờ xuống phía dưới rốn. Hai bàn tay bạn chia vòng ra theo hai cạnh sườn của cơ thể. Lập lại vài lần.

Xương lồng ngực và ngực:

Lồng ngực là phần quan trọng trong quá trình hít thở và để bảo vệ các cơ quan tạng phủ. Chúng ta thường nghĩ xương lồng ngực rắn chắc và không di động. Nhưng thực tế cho thấy khi chúng ta hít thở, xương lồng ngực dâng lên đẩy về phía trước và như thế tạo nên phần hổng ở ngực kéo không khí vào phổi. Cơ được sử dụng chủ yếu trong quá trình hít thở là cơ hoành, nó kéo ngang qua cơ thể phía dưới lồng ngực và chắp nối các xương sườn lại với nhau. Để sự hít thở được thích hợp, cơ hoành phải được kéo giãn và các xương lồng ngực uốn cong. Xoa bóp vùng này có tác dụng nối các cơ và gia tăng sự cơ động của xương sườn. Trong phương pháp này nó giúp cho đối tác của bạn hít thở sâu hơn.

Xoa bóp giữa các xương sườn:

Tư thế: ngồi phía đầu đối tác. Đầu tiên hai ngón tay bạn đặt ở giữa ngực trên phần cao nhất của xương ấn sâu xuống, kéo các ngón tay của bạn ra

ngoài sườn. Lập lại. Di chuyển xuống xương sườn kế tiếp. Tiếp tục kéo ra ngoài như cũ. Thao tác này giống như bạn đi theo thanh ngang của cái thang. Khi bạn làm tới phía dưới, bạn sẽ thấy các xương sườn không phải bắt đầu từ giữa ngực và bạn phải xoay tay thành vòng tròn dọc theo chúng. Nếu đối tác của bạn là phụ nữ, bạn nên tránh làm trên ngực mà hãy làm phía dưới ngực. Khi bạn vươn tới ngực hãy ấn dọc theo chỗ lằn giữa các xương một khoảng cách ngắn rồi di chuyển xuống xương kế tiếp, đừng ấn vào mô mềm của ngực họ. Tiếp tục vuốt cho đến hết.

Kéo lên từ cạnh sườn:

Dùng động tác vuốt từ cạnh sườn lên từng bên ngực, vuốt từ vùng eo lên tới nách. Khi thực hiện với đối tác là phụ nữ, hãy vòng quanh không trực tiếp ngang qua vú.

Ép cơ ngực:

Vẫn làm từ từng bên sườn, hãy beo ngực một cách kỹ lưỡng, kéo các cơ ở chỗ lõm giữa cánh tay và ngực rồi trượt bàn tay ngang qua cơ thể. Lập lại thao tác kéo lên và beo thịt phía bên kia.

5. Xoa bóp bụng

Bụng là nơi nhạy cảm cao, vì thế hãy để bàn tay bạn xuống một cách nhẹ nhàng rồi dừng lại một chút trước khi bắt đầu. Di chuyển bàn tay bạn theo chiều kim đồng hồ vòng quanh bụng. Sau khi quay vòng bàn tay trên bụng, bạn từ từ gia tăng ấn sâu hơn, xoay những vòng tròn nhỏ hơn. Kết thúc bài xoa bóp ở phía trước ngực theo nhịp thở của đối tác. Trong khi đối tác thở chậm và sâu, hãy vuốt nhẹ bàn tay trên ngực họ với thao tác vuốt để lưu thông máu từ bụng lên trong lúc hít vào và cho máu xuống khi thở ra. Bàn tay của bạn được đưa lên theo sự hít thở của đối tác. Không được làm ngược lại.

Vuốt tròn trên bụng:

Hãy đặt bàn tay bạn thật thoải mái nhẹ nhàng trên bụng theo chiều kim đồng hồ để chúng xuôi theo một đường tròn. Bạn cho một bàn tay xoay tròn vòng tròn. Bàn tay kia phải ngưng mỗi lần bàn tay này đi ngang qua.

Vuốt xoáy tròn ốc vòng quanh bụng:

Vẫn di chuyển theo chiều kim đồng hồ, chia vòng tròn lớn thành những vòng tròn nhỏ hơn. Hãy để bàn tay bạn vuốt xoáy tròn ốc vòng quanh bụng.

Vuốt dài:

Đề nghị đối tác hít thở chậm và sâu. Đặt hai bàn tay bạn lên bụng, các ngón tay bám chặt lên cơ bụng. Khi đối tác hít vào và ngực nâng lên, vuốt bàn tay bạn lên giữa ngực.

Khi đối tác thở ra và ngực hạ xuống, hai bàn tay bạn vuốt qua vai và kéo xuống hai bên cạnh sườn. Đưa hai bàn tay trở lại bụng và làm lại từ đầu từ hai đến ba lần. Khi bạn kéo hai bàn tay xuống lần cuối cùng, hãy tiếp tục kéo xuôi xuống hông xuống đến tận bàn chân.

6. Xoa bóp mặt trước chân

Kết thúc bài xoa bóp toàn bộ cơ thể là xoa bóp phần trước của chân. Ở đây bạn sẽ đưa cảm nhận của đối tác xuống đến tận các ngón chân. Những động tác bạn làm ở phần trước chân cũng tương tự như ở phần sau chân, chỉ hơi khác hơn một chút ít ở các cơ đùi mềm. Bạn cần xoa bóp kỹ những vùng căng chân và đầu gối là nơi phải chống đỡ liên tục trọng lượng cơ thể.

Tư thế: ngồi giữa hai bàn chân đối tác. Thoa dầu hai bàn tay bạn và bạn thoa lên hai chân đối tác. Đặt hai bàn tay lên đầu gối người nhận rồi trượt lên phía trên cùng của chân, vòng quanh hông rồi kéo ngược trở lại cuối bàn chân. Lập lại động tác này một vài lần trên từng bàn chân một. Bây giờ bạn sử dụng cả hai tay thoa dầu và làm nóng chân bằng các đầu ngón tay bấm lên chân hay chụm bàn tay vuốt ngang qua chân.

Chú ý:

Cẩn thận tránh vùng sinh dục ngoài của người nhận biết khi vuốt vào phía trong đùi.

Xoa bóp phía trước mắt chân:

Sự xoa bóp liên tục này bao gồm động tác vuốt khá tỉ mỉ vòng quanh đầu gối để giúp lưu thông máu. Bạn phải xoa bóp chính xác trên những cơ bắp ở cạnh xương chày. Trực tiếp ấn vào xương chày có thể gây đau cho đối tác. Ở trên đùi, bạn sử dụng các thao tác vuốt rộng, vuốt sâu vừa phải để đẩy lên trên giúp các tĩnh mạch và bạch huyết lưu thông. Nếu đối tác của bạn có đôi chân dài, làm bạn không vươn tới đùi được, hãy di chuyển tư thế sang bên cạnh.

Kéo giãn chân:

Chụm một bàn tay vòng quanh gót chân đối tác, bàn tay kia đặt ngang mặt trên bàn chân. Nghiêng ra phía sau cho đến khi cánh tay bạn căng ra như dây thừng. Nâng bàn chân lên một chút và kéo ngửa ra sau từ khung xương chậu của bạn. Rung chân nhẹ nhàng khi bạn kéo. Gia tăng từ từ rồi lặp lại.

Làm giảm mỡ ở chân:

Tạo hình chữ “V” bằng ngón tay cái và các ngón tay còn lại, ấn dọc theo cạnh các bắp thịt của xương chày. Di chuyển hai bàn tay liên tục. Hãy để bàn tay này theo sau bàn tay kia đẩy từ mắt cá chân lên tới đầu gối.

Vuốt vòng tròn ở đầu gối:

Hai ngón tay cái chống lên trên đầu gối, giữ chặt các ngón tay vào cạnh đầu gối, đồng thời vẽ

ngón cái của bạn vòng ra mỗi bên thành hai vòng tròn vòng quanh xương trực tiếp đối diện với nhau, vuốt chúng qua phía trên và dưới xương đầu gối. Lặp lại vài lần.

Làm giảm mỡ ở đùi:

Dùng hai bàn tay đẩy liên tiếp lên đùi, từ đầu gối đến đầu xương chậu. Để ngón tay cái vẽ lên vòng tròn ngoài khi bạn di chuyển từ từ lên phía trên.

Khớp xương hông và phía dưới chân:

Sự nối kết phần đầu của xương đùi với khung xương chậu, khớp xương hông là một hình cầu rộng và một chỗ lõm. Nó được cấu tạo chắc chắn bởi các cơ bắp bao quanh. Ấn vào dưới đường viền khung xương chậu để xác định nơi phát sinh đầu xương đùi. Bây giờ bạn di chuyển xuống dưới chân, dùng các động tác vuốt trên đùi, vuốt các ngón tay chính xác nhiều lần vòng quanh đầu gối và kết thúc bằng động tác ép xuống các cơ xương chày tới mắt cá chân. Khi làm xuống mắt cá chân, bạn sẽ phải di chuyển. Khi đối tác nằm trên bàn thì bạn di chuyển dễ dàng hơn, nhưng nếu nằm trên sàn nhà bạn sẽ phải ngưng lại để thay đổi tư thế rồi mới tiếp tục.

Bạn kết thúc xoa bóp bằng sự chăm sóc bàn chân đối tác. Nên đứng hay ngồi đối diện với bàn chân. Hãy xoa bóp chúng một cách kỹ lưỡng trong khi đối tác nằm ngửa trên sàn nhà. Những động tác vuốt này mục đích đơn giản là đưa năng lượng di

chuyển khắp cơ thể. Đầu tiên bạn hãy dang và kéo giãn bàn chân, sau đó, nắm nó bằng hai bàn tay và kéo các ngón chân. Rồi bạn thay đổi tư thế và thực hiện tiếp với bàn chân kia.

Xoa bóp vòng quanh khớp xương hông:

Xoa bóp trên bề mặt hông của đối tác, hai ngón cái ấn vào cạnh hông sâu dưới vành xương chậu. Bây giờ ép vòng quanh xương chậu, đẩy vào sâu liên tục bằng ngón cái. Dùng bàn tay để giữ chặt.

Xoa bóp chân:

Tập trung và ép từng chùm thịt lớn xuống đùi rồi vặn, hoặc bóp, hoặc đẩy dọc theo nó. Xoa bóp chung quanh đầu gối bằng các ngón tay rồi tiếp tục xuống phía dưới chân, ép dọc theo bên cạnh xương hông đến khớp mắt cá chân.

Mở bàn chân:

Dùng các ngón tay ôm chặt phía dưới bàn chân, các ngón cái dọc theo mỗi bên ở phía trên. Ép bàn chân thật mạnh sang hai bên bằng hai ngón cái, mở bàn chân và kéo giãn các xương về một bên.

Vuốt bàn chân:

Kẹp bàn chân ở giữa hai bàn tay bạn, các đầu ngón tay hướng lên phía trên, vuốt chầm chậm hướng về phía bạn và vuốt êm ra khỏi các đầu ngón chân. Lập lại rồi đổi chân.

Động tác vuốt nối liền dài:

Tư thế: bạn ngồi ngang hông đối tác, do đó bạn có thể vươn tới cả đầu và ngón chân đối tác cùng một lúc. Bạn có thể thực hiện lần lượt mỗi bên của động tác vuốt phía dưới, thẳng lên trên hay cả hai cùng lúc. Nhưng bất kỳ động tác nào bạn cũng phải kết thúc, hãy để ngón tay bạn nghỉ ngơi một lúc cho nó ấm lên.

Từ bụng đến chân tay:

Đặt hai tay lên bụng đối tác rồi từ từ di chuyển một bàn tay xuống một chân và ra ngoài bàn chân. Tay kia di chuyển lên vai đối diện, vòng xuống cánh tay rồi đưa bàn tay trở lại bụng. Lập lại động tác vuốt này bên chân và tay đối diện.

Từ đầu xuống tay và bàn chân:

Đặt các ngón tay lên trán rồi di chuyển nhẹ nhàng thẳng qua đỉnh đầu xuống sau cổ, xuống cánh tay rồi ra đầu ngón tay. Lập lại nhưng ở dưới chân cổ đi vòng ra phía trước và xuống ngực. Tới rốn, hai bàn tay chia ra và đi xuống hai chân qua ngón cái ra ngoài.

7. Xoa bóp mặt sau chân

Để hoàn thành xoa bóp ở phần lưng, bạn làm từ đôi chân và kết thúc ở bàn chân. Xoa bóp ở phần này là để đưa năng lượng xuống chân và bàn chân.

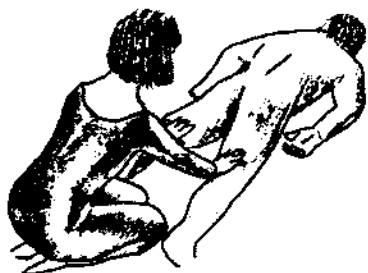
Những bắp thịt tròn, mềm mại phía sau chân là những nơi lý tưởng để bạn xoa bóp. Vì đây là những vùng nhạy cảm đặc biệt, thân kinh hông đi từ xương ống xuống phía sau chân tới bàn chân, do đó bạn xoa bóp phía sau chân không chỉ để giải tỏa sự căng thẳng mà còn làm giảm những cơn đau hay sự xơ cứng ở phía sau chân.

Tư thế:

Bạn ngồi ở giữa hai chân đối tác, bôi dầu lên hai chân, mỗi tay đặt lên mỗi chân, xoa cho dầu thấm vào da và làm cho nóng trước khi xoa bóp. Nếu ngồi ở tư thế quỳ hai đầu gối, bạn có thể xoa bóp từ đầu gối đến hông. Nếu cơ thể người nhận cao lớn, bạn phải xoa bóp từng chân.

Tư thế vuốt dài trên hai chân:

Đặt hai bàn tay lên trên khuỷu chân. Ấn nhẹ xuống rồi đẩy tay lên giữa đùi đến mông, vòng quanh khớp xương hông rồi kéo xuống cạnh chân, phía ngoài của bàn chân và các ngón chân. Lặp lại vài lần.



Thao tác vuốt chụm hai tay:

Chụm hai bàn tay lên trên mắt cá chân, bàn tay trái đặt ở phía trên, bàn tay phải đặt ở phía dưới, vuốt hai bàn tay lên đến giữa đùi. Xoay bàn tay trái hướng lên mông rồi vuốt quanh xương hông, trong khi đó bàn tay phải di chuyển hướng vào phía trong đùi rồi vuốt hai bàn tay xuống cạnh ngoài chân và bàn chân. Đổi chân. Lặp lại vài lần.



Chú ý:

Khi vuốt xuống mặt trong của đùi, không được đẩy quá mạnh đến vùng sinh dục ngoài của đối tác.

Động tác nâng chân tư thế "con châu chấu"

Dùng các động tác vuốt cơ bản. Các động tác được làm trên những vị trí quan trọng như các khớp xương và làm thư giãn cơ thể người nhận. Đây là những thao tác được mô phỏng theo các tư thế Yoga rất có lợi để xoa bóp chân. Các thao tác này được làm ở phần hông và làm giãn các cơ bắp ở phía trước đùi.

Nâng chân

Ngồi phía dưới bên hông đối tác, một tay nâng đầu gối, tay kia để phía mắt cá chân. Giữ cho chân được thẳng, từ từ nâng cao rồi từ từ hạ thấp xuống một cách cẩn thận. Lập lại vài lần rồi đổi chân.



Vuốt bằng ngón tay cái

Ấn ngón tay cái lần lượt xuống bắp chân và bắp đùi liên tiếp bằng động tác vuốt vừa sâu, giữ cho tay được thoải mái khi xoa bóp.



Làm bớt mỡ bằng gót bàn tay

Dùng gót bàn tay ấn xuống rồi đẩy chậm lên phía trên làm liên tục trên khắp bề mặt của bắp thịt đùi. Hãy duy trì thao tác được liên tục và để bàn tay được thoải mái. Lập lại vài lần.

Xoa bóp chân

Dùng hai bàn tay tụ và ép dồn thịt lại giữa hai bàn tay theo một nhịp điệu liên tục. Hãy làm khắp nơi trên bắp thịt đùi.



Thao tác vặn

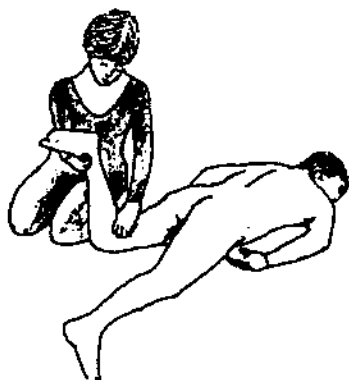
Bắt đầu từ dưới bắp vế, một tay kéo lên, một tay đẩy xuống. Hai bàn tay ôm sát vào bắp vế chân.

Khuỷu chân: Khuỷu chân là nơi chịu đựng sự co giãn, hoạt động của chân, chịu sức nặng của cơ thể. Xoa bóp giúp phục hồi sự mềm dẻo và tăng sức mạnh ở khuỷu chân. Nếu gân kheo chân bị cứng, bạn sẽ

không có khả năng đẩy bàn chân ra phía trước. Nếu các bắp thịt ở phía trước cứng, đẩy bàn chân ra phía sau sẽ gây đau đớn.

Nâng căng chân

Tư thế: ngồi cạnh chân đối tác, một tay đặt dưới gân kheo chân, một tay nắm cổ chân từ từ nâng căng chân hướng thẳng lên trên. Từ từ hạ xuống. Lặp lại vài lần.



Vuốt vòng quanh mắt cá chân

Một tay giữ bàn chân, tay kia dùng ngón cái hoặc các ngón tay khác vuốt xung quanh mắt cá chân. Trước tiên trên cạnh của chân rồi đến các nơi khác.



Xoay vòng mắt cá chân:

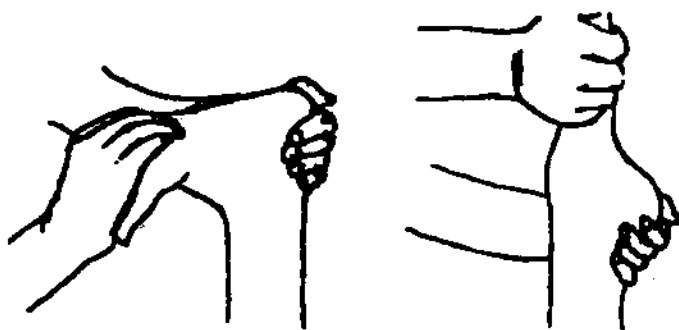
Một tay nắm phía trên mắt cá chân, tay kia nắm chặt bàn chân, từ từ



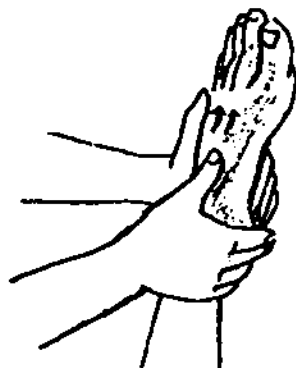
di chuyển quay vòng bàn chân. Vòng tròn bàn chân được xoay đến một giới hạn nào đó có thể uốn cong được.

Đẩy bàn chân lên và xuống:

Một tay nắm chặt chỗ mắt cá chân, tay kia đẩy các cơ tròn nhỏ dưới bàn chân và các ngón chân xuống đến mức có thể được, rồi đẩy mặt trước bàn chân lên phía trên. Thao tác này làm giãn các đầu ngón chân và mặt trước bàn chân.



Vuốt giữa các gân



Một bàn tay nắm chặt bàn chân, để các ngón chân hướng lên trên. Dùng các ngón tay ấn dọc theo khe giữa các gân được kết hợp từ mắt cá đến các ngón chân.

Dùng ngón tay cái vuốt bàn chân

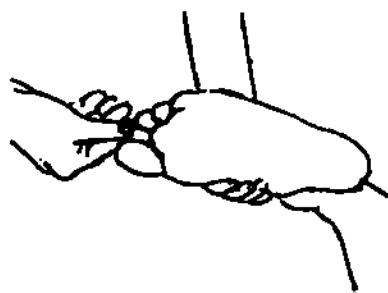
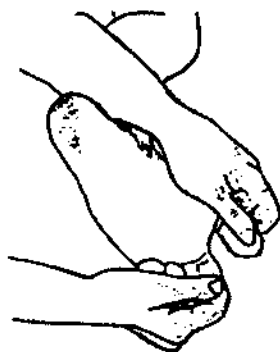
Một tay đỡ bàn chân, dùng ngón cái ấn xuống lòng bàn chân vuốt thành những vòng tròn nhỏ. Từ đầu đến cuối bàn chân.



Kéo giãn các ngón chân

Hai tay kéo mỗi ngón ra mỗi phía. Bạn kéo giãn đến mức có thể được.

Bóp các ngón chân: Một tay đỡ mu bàn chân, tay kia dùng ngón cái và ngón trỏ nắm đầu ngón chân và kéo mạnh đều đặn. Xoay ngón chân một ít từ bên này sang bên kia. Vuốt từ đầu các ngón chân ra ngoài rồi dùng bàn tay lúc lắc các ngón chân.



8. Xoa bóp vai, cổ và da đầu

Bắt đầu xoa bóp phía trước cơ thể từ hai vai, vai là nơi tập trung độ căng của cơ thể. Chúng ta phải chăm sóc vùng này từ hai phía trước và sau vai.

Bạn ngồi ở phía đầu đối tác, bắt đầu xoa dầu trên vùng ngực, vai và cổ. Xoa cho da được thấm dầu. Nếu bạn làm liên tục thì phải xoa dầu phía trên lưng trước khi đối tác của bạn nằm xuống.

Vuốt dài:

Đặt hai bàn tay trên ngực dưới xương cổ, các đầu ngón tay hướng vào nhau. Kéo hai bàn tay từ từ sang hai bên cho đến khi gót bàn tay hướng tới đầu vai.



Bàn tay uốn cong đặt trên đầu vai rồi vuốt dọc trên đầu vai kéo ngược về phía cổ.



Tiếp tục vuốt sau cổ (gáy), vuốt từ chân cổ lên tới đầu và lên tới đỉnh đầu. Lập lại vài lần.

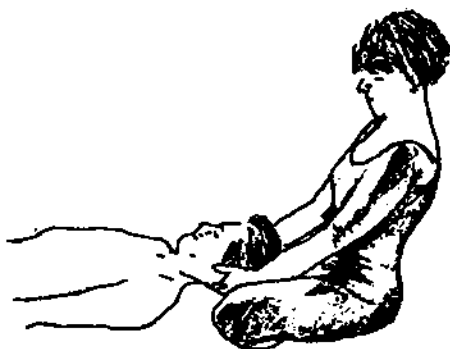


Kéo cổ:

Hai bàn tay nắm phía sau gáy, nhẹ nhàng kéo đầu đối tác về phía bạn rồi kéo sang hai bên ngã xuống dọc trên đầu vai và cạnh cổ. Động tác này làm thư giãn nhiều vùng ở cổ và đầu.

Kéo giãn cổ:

Chụm hai bàn tay, đầu các ngón tay đặt dưới chân xương sọ. Hơi nâng đầu lên sao cho mặt nằm ngang với thân người rồi kéo về phía bạn. Thao tác này kéo giãn phía sau cổ, sau đó hạ thấp đầu xuống một cách nhẹ nhàng. Lập lại vài lần.



Kéo giãn bằng cách kéo lên xuống:

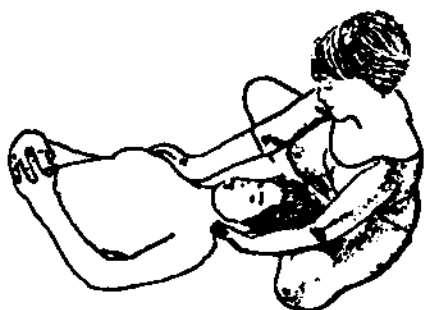
Hai bàn tay bạn đặt dưới đầu, nâng đầu lên sao cho cằm hướng xuống ngực.

Từ từ đưa đầu trở lại vị trí ban đầu. Một bàn tay bạn đưa xuống phía dưới gáy và nâng cổ lên để đầu ngửa về phía sau (xem hình) rồi kéo thẳng trở lại.



Kéo giãn cổ từ bên này sang bên kia:

Một tay nắm chắc phía dưới đầu. Kéo nó hướng về một bên trong khi tay kia ấn vai đối diện. Đưa đầu trở lại vị trí ban đầu, đổi tay sang vai bên kia. Lặp lại vài lần.



Cổ và sau vai:

Bây giờ bạn làm thư giãn toàn bộ phần cổ. Bạn tập trung làm từng bên một. Một tay nâng đầu, tay kia xoa bóp trên lưng và một bên cổ. Đường đi của tay bạn bao gồm những động tác đẩy liên tiếp dưới lưng rồi kéo lên phía cổ qua ba vùng khác nhau (xem hình). Bạn có thể đẩy tay đi xa trong tầm kiểm soát của bạn. Khi đẩy da thịt sẽ chụm lại ở cổ. Không được di chuyển nhanh mà hãy đưa nó lên một cách từ từ. Việc này sẽ giải phóng từ từ phần thịt dồn lại ở cổ.



Xoay đầu:

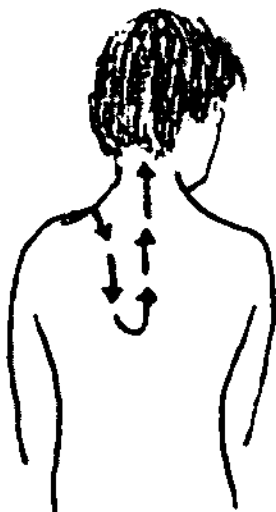
Một tay đặt bên cạnh đầu, ngón cái ở trên tai (xem hình) các ngón tay còn lại ở phía dưới. Nâng đầu lên và xoay nhẹ nhàng để thư giãn.



Tay kia chụm lại thành hình cái chén ở bên đối diện để đỡ đầu đối tác. Xoay đầu hướng về phía vai.

Vuốt liên tục trước và sau vai:

a. Bắt đầu làm liên tục bằng thao tác vuốt dài. Các ngón tay hơi cong, vừa bấm vừa vuốt từ vai qua xương bả vai rồi kéo các ngón tay vòng lên trên đường rãnh cạnh xương sống, rồi kéo lên cổ dưới xương sọ. Đến đây bạn dùng các ngón tay vuốt thành những vòng tròn nhỏ dọc theo cạnh này. Lập lại vài lần.



b. Bắt đầu từ vai vuốt tròn xuống cạnh sườn. Khi đẩy gần tới

phần eo, kéo tay chéo qua lưng và xương bả vai bằng các ngón tay được uốn cong, kéo lên trở lại tới cổ dưới xương sọ, rồi vuốt thành những vòng tròn nhỏ như phần trên. Làm lại thao tác này vài lần.



c. Bắt đầu từ đầu vai, vuốt từ đầu vai qua đầu xương vai dọc theo phía trên vai và lên sau cổ. Ngón cái đặt ở phía trước, các ngón còn lại đặt ở phía sau. Các ngón tay sẽ tạo nên một dải da thịt căng ở phía trên vai. Sau đó vuốt vòng tròn ở dưới xương sọ. Lặp lại, nghiêng đầu đối tác qua tay bên kia để làm bên vai đối diện.



Da đầu:

Da đầu là nơi có thể bị căng thẳng và cũng là một phần nguyên nhân gây nên các chứng đau đầu và các vấn đề như có gàu và rụng tóc. Xoa bóp da đầu giúp làm dịu căng thẳng và trợ giúp lưu thông máu. Ngoài ra, nó còn cải thiện sức khoẻ của tóc. Bạn có thể làm bằng ba động tác vuốt.

Xoay da đầu:

Trải rộng hai bàn tay trên đầu và xoay quanh nó. Thao tác này làm da đầu di chuyển tiếp xúc với xương đầu.



Động tác gội đầu:

Dùng các ngón tay chà xát thật mạnh da đầu giống như bạn đang gội đầu.



Kéo tóc:

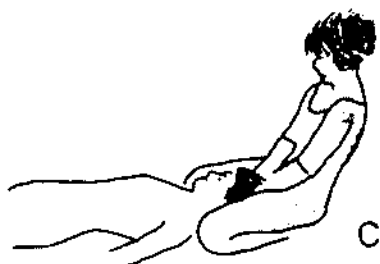
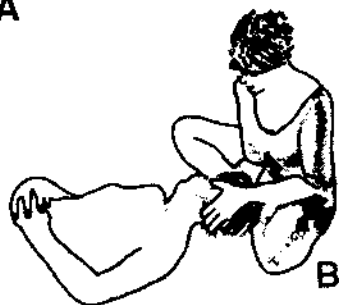
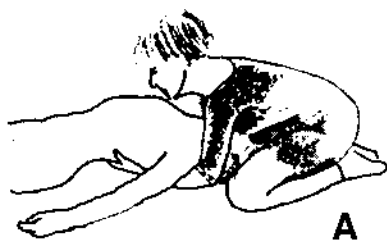
Mỗi lần hãy nắm một cụm tóc phía trên thái dương kéo từ chân tóc lên. Làm chậm và để cho tóc trượt qua kẽ các ngón tay. Làm từ 4-7 lần mỗi bên.



Kéo giãn xương sống:

Với động tác này bạn cần hợp tác với người nhận để có thể đưa hai bàn tay vào dưới lưng người nhận. Đây là thao tác vuốt toàn bộ xương sống. Bạn

cần tập làm một vài lần và bạn phải có khả năng xoay trở các động tác, trừ khi cơ thể người nhận quá to và nặng làm bạn không thể thao tác liên tục.



Bạn hãy đề nghị đối tác của bạn hơi nâng người lên để bạn có thể đẩy hai bàn tay bạn vào dưới lưng chỗ eo, rồi hai cánh tay bạn đặt dọc theo hai bên xương sống (H.A). Bây giờ yêu cầu đối tác thư giãn trên đôi cánh tay bạn. Bắt đầu kéo hai bàn tay bạn dọc theo rãnh bên cạnh xương sống, các ngón tay hơi co lên (H.B). Bạn di chuyển chậm dọc theo chiều dài xương sống lên tới cổ phía sau đầu (H.C) và kết thúc bằng động tác kéo tóc

9. Xoa bóp cánh tay và bàn tay

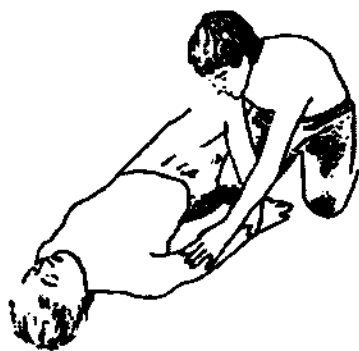
Để ngăn ngừa những sự căng thẳng thường xuyên ở đôi vai và vùng cổ, ta cần xoa bóp cánh tay và bàn tay để cho chúng được thư giãn.

Như thường lệ, bạn dùng thao tác vuốt dài xoa dầu và làm nóng cánh tay. Luôn luôn duy trì những thao tác vuốt chậm đầu tiên giúp đối tác cảm nhận từ từ từng bước một mà không cảm thấy bị tấn công dồn dập trên cơ thể.

Vuốt dài:

a. Hãy để bàn tay bạn được thoải mái, một tay đặt lên cổ tay đối tác, tay kia đặt phía trên cánh tay. Bây giờ đẩy bàn tay từ từ lên phía trên cánh tay.

b. Trước khi vuốt



lên đến đầu vai, hãy xoay bàn tay phía trên ra ngoài, phủ lên trên đầu vai. Trong khi đó bàn tay phía dưới xoay vào phía trong cánh tay, dưới nách. Hai bàn tay ôm chặt cánh tay đến mức có thể được rồi kéo hai bàn tay xuống đến cổ tay

đối tác. Bọc cánh tay của đối tác bằng hai lòng bàn tay của bạn. Lập lại vài lần.

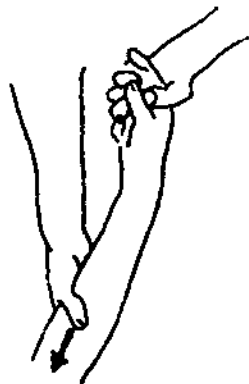


Vuốt cánh tay:

Thực hiện liên tục thao tác này để lưu thông máu và bạch huyết trong cánh tay. Mục đích là giúp các khối mô chạy xuôi và các tĩnh mạch máu chảy về tim. Bạn vuốt dọc trên cánh tay, vừa vuốt vừa ép xuống đến khuỷu tay. Lập lại vài lần.

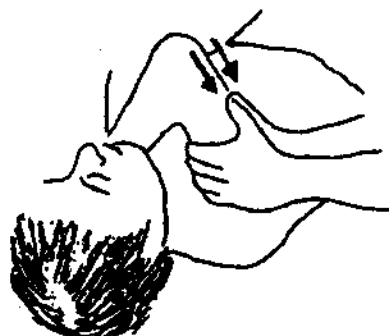
Vuốt trên cẳng tay:

Nâng cẳng tay đối tác, để cho nó thoải mái, bàn tay bạn nắm một bàn tay đối tác, bàn tay kia nắm cẳng tay nằm giữa ngón cái và các ngón còn lại.



Bây giờ vừa ép vừa đẩy từ cẳng tay đến khuỷu tay.
Lập lại vài lần.

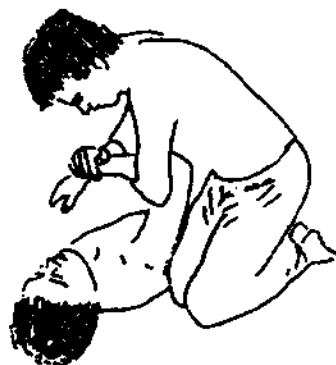
Đẩy trên cánh tay:



Nâng cánh tay đối tác và để khuỷu tay gấp lại, cẳng tay được thả xuống phía bên kia cổ. Để cánh tay đứng thẳng, nắm chặt ở gần khuỷu tay giữa hai bàn tay và kéo xuống hướng về đầu vai, vuốt sâu. Lập lại vài lần.

Nâng vai:

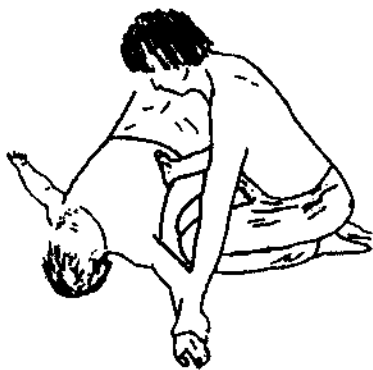
Quì đầu gối ở cạnh vai đối tác, một cánh tay gấp lại đỡ khuỷu tay đối tác, bàn tay đặt trên cánh tay kia. Bàn tay kia của bạn nắm cổ tay đối tác. Bây giờ



bạn dùng cơ thể của bạn nâng vai đối tác lên khỏi sàn nhà rồi đưa xuống nhẹ nhàng. Thao tác này làm giãn các khớp nối với các mô, dây chằng và gân.

Kéo giãn cánh tay qua đầu:

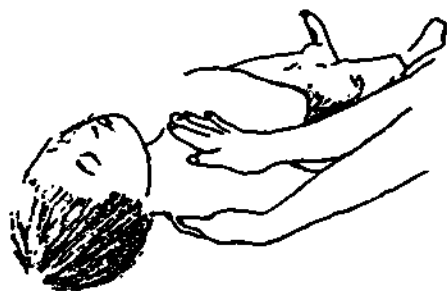
Một tay nắm cổ tay đối tác và nâng cánh tay qua phía sau đầu. Đẩy nhẹ cổ tay lên để làm giãn cánh tay, đồng thời bàn tay kia đặt xuống cạnh lồng ngực từ nách vuốt dọc cạnh sườn xuống tới eo.



Đầu vai và cánh tay:

Kéo giãn cánh tay và đầu vai. Bạn vuốt sâu từ giữa ngực trên và sau đầu vai xuống toàn bộ cánh tay, khuỷu tay và cổ tay.

Ép trên đầu vai:



a. Một bàn tay đặt giữa ngực đối tác phía dưới xương cổ, bàn tay kia đặt sau lưng dưới cổ. Kẹp cơ

thế giữa hai bàn tay. Vừa kéo vừa ép hai bàn tay chậm về phía đầu vai.



b. Khi vuốt tới đầu vai, xoay 2 bàn tay ôm lấy đầu vai và ép sâu. Sau đó vuốt sát đầu xương vai bằng các đầu ngón tay bạn.

Động tác vận cánh tay:



Dùng hai bàn tay vận toàn bộ cánh tay từ cổ tay lên tới nách, chú ý đến khuỷu tay, vuốt sâu vòng quanh đầu khuỷu tay bằng các ngón tay.

Xoa bóp vòng quanh cổ tay:

Nâng cao cổ tay đối tác, để bàn tay thoải mái. Hai bàn tay bạn đỡ toàn bộ cổ tay giữa các ngón tay. Dùng ngón tay cái của bạn vuốt thành những vòng tròn nhỏ trên toàn bộ vùng cổ tay.



Mở lòng bàn tay:

Nắm chặt bàn tay đối tác bằng hai bàn tay của bạn. Lòng bàn tay của bạn áp vào lưng bàn tay của đối tác.

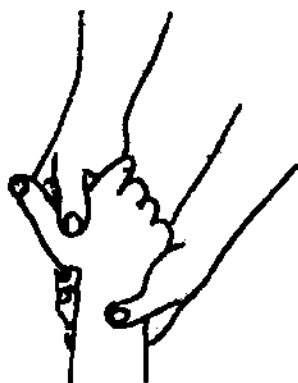
Bây giờ ép vào và kéo giãn bàn tay đối tác các ngón tay của bạn vuốt từ từ. Trong khi đó bạn ấn gót bàn tay bạn xuống. Lập lại vài lần.



Vuốt giữa các xương:

Một tay nắm cổ tay đối tác. Dùng ngón tay cái và mặt trong ngón trỏ của bạn vuốt dọc theo mỗi khe

giữa các xương bàn tay từ cổ tay đến các màng da giữa các ngón tay.



Bóp các ngón tay:

Nắm từng ngón tay của đối tác như hình vẽ. Xoay ngón tay đối tác trong bàn tay của bạn rồi kéo giãn nhẹ các ngón tay và cổ tay. Vuốt trượt bàn tay bạn ra khỏi ngón tay đối tác. Lập lại liên tục nhiều lần trên mỗi ngón tay.



10. Xoa bóp cho phụ nữ mang thai

Đối với phụ nữ, mang thai là thời kỳ thay đổi lớn lao cả về thể xác cũng như tâm lý. Bạn đang chịu mang cả một thế giới trong lòng. Sự biến đổi tâm sinh lý đó sẽ gây cho bạn những khó chịu như đau nhức, ói mửa, mệt mỏi, rã rời, lo lắng ...

Dưới đây là những kỹ thuật xoa bóp giúp phụ nữ đang mang thai giải tỏa những căng thẳng, những khó chịu trong suốt thời kỳ mang thai.

Xoa bóp cho phụ nữ mang thai nên được thực hiện giữa chồng và vợ hoặc người thân với người mang thai. Bạn nên chuẩn bị dầu xoa bóp để sẵn trong nhà trong suốt thời kỳ mang thai.

Phụ nữ có thai từ 3 tháng trở lên, việc nằm sấp sẽ gây khó chịu ở vùng bụng. Vì vậy, nên yêu cầu người nhận ngồi ở tư thế thoải mái khi xoa bóp ở vùng cổ, lưng. Đó là hai vùng đặc biệt làm người mang thai căng thẳng và mệt mỏi. Người nhận có thể ngồi trên một cái bàn vừa cỡ, hai chân đặt trên một

chiếc ghế nhỏ cho thoải mái. Nếu thấy ớn lạnh, bạn nên quấn quanh người một chiếc mền hoặc ôm một chiếc gối lớn, phần thân thể được xoa bóp để hởi. Nên ngồi nơi kín đáo, thoáng mát nhưng không ngột ngạt hay lộng gió.

Xoa bóp vùng đầu:

Bạn đứng trước mặt đối tác, một tay đỡ lấy đầu, tay kia đặt vào gáy và xoa bóp qua lại ở cuối cùng hộp sọ hoặc xoa thành những vòng tròn nhỏ sâu ở gáy sát với hộp sọ. Thực hiện sáu lần.

Xoa bóp vùng vai cổ:

Khi mang thai ngực phát triển lớn hơn, do đó ngực sẽ trĩu nặng tạo căng thẳng lên phần cổ và phần vai ở hầu hết phụ nữ mang thai.

Bạn đứng phía sau lưng đối tác, dùng hai bàn tay xoa bóp sâu vào vùng cổ và vùng vai bằng những ngón tay đầy sinh lực của bạn.

Xoa bóp thần kinh cột sống:

Đứng phía sau đối tác, dùng hai ngón tay cái xoa nắn sâu vào hai bên cột sống. Xoa dọc từ trên xuống dưới và theo chiều ngược lại. Thực hiện 5 lần.

Đây là phương pháp củng cố sự liên đới giữa thần kinh và các cơ quan nội tạng, cũng như giải phóng những căng thẳng ở vùng lưng. Sau khi xoa bóp sâu bằng ngón tay cái, bạn dùng hai lòng bàn tay

(áp sát vào vùng vừa được xoa bóp) miết đều từ trên xuống dưới và ngược lại dọc theo hai bên cột sống để làm dịu những vùng bị đau đớn.

Xoa bóp thời kỳ cuối:

Những tháng cuối của thời kỳ mang thai và thời gian trở dạ để là thời kỳ khó khăn không dễ chịu gì khi phải nằm sấp. Để xoa bóp trên lưng và sau chân, người nhận nằm nghiêng với một chân ở phía trên được đỡ trên một tấm đệm. Bạn nên giúp đối tác bằng việc xoa bóp ở phần dưới lưng và mông vì các bắp thịt ở vùng này có thể trì hoãn đầu của thai nhi dốc xuống. Người nhận có lẽ thích ngồi hơn với hai chân giang qua hai bên và lưng dựa vào một tấm đệm. Với tư thế này, bạn có thể làm bớt sức ép gây đau bụng trong thời gian trở dạ bằng động tác vuốt nhẹ nhàng dưới bụng, phía dưới chỗ bụng phồng lên hay làm dịu đôi chân run bằng thao tác vuốt trong đùi.

Xoa bóp dưới lưng và mông:

Người nhận nằm nghiêng. Bạn quỳ gối xuống phía dưới lưng đối tác, mặt hướng vào người đối tác. Đầu tiên dùng các ngón tay vuốt vòng tròn ở phía dưới lưng và xương cụt rồi cẩn thận xoa bóp mạnh hai mông trong khi đối tác tập trung thư giãn vào các bắp thịt này.

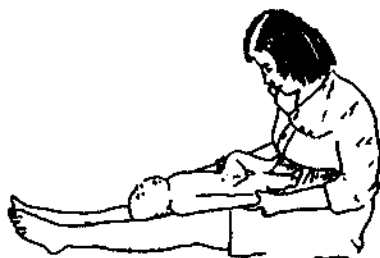
Xoa bóp đùi:

Nếu chân sản phụ run khi bắt đầu thời kỳ chuyển dạ, bạn để đối tác ngồi, lưng dựa vào một tấm nệm, hai chân giang ra hai bên. Bạn quì giữa hai chân đối tác. Đặt các ngón tay bạn vào phía trong đùi, cạnh bàn tay đặt phía trong đầu gối. Ấn mạnh xuống rồi từ từ nhấc lên, duy trì động tác liên tục.

11. Xoa bóp cho trẻ sơ sinh

Đối với trẻ sơ sinh, xoa bóp là rất cần thiết. Ngoài việc trẻ cần được nựng nịu, ấp ủ, xoa bóp sẽ giúp phát triển đều đặn các cơ phận của trẻ. Bạn nên thực hiện khi trẻ vui vẻ, không mệt mỏi hay đói.

Khi xoa bóp cho trẻ, bạn cần làm ở trong phòng ấm. Bạn ngồi hai chân duỗi thẳng. Nếu cần bạn có thể dựa lưng vào tường. Đặt con bạn nằm trên đùi và đầu gối bạn, mặt hướng lên trên, bàn chân trẻ hướng về người bạn, phía dưới sàn nhà đặt một tấm khăn tắm. Dùng dầu xoa bóp tốt nhất như dầu hạnh nhân hay dầu dừa (nên tham khảo ý kiến của bác sĩ). Khi thực hiện bạn phải nhẹ tay và tháo ra bất kỳ nữ trang nào đeo trên người trẻ.

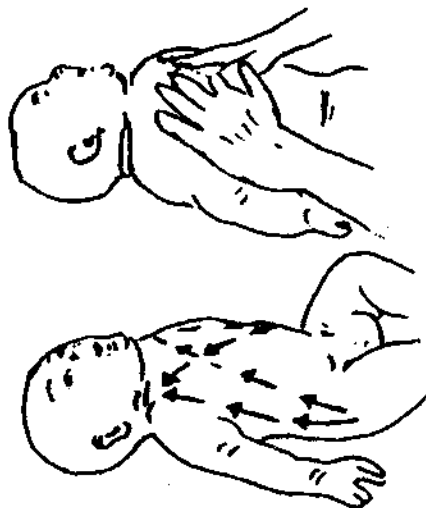


Thoa dầu phía trước cơ thể:

Chà sát chậm và nhẹ nhàng với một ít dầu trên toàn bộ cơ thể bé, vai và bàn chân, tránh phần mặt. Bạn dùng tất cả bàn tay và các ngón tay xoa dầu cho bé.

Xoa ngực:

Đặt hai bàn tay bạn giữa ngực bé, vuốt vòng lên và hướng ra ngoài vai, xuống hai bên cạnh sườn rồi kéo vào giữa. Lập lại lần nữa.



Vuốt từ hông lên vai:

Hai bàn tay bạn đặt hai bên hông bé, vuốt hai bàn tay lên và gấp nhau ở đầu vai trái. Làm lại lần

nữa. Kế đó đổi hướng lên, vuốt hai tay lên và gấp nhau ở đầu vai phải. Lập lại vài lần nữa từ hai bên hông.

Vặn và bóp cánh tay cho trẻ:

Một tay nắm bàn tay bé. Tay kia bóp nhẹ cánh tay bé từ vai xuống đến cổ tay. Lập lại ba lần ở mỗi cánh tay rồi ôm chặt cánh tay bé trong hai bàn tay bạn, bóp từ vai tới cổ tay.

Mở rộng bàn tay:

Dùng hai ngón tay cái bóp nhẹ lòng bàn tay bé rồi mở rộng sang hai bên. Bây giờ nắm cổ tay bé, tay kia vuốt chậm qua lòng bàn tay bé vuốt ra ngoài các đầu ngón tay. Mở lòng bàn tay bé khi bạn vuốt qua. Lập lại 4-5 lần mỗi bàn tay.

Xoa bóp bụng:

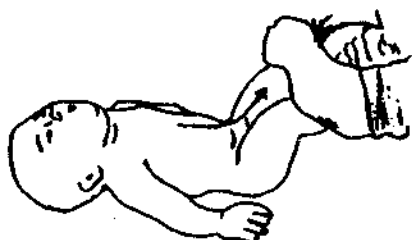


Đặt hai bàn tay lên người bé, vuốt liên tục và di chuyển ngang qua người từ phải qua trái và ngược lại. Lập lại vài lần.

Vuốt từ bụng xuống chân:

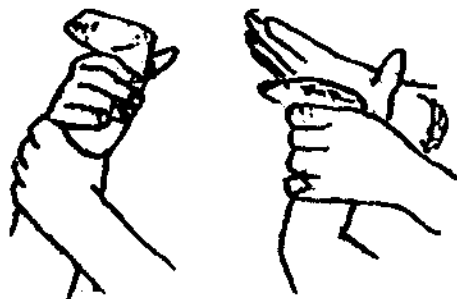
Một tay nắm chân bé nâng lên, tay kia vuốt

nhANH từ rốn
xuống đầu gối.
Lập lại 3 lần rồi
đổi tay.

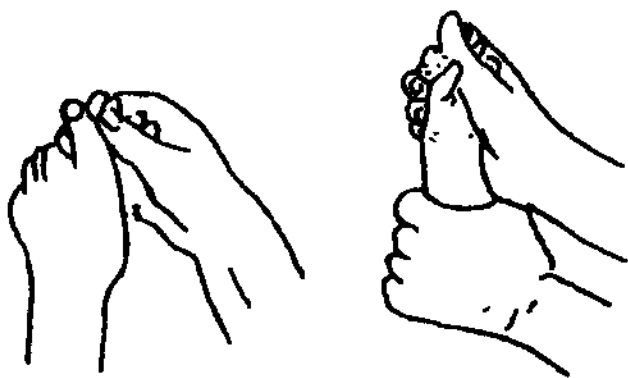


Bóp và vận chân:

Một bàn
tay nắm cẳng
chân bé, tay kia
bóp nhẹ từ đùi
xuống đầu gối.
Lập lại 3 lần.
Bây giờ 2 bàn
tay vừa bóp vừa
vận nhẹ chân bé
tới bàn chân.



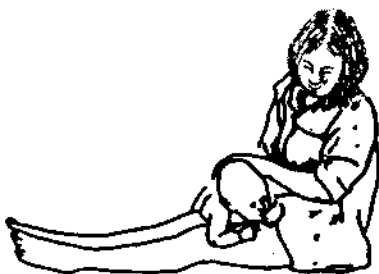
Mở bàn chân:



Dùng hai ngón cái ép giữa bàn chân bé và di chuyển ra hai bên. Bây giờ nắm gót chân hay phía dưới chân bé, bàn tay kia vuốt qua bàn chân từ gót đến đầu ngón chân, ấn các ngón tay xuống nhẹ nhàng để kéo giãn chúng.

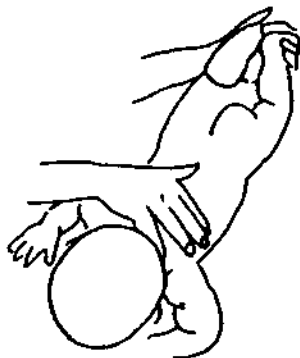
Xoa bóp lưng:

Bạn đặt bé nằm sấp ngang qua chân bạn. Xoa bóp lưng tạo thư giãn cho bé vì nó làm dịu thần kinh cột sống. Bạn xoa bóp lên và xuống trên lưng rồi kết thúc bằng vài động tác vuốt từ trên xuống tới phần cuối lưng và chân.



Xoa dầu lưng và chân:

Bắt đầu từ vai, chà xát một ít dầu lên lưng, mông, chân và bàn chân bé. Hãy để bàn tay bạn dọc theo người bé khi bạn đang thoa dầu.



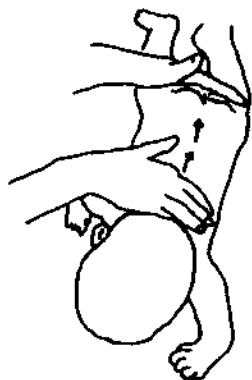
Vặn lưng:

Hai bàn tay bạn đặt hai bên sườn bé, kéo bàn tay ngang qua

lưng bé từ bên này sang bên kia. Lập lại vài lần, duy trì động tác liên tục.

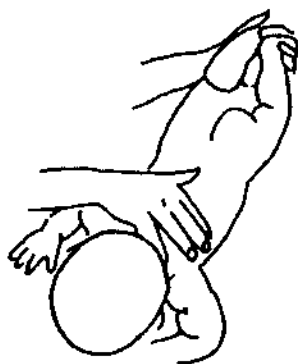
Vuốt lưng:

Chụm bàn tay phía dưới mông bé, tay kia đặt trên lưng. Vuốt bàn tay mạnh xuống lưng, di chuyển xuống gập bàn tay kia, bóp mông bé nhẹ nhàng trước khi nhấc bàn tay lên. Lập lại.



Vuốt lưng và chân:

Một bàn tay nắm hai cổ chân bé và nâng lên, kéo chúng ra một chút. Vuốt bàn tay kia theo đường từ lưng xuống đến chân, vuốt nhanh. Lập lại. Bây giờ thay đổi tư thế để làm phần mặt.



Mặt:

Khuôn mặt gồm có 3 phần. Trước tiên bạn vuốt qua trán bé, rồi qua gò má và cuối cùng là đường cong chung quanh miệng. Xoa bóp quanh miệng là điều rất tốt cho các cơ. Không được thoa dầu lên mặt bé và làm nhẹ nhàng ở vùng mày, tránh hai mắt.



- a. Hai ngón tay cái đặt giữa trán bé rồi từ từ vuốt kéo chúng qua hai bên. Lập lại.
- b. Đặt hai ngón tay cái vào mỗi bên cạnh mũi bé rồi kéo ra ngoài phía mang tai, kéo ngang qua gò má. Lập lại.
- c. Hai ngón tay cái đặt ở giữa nhân trung vuốt vòng qua hai bên mép rồi gặp nhau ở cằm. Lập lại.

II. XOA BÓP CHĂM SÓC SẮC ĐẸP

1. Xoa bóp khuôn mặt

Khuôn mặt gồm các bắp thịt nhỏ tạo nên. Những biểu hiện mệt mỏi căng thẳng hay thư thái... được biểu lộ qua các cơ ở vùng trán, xung quanh mắt, hàm, cằm, má. Xoa bóp là phương pháp đặc biệt giúp bạn tự chăm sóc sắc đẹp, tạo nên sự thoải mái trên khuôn mặt của bạn.

1. Xoa dầu (hoặc kem dùng cho xoa bóp) khắp khuôn mặt và dùng hai ngón tay xoa bóp từ trán xuống vùng thái dương.
2. Dùng hai ngón tay xoa nhẹ trên mí mắt và vùng quanh mắt.
3. Xoa bóp dọc theo sống mũi. Hai tay vuốt từ trên xuống dọc theo sống mũi xuống tới đầu mũi.

4. Xoa bóp miệng: trước tiên ta vuốt đường viền trên miệng, sau đó vuốt đường viền dưới miệng.
5. Từ cằm, bạn dùng hai ngón tay vuốt lên tới thái dương, bạn di chuyển hướng lên trên và hướng ra ngoài, cũng từ má bạn vuốt vòng lên trên thái dương.
6. Dùng tất cả các ngón tay vuốt cổ, từ dưới cằm xuống dưới chân cổ.

Chú ý: Xoa bóp mặt ba lần trong một ngày. Điều quan trọng nhất là để các ngón tay được thư giãn trong khi vuốt lên hoặc vuốt ra ngoài. Thực hiện sau khi bạn tắm hay trước khi đi ngủ.

BẠN CÓ THỂ TỰ LÀM TRẺ KHUÔN MẶT

Bạn không cần phải tốn tiền đi giải phẫu thẩm mỹ để trông cho trẻ lại. Phương pháp nhanh, không đau, không tốn kém và chỉ cần mất vài phút mỗi ngày sau đây sẽ giúp bạn giữ mãi nhan sắc trẻ trung.

A. Tạo đôi má ưà nhìn:

Áp bàn tay phải vào một bên mặt của bạn và chum miệng ra tạo thành hình một chữ "O" nhỏ. Kế đến, kéo miệng bạn nhếch lên hướng về phía thái dương bên phải. Bây giờ sẽ có ít nếp nhăn xuất hiện ở trên góc



phải của miệng bạn.

Dùng bàn tay, xoa nhẹ các nếp nhăn lên cho đến khi chúng biến mất. Hơi nghiêng đầu và kéo mí mắt dưới xuống như thể đang nháy mắt. Bạn sẽ cảm thấy một lực căng ở dưới mắt. Lập lại, dùng bàn tay trái với má trái. Khi bạn đã quen với kỹ thuật này, dần dần càng lúc bạn sẽ ít cần dùng đến bàn tay cho đến lúc bạn có thể giữ được tư thế này chỉ bằng các cơ bắp ở má mà thôi.



B. Làm đẹp vùng môi:

Dùng hai ngón tay trở ấn vào vùng giữa lỗ mũi và môi trên như hình 1, nở một nụ cười thật “rộng”, rồi chậm chậm chụm miệng lại như đang thực hiện một nụ hôn (hình 2). Kéo giãn các cơ bắp vùng miệng ra ở tất cả các vị trí. .Lập lại 20 lần. Bây giờ, giữ nguyên các ngón trở của bạn tại vị trí, tạo một chiếc miệng mở thành hình chữ “O” (hình 3), rồi từ từ trở lại vị trí nụ hôn ban đầu. Làm lại 20 lần.



H.1

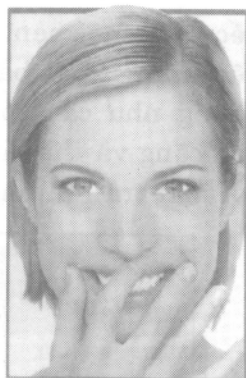


H.2



H.3

Đặt ngón tay trở vào nhân trung của môi trên với ngón cái và ngón trở đặt ở hai góc miệng. Hãy mở miệng ra và cười. Kéo rộng các cơ bắp ở miệng ra, đồng thời dùng các ngón tay kềm hãm lại sức đẩy này. Lập lại động tác 20 lần để giúp giảm các vết nhăn chung quanh miệng (hình 4).



H.4

Bặm hai môi vào nhau thật chặt (hình 5). Bây giờ, bạn chu môi ra như thể bạn vừa ăn phải một móm gì thật dở! (hình 6). Lập lại 20 lần.



H.5



H.6

C. Xóa nếp nhăn ở đuôi mắt:

Đặt ngón trở tay phải ở đuôi mắt. Đặt ngón đeo nhẫn bàn tay trái ở dưới mắt và ngón giữa bàn tay trái trên lông mày (như trong hình 1). Mở mắt ra càng rộng càng tốt và tập trung nhìn vào mũi hoặc

liếc sang một bên. Kéo mi mắt dưới lên như thể đang liếc nhìn. Phải bảo đảm sao cho vẻ mặt bạn trông không như cau có hoặc nhướn lông mày lên. Hãy kéo căng và thư giãn hai mắt, mỗi mắt 2 lần. Lập lại với mắt trái. (hình 2)



H.1



H.2

Nhắm mắt lại nhưng không nhắm chặt. Đặt ngón trỏ bàn tay phải trên viền mi mắt phải, bàn tay trái đặt lên trán (hình 3). Thở mở mắt ra, đồng thời cố gắng dùng ngón tay chặn đóng mắt nhắm lại. Làm lại hai lần. Đổi tay và lập lại với mắt trái.



H.3

D.Chăm sóc chiếc miệng của bạn



H.1



H.2

Miệng há ra thành hình chữ “O” (hình 1). Đặt hai ngón tay vào trong miệng tại nơi hai gò má gặp các cơ bắp ở miệng. Thu nhỏ các cơ bắp ở miệng lại, đồng thời dùng hai ngón tay tạo một lực cản không cho miệng thu nhỏ lại (hình 2). Lặp lại 20 lần.

Miệng há ra thành hình chữ “O” lớn. Đặt hai đầu ngón tay ở hai góc ngoài miệng và chậm chậm mở cho rộng ra (hình 3). Thu miệng trở lại hình chữ “O” lớn, sau đó tạo dáng miệng như thể bạn đang nói một âm “A” thật lớn (hình 4), rồi uốn lưỡi và miệng phát âm chữ “R”. Bạn sẽ cảm thấy các cơ bắp miệng vận động dưới các đầu ngón tay. Cố gắng duy trì sự căng thẳng các cơ bắp trong toàn bộ bài tập,



H.3



H.4

đặc biệt vào những lúc miệng bạn đang vận động để thay đổi thành những hình dáng khác nhau. Lập lại 20 lần.

2. Xoa bóp làm đẹp cho khuôn mặt bắt đầu chảy xệ

*Khi các cơ bắp ở mặt bị xệ như cổ bị lún,
cằm dưới xệ, hai má chảy, chân mày xệ.
Giải pháp nào để cải thiện tình hình?*

Làm cho đôi mắt hấp dẫn

Làm giảm bớt sự xệ xuống của các cơ dưới mắt giúp ta có một tầm nhìn dễ chịu và thoáng hơn. Việc làm này cũng giúp ta ngăn ngừa các cơ ở mí mắt bị trể xuống.

Những động tác sau đây làm ở trong tư thế ngồi hay nằm cũng được. Đặt hai ngón tay ở giữa hàng lông mày phía trên sống mũi bạn, hai ngón trỏ đặt ngoài đuôi con mắt, liếc xéo lên cao rồi hạ thấp xuống, bạn sẽ cảm thấy các cơ của mắt



rung động. Liếc xéo lên, hạ xuống, làm lại 10 lần, giữ nguyên tư thế ngồi hay nằm, nhắm mắt lại và ép chặt hai bên, đếm tới 40. Hãy làm vào buổi sáng nếu

mắt bị sưng phồng trước lúc trang điểm. Hãy làm 2 lần mỗi ngày.

Giúp cho má phát triển

Theo tuổi tác, gương mặt bạn sẽ bị mập ra hay ốm đi làm mất vẻ hấp dẫn. Sự tập luyện này giúp cho má được nâng lên và nở rộng ra. Đặt hai ngón tay trở trên hai gò má, miệng há làm phần môi trên và môi dưới tự dạt qua một bên theo



đúng hình dáng chữ O. Giữ nguyên hình O, phía môi trên được ép chặt xuống bao lấy hàm trên, khe mỉm cười cho góc cạnh mềm được thư giãn. Hãy làm 35 lần, bạn sẽ cảm thấy cơ bắp má chuyển động dưới các ngón tay. Hãy làm 2 lần mỗi ngày.

Giúp cho đôi môi xinh đẹp

Bài tập này làm cho đôi môi bạn trẻ và mọng hơn, hình dáng của môi sinh động và linh hoạt. Hãy ngậm miệng lại nhưng đừng nghiêng răng, đặt đầu ngón tay trở ở giữa môi, ép chặt môi lại với nhau và hình dung ngón tay bạn như cái bút đang dùng để nén ép. Lấy ngón tay ra ngoài trung tâm của môi, lúc đó bạn sẽ có cảm giác như thấy một cái bút



vừa rời khỏi môi. Hãy giữ nguyên tình trạng trên cho tới khi thấy một sức ép ở đôi môi bạn. Hãy chà mạnh ngón tay bạn từ trên xuống dưới và đếm tới 30. Hãy làm lại 2 lần trong ngày.

Làm cho mũi gọn hơn

Trọng lực làm cho đầu mũi bị xệ xuống, nở rộng ra theo tuổi tác, lực biến động này là một thử thách, muốn khắc phục phải nâng lên và giúp mũi được vững chắc. Hãy đẩy đầu mũi của bạn về nguyên chỗ bằng cách dùng ngón trỏ tì sát phần môi trên và ấn xuống hàm răng



trên, làm 3 - 4 lần. Hãy nhớ hơi thở phải cho đều. Sự tương trợ hoà hợp này giúp cho bạn tập trung vào thao tác đang làm. Hãy làm cho đúng cách để máu huyết được lưu thông đều hoà ở phần trên môi và mũi, bạn sẽ có cảm giác được kích thích. Làm 1 hay 2 lần mỗi ngày.

3. Xoa bóp chống nếp nhăn

Tập luyện các cơ mặt thường xuyên có thể giúp bạn làm trơn mịn vùng quanh môi, làm nhạt đi những nếp nhăn giữa đôi chân mày và làm cổ được mạnh mẽ. Những cử động này được thực hiện vào buổi sáng và tối, có thể áp dụng sau khi bạn dùng loại kem dưỡng da quen thuộc sẽ làm tăng hiệu quả.

Quanh môi:

Đặt đầu ngón trỏ và ngón giữa của mỗi bàn tay trên hai cạnh của môi trên. Ấn mạnh đồng thời cố gắng động dẩy miệng, nhưng không gây động những bắp thịt khác trên mặt (5 lần liên tiếp).

Trán:

Đặt hai bàn tay ở vị trí ngang lông mày như một vành lưỡi trai che nắng. Ngón cái ấn ở sau thái dương. Các ngón khác đè chắc trên lông mày, đồng thời bạn cố gắng nhướng mày lên, nhưng không được để nhãn phần cao ở trán (10 lần).

Cổ:

Đặt một bàn tay trên trán, bàn tay còn lại đặt trên cằm. Nhẹ đưa về phía trước, đồng thời tạo một lực đối nghịch bằng bàn tay của bạn. Bạn cảm thấy các bắp thịt ở má và ở cổ làm việc là được. Bạn phải giữ bất động bắp thịt gáy (5 lần).

Bạn nên tập trước gương để biết chắc chỉ có những cơ vòng cần tập làm việc, nhất là đừng bao giờ tập quá hay lệch hướng.

4. Xoa bóp thẩm mỹ cho bàn tay bạn gái

Bàn tay bạn gái giữ vai trò quan trọng trong dáng vẻ toàn thân. Chúng phải luôn thoải mái, uyển chuyển với những động tác dịu dàng, nhưng chính xác. Bạn nên rửa tay với xà bông có nồng độ chất tẩy thấp, lau khô, thoa kem cho hai bàn tay và để như vậy qua đêm tới sáng. Nếu có thể thoa kem cho bàn tay hằng đêm là tốt nhất.

Sau đây là một số động tác thể dục hữu ích cho hai bàn tay, nhằm tạo sự thon thả, lạnh lợi cho ngón tay cũng như cổ tay.

1. Bạn thoa kem lên đều hai bàn tay, xoa bóp từng ngón một nhẹ nhàng và đều đặn. Nắm lấy đầu ngón tay (phần móng) giật nhẹ ra ngoài để các đốt xương ngón tay được thư giãn. Nếu bạn xoa bóp càng kỹ bàn tay càng được thư giãn, dễ chịu.

2. Dùng những ngón tay chà xát lên mu bàn tay kia. Bạn xoa bóp theo hình xoắn tròn ở cổ tay cũng như ở những kẽ ngón tay. Động tác này sẽ giúp đánh tan những mỏi mệt nơi hai tay sau một ngày làm việc.
3. Bạn mở radio chương trình nhạc giao hưởng, cứ tưởng tượng bạn đang cầm dũa đánh nhịp, điều khiển toàn ban nhạc. Không phải đây là một trò đùa của trẻ con đâu, những động tác uyển chuyển và nhịp nhàng như một nhạc trưởng này sẽ rất có ích cho cơ bắp, và các khớp xương trên bàn tay.
4. Đứng buông thõng hai cánh tay xuống hai bên, để chúng trong tình trạng tự do lỏng lẻo. Sau đó bạn vẫy hai bàn tay tựa như động tác đập cánh của chim, nhưng xin chú ý là hai cánh tay vẫn phải bất động, không nhúc nhích chút nào. Động tác này tăng thêm dẻo dai và mạnh mẽ cho cổ tay lẫn bàn tay. Bạn có thể thực hiện động tác này dễ dàng mỗi khi rảnh.
5. Bạn nâng hai cánh tay lên hai phía ngang với đôi vai, hai lòng bàn tay ngửa lên trời, hai khuỷu tay thả lỏng. Sau đó bạn từ từ hướng hai đầu bàn tay về phía trước, cánh tay vẫn giữ nguyên vị trí cũ, chỉ có phần cổ tay làm việc mà thôi. Trong suốt động tác này lòng bàn tay phải luôn hướng lên trời.

6. Nắm chặt bàn tay lại thành nắm đấm, giữ chặt như thế trong 5 giây. Rồi bạn xòe năm ngón tay ra, các ngón tay càng cách xa nhau càng tốt.
7. Bạn đặt bàn tay úp xuống mặt bàn, xòe rộng các ngón tay hết cỡ của chúng, giữ yên như thế và đếm tới 20. Thư giãn, làm động tác này năm lần.
8. Bạn cầm một trái banh cao su trong lòng bàn tay, nắm chặt tay giữ trái banh, cố bóp sâu vào trái banh càng chắc càng tốt. Thả ra và thư giãn.

Sau bài tập này, bạn nhớ ngâm hai bàn tay vào nước ấm, sau đó lau khô và thoa đều kem dưỡng da. Khi ngâm tay vào nước ấm xong, kem sẽ gây tác dụng với da tay bạn nhiều hơn.

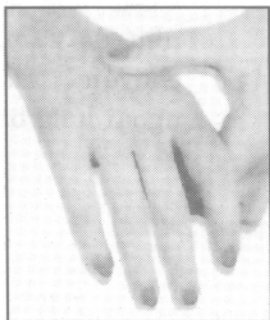
Trong đời sống hàng ngày chúng ta có những tư thế tự nhiên nhằm giúp hai bàn tay được thoải mái thư giãn. Chúng ta cần biết cách giúp tay được nghỉ ngơi sau khi đã làm việc cật lực. Thực hiện đúng theo các chỉ dẫn trên, hai bàn tay bạn có thể không được như các người mẫu thời trang, nhưng chắc chắn là chúng sẽ xinh đẹp và thanh lịch hơn nhiều.

XOA BÓP TẠO THƯ GIÃN CHO BÀN TAY

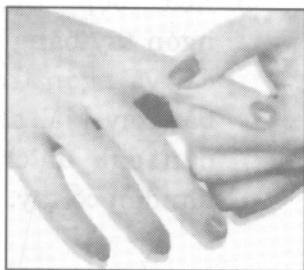
Xoa bóp tạo thư giãn cho đôi bàn tay là một công việc mà bạn nên thực hiện đều đặn hàng ngày. Phối hợp với kem làm ẩm da thích hợp với loại da của mỗi người. Mỗi tuần nên thực hiện xoa bóp từ hai

đến ba lần, theo các bước như sau:

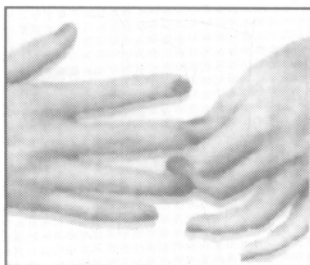
1. Thoa kem lên lưng bàn tay. Đặt ngón trỏ và ngón cái dưới lòng bàn tay, dùng ngón cái xoa nhẹ nhàng trên phần lưng bàn tay.



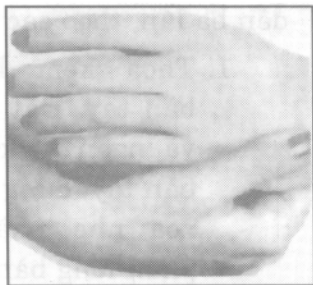
2. Dùng ngón trỏ và ngón cái nắm lấy ngón tay của bàn tay kia. Tiến hành xoa bóp từ đầu đến cuối ngón, lần lượt hết ngón này đến ngón khác.



3. Vẫn dùng ngón cái và ngón trỏ, bạn nắm chặt đầu ngón tay của bàn tay kia và kéo ra. Làm lại cho từng ngón.



4. Thực hiện xoa bóp trên lưng bàn tay như đã làm, và di chuyển ra phía ngoài lưng bàn tay.



5. Xoa bóp các kẽ ngón tay bằng ngón cái và ngón trỏ của bàn tay kia, sau đó dần dần di chuyển lên đến cổ tay.



5. Xoa bóp săn sóc bàn chân

Công việc săn sóc, làm đẹp cho đôi bàn chân chính là phương pháp điều trị bàn chân cơ bản. Bạn có thể tự điều trị cho mình với các thao tác một tuần một lần mỗi khi bạn đi tắm. Chẳng bao lâu, bạn sẽ có thể hài lòng về tình trạng hoàn hảo của hai bàn chân mình.

1. Thoa kem làm ẩm da. Bằng hai bàn tay bạn xoa bóp 10 lần từ mắt cá chân đến đầu gối. Bạn xoa bóp cả phần cơ bắp sau ống quyển nữa và nhẹ nhàng di chuyển hai tay xuống phía trước chân.



2. Dùng các đầu ngón tay của cả hai bàn tay di chuyển thành vòng tròn nhẹ nhàng theo chiều kim đồng hồ ở hai bên mắt cá chân (chứ không phải chỗ xương nhô ra vùng mắt cá). Lặp lại 5 lần.



3. Ôm lấy gót chân bằng 2 lòng bàn tay và tạo các chuyển động vòng tròn chung quanh khu vực này. Thoa mỗi gót 5 phút.



4. Dùng các ngón tay cái, xoa bóp phần xương nhô lên ở mắt cá. Thực hiện 5 lần với các chuyển động vòng tròn.



5. Dùng các ngón tay tạo các chuyển động tròn ở phần u tròn dưới lòng bàn chân của bạn. Lập lại 5 lần.



6. Để kết thúc, hãy tập lại 10 lần động tác xoa bóp nhẹ mà bạn đã bắt đầu (1).



6. Xoa bóp thẩm mỹ trong phòng tắm

Vệ sinh tắm rửa là lúc để cho cơ thể được thoải mái và thư giãn đầu óc. Nhưng nếu bạn biết phối hợp với phương pháp xoa bóp thẩm mỹ thì bạn sẽ tiếp thu hết được những ích lợi chẳng khác gì xoa bóp ở thẩm mỹ viện.

Hình 1: Dùng bàn chải mềm, chải nhẹ ngược từ ngực lên cằm. Thao tác này làm máu ở phần cổ lưu thông đều gây tác dụng làm căng phần da cổ.



Hình 2: Dùng lòng bàn tay trái đánh nhẹ từ dưới lên trên ở phần cổ bên tay phải, rồi dùng lòng bàn tay phải làm như vậy với phần cổ bên trái.



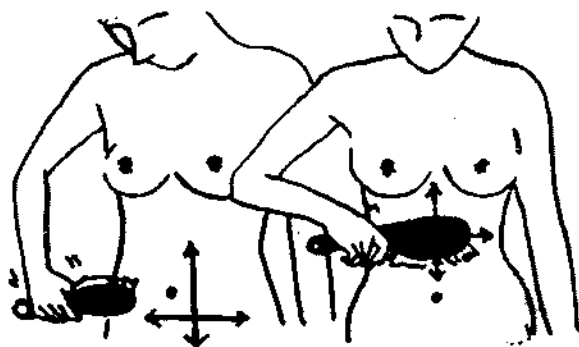
Hình 3: Bận dùng khăn tắm xoắn lại như dây thừng, sau đó nắm hai đầu khăn đánh vòng giống khi bạn nhảy dây và nhớ để cho phần khăn lông đã xoắn lại này đánh liên tục và nhẹ nhàng vào da cổ.



Hình 4: Dùng vòi sen mở nước (nếu có nước nóng càng tốt) cho phun ngược lên bầu ngực trong vòng 1 phút sẽ có tác dụng làm săn da nơi này.

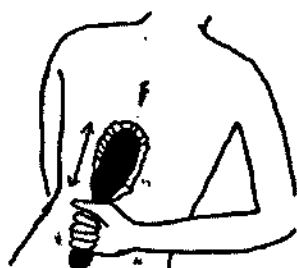


Hình 5:

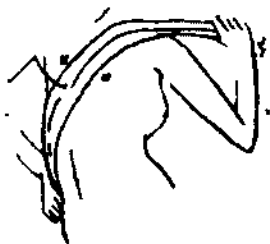


Bạn lấy bàn chải mềm đánh và chà xát trên vùng bụng theo chiều lên xuống và trái phải trong vòng 1 phút. Thao tác vừa đánh tan phần mỡ dư, đồng thời làm căng da vùng bụng. Hình này cũng cho bạn thấy phải chà phần trên rốn cũng như phần dưới rốn.

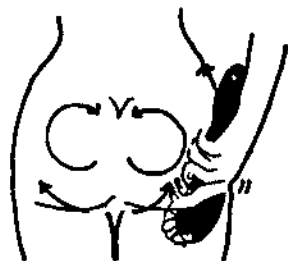
Hình 6: Dùng bàn chải mềm trở tay ra sau lưng chải dọc theo xương sống theo chiều lên xuống. Thao tác này giúp bạn đánh tan sự mệt mỏi trong ngày.



Hình 7: Bạn lấy khăn tắm vòng ra phía sau lưng rồi chà xát nhẹ và đều. Nhớ là khăn tắm phải được nhúng nước sẵn để không làm tổn thương cho da lưng.

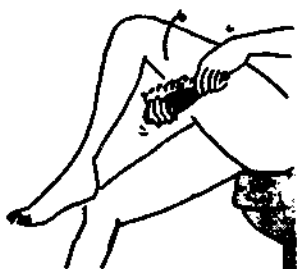


Hình 8: Để có được cặp mông săn và mịn màng. Bạn dùng bàn chải mịn chà xát theo chiều mũi tên như trong hình. Mông là nơi cũng chịu nhiều mệt mỏi như hai



lòng bàn chân mỗi ngày từ sáng tới tối. Thao tác này giúp chúng ta đánh tan mệt mỏi cũng như làm săn chắc lại làn da.

Hình 9: Đối với những phần da mềm như bắp chuối, bắp vế bạn cũng cần săn sóc và làm điều hòa lưu thông máu bằng cách dùng bàn chải mềm chà xát nhẹ và đều đặn.



III. XOA BÓP TRỊ LIỆU BẰNG BẮM HUYỆT (SHIATSU)

Bấm huyết là phương pháp xoa bóp xuất xứ từ người Nhật. Đây là một hình thức chữa bệnh vật lý bao gồm các thao tác ấn sâu trên những điểm được gọi là huyết để cân bằng năng lượng của cơ thể và gia tăng sức khỏe. Phương pháp của bấm huyết có đơn giản là “ấn sâu bằng ngón tay”, và nó còn được sử dụng ở những phần khác như: khuỷu tay và đầu gối.

Sự tồn tại của sức mạnh nội tạng được người Trung Quốc gọi là “khí”. Khí lưu thông qua những kinh mạch xuyên suốt cơ thể, mỗi kinh mạch có liên quan đến một bộ phận trong cơ thể và khí tiếp xúc với bên ngoài ở các huyết đạo. Khi “khí” lưu thông không trôi chảy xảy ra tình trạng mất quân bình, thiếu ở một vài nơi và dư thừa ở nơi khác gây nên bệnh tật ở cơ thể.

Kỹ thuật bấm huyết dễ học, không sử dụng đến những thiết bị đặc biệt. Chỉ cần là phòng thoán

mát, ấm áp, quần áo tiện lợi cho cả hai: người cho, người nhận và một tấm thảm đặt trên sàn nhà. Bạn có thể làm mỗi ngày một lần.

Những thao tác của bấm huyết không khác nhiều đối với các thao tác xoa bóp. Ở đây không có thao tác vuốt, vận ép hay chà sát. Thực sự chỉ có hai kỹ thuật chính yếu là ấn sâu và kéo giãn (bằng ngón tay, bàn tay, khuỷu tay, đầu gối và bàn chân).

1. Bấm huyết lưng

Kéo giãn chéo:

Bạn bắt đầu thực hiện bấm huyết với tư thế người nhận nằm sấp, hai cánh tay đặt xuôi hai bên hông. Trong thao tác này bạn dùng sức nặng của cơ thể mình để làm giãn lưng người nhận. Bạn quỳ gối xuống bên cạnh đối tác, hai đầu gối giang rộng, vị trí hai bàn tay đặt chéo nhau, một tay đặt trên xương vai, tay kia ở hông đối diện. Các ngón tay quay ra ngoài để bám được chặt. Bạn nhấc hông lên và chống cho hai tay thật thẳng tự nhiên để kéo giãn xương sống đối tác. Bạn làm chậm để đối tác được thư giãn và hãy cố gắng thực hiện các động tác đồng bộ với nhịp thở ra của đối tác. Việc này rất quan trọng vì nó giúp di chuyển năng lượng “khí” đến nơi nó cần đến.

***Chú ý:** Trong hình minh họa, người bấm huyết mặc quần áo ôm sát để dễ làm các thao tác, còn người nhận mặc quần áo không bó sát.*

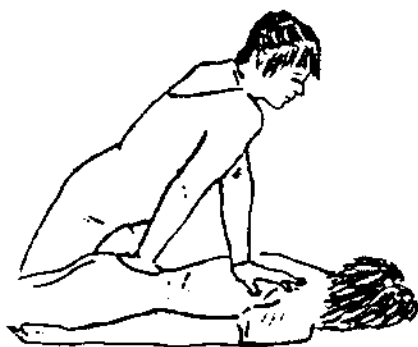
a. Kéo chéo:

Vị trí: một bàn tay đặt lên trên xương vai, tay kia ở hông đối diện, cánh tay thẳng, đầu các ngón

tay dang rộng. Bây giờ nhấc hông của bạn lên và
nhoài người tới trước. Dùng sức nặng của cơ thể bạn
ấn xuống để làm giãn lưng đối tác. Lập lại.



Thay đổi hai bàn tay qua hông và vai còn lại,
thực hiện kéo giãn. Để dễ dàng hơn bạn đặt chéo hai
cánh tay. Lập lại.



b. Kéo giãn thắt lưng:

Đặt chéo hai cánh tay, một bàn tay đặt giữa hông tay còn lại đặt trên xương sống phía trên vùng thắt lưng. Dùng sức nặng của bạn ấn xuống để kéo giãn thắt lưng dưới đối tác. Lập lại.



c. Ấn xương sống:

Vị trí: Hai bàn tay đặt cạnh xương sống trên hai vai đối tác, gót bàn tay dọc theo cạnh xương sống, lòng bàn tay đặt trên xương sườn. Đưa hông bạn lên và hướng người tới trước,

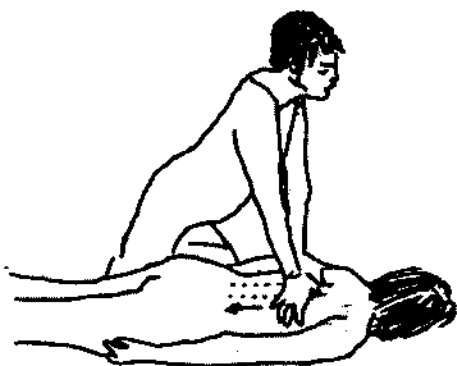


chuyển sức nặng của bạn qua hai cánh tay thẳng xuống lưng đối tác. Ngồi quay lại và di chuyển bàn tay xuống khoảng 2,5cm, cứ tiếp tục như vậy. Giữ

khoảng cách đi xuống của tay bạn đều cho đến khi đến phần dốc nghiêng của hông.

d. Nhấn các đầu ngón tay xuống các xương sống:

Đặt các ngón tay lên xương sườn đối tác. Hai ngón tay cái đặt cạnh xương sống phía trên vai. Bắt đầu từ phía trên, chống toàn bộ cơ thể bạn vào hai ngón cái, chỉ dồn



trên các ngón tay còn lại một ít sức nặng. Di chuyển tay xuống 2,5cm mỗi lần, ấn sâu và đưa hông bạn lên tới trước, chấm dứt bằng cách di chuyển dần xuống dưới lưng.

2. Bấm huyết hông

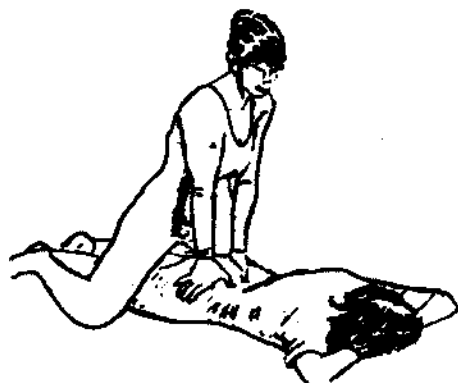
Hông là vùng cấu tạo phức tạp, chúng là điểm gặp nhau giữa các phần chính yếu của cơ thể, là điểm tựa để chống đỡ và di chuyển của chân. Làm động tác bấm huyết ở hông rất có ích lợi trong việc làm dịu sự nhức mỏi ở dưới lưng hay thần kinh hông, giải toả sự căng thẳng trong vùng thắt lưng, cắt cơn đau bụng kinh, viêm bàng quang và tất cả các tình trạng đau khác ở khung chậu. Bài trị liệu sẽ rất êm dịu và tạo hiệu quả thư giãn, đặc biệt đối với phụ nữ.

Bạn hãy bắt đầu bằng việc tìm kiếm bốn điểm lõm trên xương cùng ở giữa khung xương chậu. Có thể hơi khó nhưng qua thời gian, bạn sẽ có kinh nghiệm hơn. Nhớ rằng các huyết lõm nằm đối xứng thành từng cặp, cặp này nằm dưới cặp kia chừng 2,5cm.

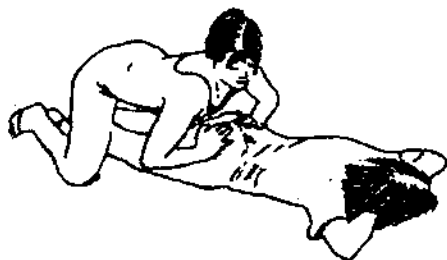
a. Ấn vào huyết lõm:

Quỳ dang hai chân sang hai bên chân đối tác. Đặt hai ngón cái lên cặp huyết lõm trên cùng. Bây giờ bạn

nhuộm người tới trước và tựa vào các huyết lõm. Cứ như vậy, tiếp tục di chuyển sức nặng của bạn ra sau xuống vị trí các cặp huyết lõm kế tiếp cách khoảng 2,5cm phía dưới, đưa hông lên hướng tới trước ấn vào các điểm này. Hai cặp huyết lõm thấp nhất thì khó định vị hơn. Để xác định vị trí, hãy dùng trực giác ấn vào nơi bạn thấy là đúng.



b. Ép hông:

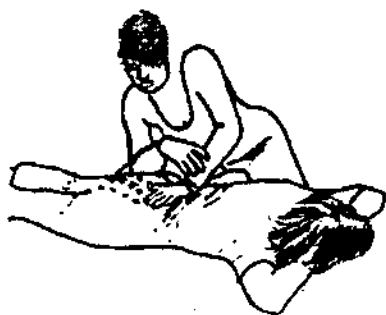


Quỳ hai đầu gối dang ra hai bên đối tác. Dùng hai gót bàn tay, đặt vào chỗ lõm ở bên hông của bấp

thịt mông, hơi hướng lên trên chỗ đầu xương hông nhô ra, các ngón tay bám vào bờ mông. Ấn vào phía trong hông bằng gót bàn tay. Lập lại từ 2 đến 3 lần.

c. Ấn hông bằng khuỷu tay:

Hai đầu gối mở rộng hai bên, một tay chống đỡ thắt lưng đối tác, cánh tay kia để thoải mái, khuỷu tay mở ra đặt trên đường khí phân chia mông. Đưa sức nặng của cơ thể bạn vào khuỷu tay. Tiến lên theo hai đường này, tiếp đến hai đường ở mông bên kia. Chú ý không dùng đầu nhọn của khuỷu tay hay để cho cánh tay bạn bị căng trong suốt thời gian thao tác.

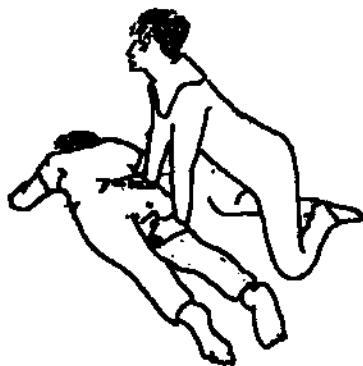


3. Bấm huyết ở mặt sau chân và cạnh ngoài chân

Khi thực hiện bấm huyết ở vùng này, bạn để đối tác nằm sấp hơi co các đầu ngón chân. Nếu tư thế này không được thuận lợi, đầu gối đau hay gân kheo chân cứng bạn nên dùng một cái gối kê ở dưới cẳng chân đối tác để có thể ép xuống dễ dàng. Khi làm động tác bấm huyết một bàn tay bạn luôn luôn đặt trên cơ thể đối tác để truyền năng lượng cho họ. Bàn tay còn lại xoa bóp nhẹ nhàng liên tục phía mặt sau cạnh chân. Vùng này có những huyết đạo và đường khí của bàng quang, thận, có tác dụng rất lớn để trị bệnh đau lưng dưới, làm thư giãn gân phía sau chân, tăng cường quá trình tiêu hoá. Ngoài ra nó còn làm giảm cơn đau đầu, giúp thư giãn rất hiệu quả.

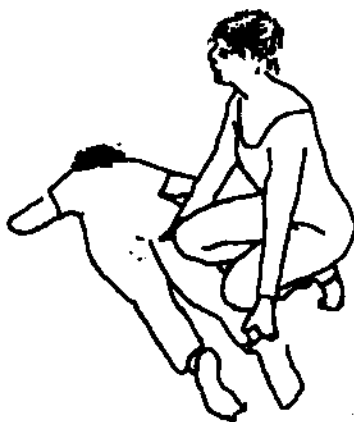
a. Ép bàn tay lên mặt sau chân:

Bạn quỳ hai đầu gối dang rộng tương đương với chân đối tác. Một bàn tay đặt lên mông, bàn tay còn lại ấn xuống giữa đùi, di chuyển nhẹ nhàng qua khoeo chân xuống bấp chân đến mắt cá chân. Lập lại vài lần.



b. Dùng đầu gối ép căng chân:

Đồn trọng lực cơ thể bạn vào hai cánh tay, trên mông và cổ chân. Ngồi xổm trên đầu ngón chân. Hai đầu gối đặt giữa đùi và bấp chân đối tác. Bây giờ nhẹ nhàng nẩy đầu gối bạn lên xuống ở giữa chân, tránh vùng khoeo chân đối tác.



c. Ép mắt cá chân:

Một tay nâng bàn chân đối tác, bàn tay kia ấn vào chỗ lõm cả hai bên giữa xương mắt cá và gân gót chân. Thời gian mỗi lần ấn từ 3-5 giây.



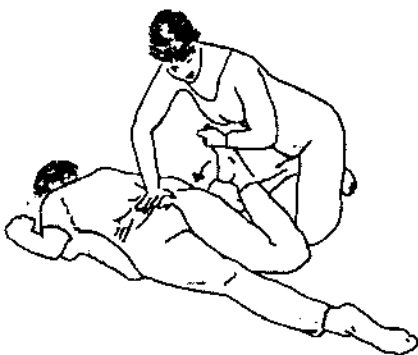
d. Kéo giãn chân:

Có ba cách kéo giãn

1-Một bàn tay đặt trên lưng đối tác, tay kia nâng bàn chân đối tác kéo lên hướng vào mông, bàn tay giữ các ngón chân để kéo giãn tối đa, nẩy bàn chân lên một chút ở điểm căng giãn tối đa.



2. Đưa bàn chân đối tác ra phía hông, rồi đưa nó lên chỗ mông đối diện. Nâng đầu gối lên xuống một chút để gia tăng sự kéo giãn.

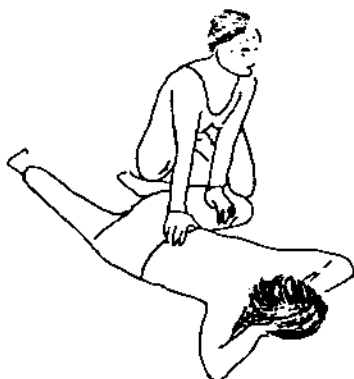


3. Đưa bàn chân đối tác qua hướng đối diện, trước mặt bạn. Nâng nó lên xuống lần nữa. Bây giờ đưa bàn chân và cẳng chân vươn xa đến mức có thể ra phía trước mặt bạn mà không thả lỏng đùi. Đổi chân.



e. Dùng bàn tay ép xuống cạnh chân

Người nhận nằm sấp một chân co lên. Một tay bạn chống lên hông đối tác, bàn tay kia chống lên đùi. Dùng sức nặng thân trên người bạn tì xuống tay, đu đưa và hướng về phía trước.



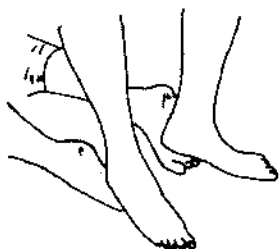
f. Ấn vào chỗ lõm mắt cá chân:

Dùng ngón tay cái ấn vào chỗ lõm phía trước sát cạnh xương mắt cá chân đối tác, giữ khoảng từ 3-5 giây. Lặp lại từ 1 đến 6 lần trên mỗi chân.



g. Đứng trên gót chân:

Đặt cả hai bàn chân đối tác nằm ngửa trên sàn nhà. Nếu có thể, bạn đặt gót bàn chân đứng ấn lên xuống trên bàn chân đối tác khoảng 1 đến 2 phút. Đừng để bàn chân bạn lên quá cao trên bàn chân của người nhận.



h. Ấn chỗ lõm trên lòng bàn chân:



Dùng ngón cái ấn lên huyết của thận nằm giữa lòng bàn chân, dưới bắp thịt tròn dưới ngón chân cái, khoảng từ 3-5 giây.

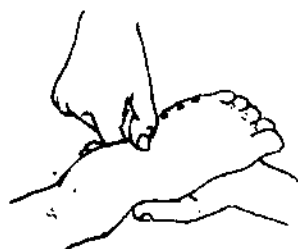
i. Xoa bóp gót chân:

Dùng ngón cái xoa bóp cạnh gót bàn chân đối tác, vừa ấn vừa vuốt thành vòng tròn trên mỗi cạnh, các ngón còn lại đặt ở mặt bên kia, khoảng từ 5-10 giây.



j. Véo cạnh bàn chân:

Véo dọc theo cạnh ngoài bàn chân để kích thích đường khí của bàng quang.



k. Kéo các ngón chân:

Dùng các ngón tay nắm hai cạnh ngón chân, vì đó là nơi các dây thần kinh đi qua. Vừa kéo vừa đẩy các ngón chân quay. Các ngón chân có thể kêu răng rắc khi sự kéo giãn được tăng lên.



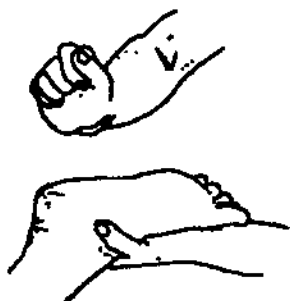
e. Đánh mạnh vào lòng bàn chân:

Giữ cổ tay được thoải mái (vì bàn tay bạn có thể di chuyển lên xuống tự do), đánh mạnh liên tục lên lòng bàn chân theo một nhịp điệu mạnh.



m. Nện vào lòng bàn chân:

Dùng cổ tay nện vào lòng bàn chân trong giây lát. Các ngón tay nắm nhẹ thoải mái. Lập lại từ 8-13 lần mỗi bàn chân.



4. Bấm huyết lưng và vai

Lưng và vai là nơi thường xuyên bị căng thẳng trong quá trình làm việc. Có 3 vị trí chính để điều trị trên lưng và vai. Điểm đầu tiên ở trên đỉnh vai có liên quan đến túi mật và từ túi mật nó có tác động gây sự căng thẳng của trí óc, chứng cảm lạnh và đau đầu. Vị trí thứ hai nằm ở trung tâm vai và giữa xương bả vai, liên quan đến bàng quang. Bấm huyết này còn để điều trị cảm lạnh, ho và các vấn đề ở phổi, nó cũng tác động đến sự lưu thông của máu, giảm đi sự lo lắng và chứng mất ngủ. Chỗ trũng ở xương bả vai là vị trí thứ ba có liên quan đến sự tiêu hoá, sự hoạt động buồng trứng ở phụ nữ và các chức năng của não bộ.

a. Ấn phía trên đỉnh vai:

Một bàn tay bạn đặt trên xương bả vai đối tác, ngón cái của bàn tay kia đặt dọc theo đầu vai, khuỷu tay thoải mái đặt trên đùi để chống đỡ. Ấn



nhẹ nhàng từ cổ ra phía ngoài tới chỗ hình chữ V trên đầu vai. Làm 3 lần mỗi bên vai.

b. Ấn bằng khuỷu tay:



Một bàn tay đặt lên vai đối tác, tựa phần khuỷu tay kia vào một trong hai đường rãnh cạnh xương sống. Ấn đều đặn liên tục từ chân cổ xuống phía dưới.

Làm liên tục khoảng 5 giây hay hơn. Thay đổi tay và khuỷu tay cho mỗi bên.

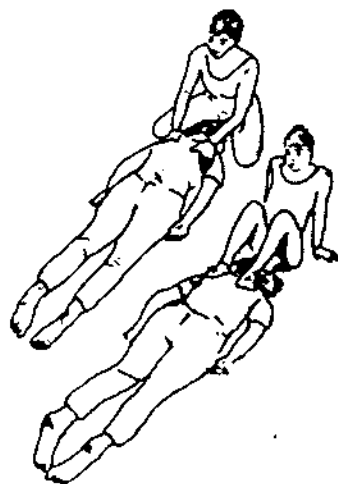
c. Ép liên tục xương bả vai:

Đặt hai bàn tay nằm ngang trên xương bả vai đối tác, các ngón tay trải rộng và uốn cong để ôm chặt phía cạnh ngoài xương bả vai. Vừa ép vừa đẩy liên tục để di chuyển xương bả vai và các cơ phía trên và phía dưới chúng.



d. Ấn bàn chân lên vai:

Ngồi ngửa, hai cánh tay chống thẳng ra phía sau và đặt bàn chân bạn lên đỉnh vai đối tác. Đạp lên vai đối tác với tốc độ nhanh nhưng nhẹ nhàng. Thao tác khoảng 1 phút.

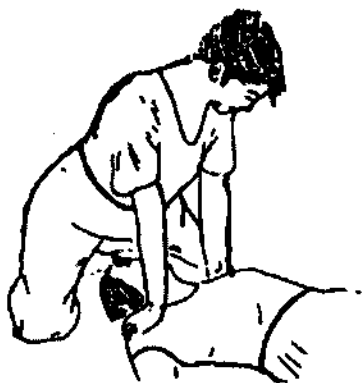


5. Bấm huyết vai trước và cổ

Làm động tác bấm huyết phía trước cơ thể bắt đầu từ vai và cổ. Sự suy yếu ở vai trước thường do nguyên nhân các cơ ở phía sau chặt và căng thường xuyên. Để trị liệu bạn dùng sức ép xuống các huyết của phổi tiến ra ngoài giữa các xương sườn để mở ngực, làm thẳng hai vai sau đó di chuyển xuống cổ. Ở cổ, đầu tiên bạn tác động lên những huyết của ruột, mặt dọc theo chân xương. Huyết và đường khí của ruột, ruột già và dạ dày nằm ở cạnh ngoài cổ. Làm động tác bấm huyết ở vùng này giúp tăng hiệu quả hoạt động tiêu hoá. Tuy nhiên ta không ép trực tiếp vì có thể gây hại đến khí quản hay các động mạch, các động tác cần liên tục nhẹ nhàng trên các cơ.

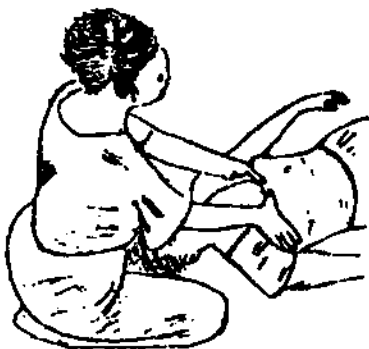
a. Tựa lên hai vai:

Bạn ngồi phía trên đầu đối tác, hai đầu gối dang ra, đặt gót hai bàn tay của bạn lên chỗ lõm sâu giữa ngực và bả vai đối tác, các ngón tay hướng ra phía ngoài bọc quanh đầu vai. Bây giờ bạn nhấc mông lên, hướng người về phía trước tựa hai cánh tay bạn lên vai đối tác. Làm theo hình.



b. Ép dọc theo xương sườn:

Ngồi hai đầu gối ở hai bên đầu đối tác. Hai bàn tay đặt xuống ngực. Hai ngón cái đặt dọc phía trước ngực vào giữa hai xương sườn. Tựa vừa phải và ép nhẹ nhàng bằng chiều dài của các ngón tay còn lại hướng ra ngoài. Bây giờ đẩy tay xuống khoảng trống giữa các xương sườn và che toàn bộ phía trên ngực đối tác. Tránh phần bầu ngực khi bạn làm với đối tác là nữ.



c. Cổ

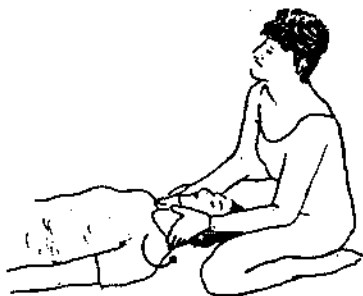
Quỳ hai đầu gối bên cạnh đầu đối tác. Để hai khuỷu tay bạn thoải mái mái lên đùi. Tựa hướng về phía trước, ép lên cạnh ngoài cổ bằng các ngón tay của bạn.



- ❖ Dùng các ngón giữa ấn vào mỗi cạnh của xương sống cổ, ấn từ dưới chân lên cổ lên đến dưới xương sọ khoảng cách mỗi điểm khoảng 1,5cm.
- ❖ Di chuyển các ngón tay ra ngoài từ bờ mép cơ lớn sau cổ, ấn mạnh từ chân cổ, khoảng cách 1,5cm mỗi điểm ấn, lên đến phía dưới xương sọ yêu cầu ấn mạnh hơn.
- ❖ Đưa các ngón tay trở vào đường giữa cổ, hai ngón giữa đặt chồng lên nhau, ấn vào chỗ lõm giữa các đốt xương sống. Cuối cùng là chỗ lõm phía dưới xương sọ.
- ❖ Chia hai ngón giữa ra, ấn mạnh hướng ra ngoài dọc theo phía dưới xương sọ hướng ra hai tai. Khoảng cách 1,5cm mỗi điểm ấn.

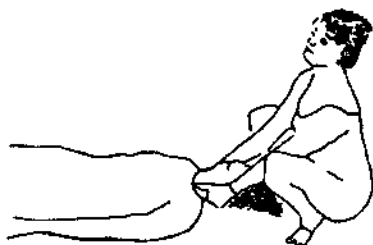
d. Vuốt vòng tròn cạnh cổ:

Đặt các ngón tay sát nhau ở cạnh cổ, vuốt tạo thành vòng tròn ở cổ. Vuốt thành vòng tròn một vài lần một cách chậm rãi. Di chuyển bắp thịt trên qua bắp thịt dưới.



e. Kéo giãn cổ:

Bạn ngồi xổm phía trên đầu đối tác. Các đầu ngón tay đặt dưới cổ đối tác, ngón cái dọc bên xương cổ, gót bàn tay đặt dưới quai hàm, phía trong cẳng tay dọc theo gò má. Đầu gối bạn banh ra để ngoài cánh tay và ép chúng vào. Bây giờ tựa người ra phía sau, cánh tay thẳng rồi kéo cổ đối tác (xem hình).



6. Bấm huyết đầu và mặt

Khi thực hiện bấm huyết ở vùng này, bạn nên điều chỉnh sức ép của bàn tay, ngón tay vừa đủ để truyền năng lượng cho người nhận. Khi thực hành phương pháp xoa, hãy nhấn vào những điểm, những khe trên mặt, mát xa hai tai có lợi vì có rất nhiều huyết đạo ở từng vùng cơ thể ứng chiếu lên hai tai. Bấm huyết trên đỉnh đầu có tác dụng rất lớn để làm dịu cơn nhức đầu và nghẹt mũi. Những thao tác cho mắt không những có lợi cho mắt mà còn làm dịu cơn nhức đầu hoặc những vấn đề liên quan đến xoang đầu. Xoa nắn vùng thái dương sẽ làm thư giãn tổng quát, xoa nắn vùng mũi miệng sẽ giúp không bị nặng đầu, nghẹt mũi, đồng thời nó cũng làm dịu những căng thẳng về cảm xúc

a. Luồn tay vào tóc:

Luồn tay bạn vào trong tóc đối tác khoảng vài lần, dùng những ngón tay của bạn chải lên phần da đầu, vuốt từ chân tóc đến ngọn tóc.



b. Kéo tóc:

Bạn hãy phân tóc theo từng lọn vừa đủ. Kéo nhẹ nhàng từng lọn tóc trên khắp vùng đầu.



c. Xoa nắn tai:

Xoa nắn tai bằng ngón cái và đầu các ngón tay khác, xoa đều từ dái tai đến đỉnh tai. Thực hiện khắp vùng tai 2 lần.



d. Xoa bóp những điểm trên đỉnh đầu:

Giữ đầu đối tác ở vùng thái dương và hai ngón cái đặt chồng lên nhau ngay đường phân đôi giữa đầu. Ấn các điểm cách nhau khoảng 2cm ngược về phía đỉnh đầu, càng xa càng tốt trong mức bạn có thể thực hiện.



e. Xoa bóp mắt:

1. Xoa các điểm ở góc trong của hốc mắt từ 3-5 giây.
2. Véo nhẹ dọc theo chiều dài của chân mày.
3. Ấn vào những điểm ngay phía ngoài xương sống mũi cho đến phía ngoài cuối mỗi chân mày.



f. Xoa bóp thái dương:

1. Từ hai bên chân mày, tay di chuyển ngược lên và ra đến những điểm trên thái dương. Không ấn mạnh nhưng hãy xoa nhẹ tay.



2. Di chuyển tay dọc xuống theo đường thẳng và ấn vào những điểm ngay dưới hai gò má.



3. Di chuyển tay dọc xuống theo đường thẳng đến cơ nhai ngay trong góc xương hàm và tìm các điểm ở giữa mỗi góc. Cảm giác nhận được như là cơn đau răng khi bạn tìm đúng vị trí của nó.



g. Xoa bóp mũi và miệng:

1. Với hai đầu ngón tay cái, ấn vào những đường rãnh bên cạnh mép dưới của lỗ mũi.
2. Ấn vào những điểm nằm dọc trên nếp nhăn (khi cười), hướng sức ép của ngón tay ngược lên trên ngay phía dưới xương gò má.
3. Một tay bạn chụm lại dưới cằm và ấn vào điểm giữa của đường rãnh ở cằm và điểm giữa của môi trên.

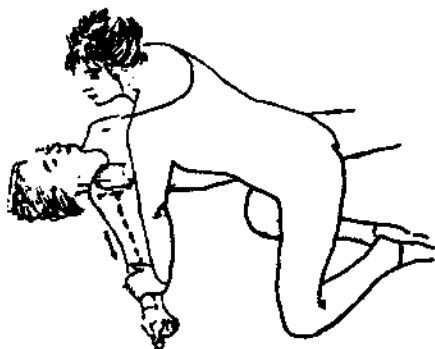


7. Bấm huyết cánh tay và bàn tay

Ở cánh tay và bàn tay có 6 đường kinh mạch có liên hệ đến tim, phổi và ruột. Theo y học cổ truyền phương Đông thì tim là ngôi nhà của linh hồn, có chức năng điều khiển sự lưu thông máu. Những bệnh như rối loạn chất sắt, trí nhớ kém hay chứng mất ngủ đều có sự liên hệ đến tim. Xoa bóp bấm huyết trên cánh tay và bàn tay còn có tác dụng kích thích và cân bằng sự trao đổi chất trong cơ thể, có tác động mãnh liệt đến các bộ phận của phần thân trên, sự lưu thông máu, hô hấp và tiêu hoá.

a. Dùng bàn tay ấn mạnh dọc mặt trong cánh tay

Bạn quì ngang hông đối tác, kéo cánh tay đối tác ra nằm ngang vai, mặt bàn tay ngửa lên. Một bàn tay bạn đặt trên cơ ngực và bàn tay kia ấn xuống từ đầu vai xuống đến cổ tay. Bàn tay của bạn ôm sát cánh tay đối tác.



b. Nắm chặt phía trên cánh tay

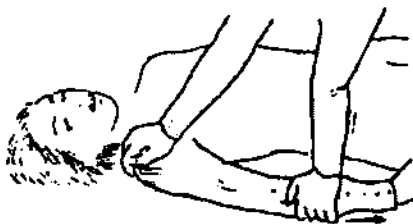
Đặt cánh tay đối tác dọc theo cơ thể, lòng bàn tay úp xuống. Một bàn tay bạn đặt trên vai, tay kia



nắm chặt phía trên cánh tay đối tác và ấn phía lưng của nó bằng các ngón tay, làm từ vai xuống đến khuỷu tay.

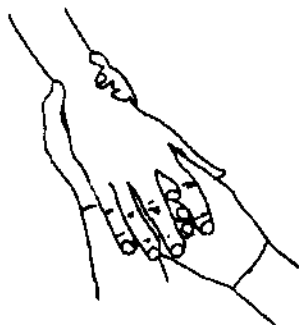
c. Dùng bàn tay ấn xuống cẳng tay:

Ấn thẳng
xuống cánh tay
từ khuỷu tay tới
cổ tay.



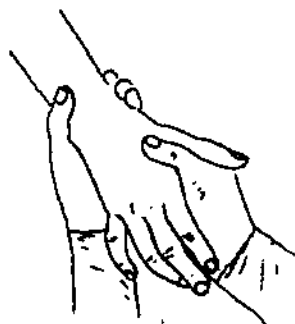
d. Kéo các ngón tay:

Bạn ngồi ngửa người,
một bàn tay nắm cổ tay đối
tác. Bàn tay kia nắm cạnh
từng ngón tay, vừa kéo vừa
lắc vừa xoay từ chân ngón
tay tới đầu ngón tay.



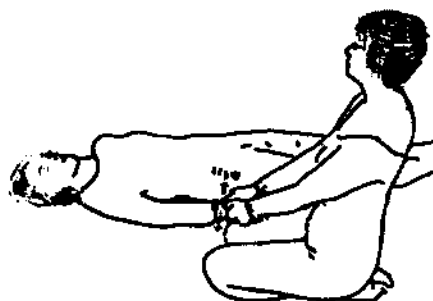
e. Ấn huyết giảm đau

Ấn vào điểm giữa
màng da của bắp thịt giữa
ngón cái và ngón trỏ
khoảng 5 giây. Đây là một
trong những điểm quan
trọng. Huyết này nằm
trên đường kinh mạch từ
dạ dày xuống ruột non tới
ruột già. Ấn huyết này
giúp giảm cơn đau đầu,
đau răng và cảm lạnh.



f. Lắc cánh tay:

Nắm chặt bàn tay đối tác trong hai bàn tay của bạn, kéo ngửa về phía sau cho đến khi cánh tay được giãn thẳng ra và lắc nó lên xuống, lắc nhanh nhưng không quá nhanh. Lặp lại từ 1-6 lần mỗi cánh tay.

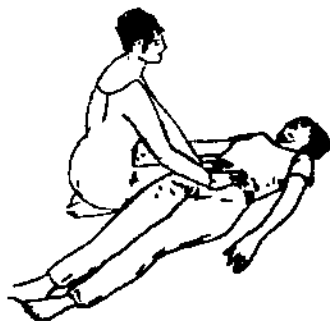


8. Bấm huyết ở bụng

Đối với người Nhật, linh hồn của sự sống trú ngụ ở trong bụng, tập trung ở một điểm nằm dưới rốn là huyết Đan điền. Bấm huyết ở vùng bụng là một nghệ thuật để chữa bệnh từ xa xưa. Nó có khả năng phục hồi sức khỏe, tạo sự thư giãn thoải mái, có ích lợi trong việc cân bằng cơ thể.

a. Làm từ phía bụng dưới.

1. Dùng cạnh bàn tay bạn giống như cạnh dao, ép xuống và đi theo cạnh xương hông lên tới vùng ruột già.



2. Một tay đặt ngang ở bụng trên. Tay kia để phía dưới, đặt 3 ngón tay ấn xuống sâu 2,5cm vòng quanh theo chiều kim đồng hồ thành một hình chữ U phía bụng dưới để điều trị khu vực bụng đầy.

3. Làm tương tự như trên dọc theo phía trong chữ U, ở cạnh nửa vòng tròn của các cơ bắp giữa bụng, các ngón tay ấn vào điểm ở giữa để điều trị vùng thận.



b. Phía trên bụng



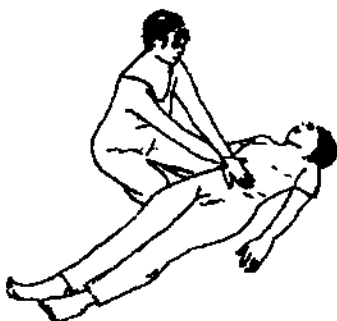
1. Ấn nhẹ nhàng nhưng sâu bằng cả chiều dài ngón cái phía dưới cạnh xương sườn trái. Làm đều từ trên xuống dưới chân xương sườn. Hãy giữ bàn tay và các ngón tay thật thoải mái.
2. Dùng đầu các ngón tay ấn vào trong chỗ trũng phía dưới điểm thấp nhất của các xương sườn (vùng phổi).

3. Làm tương tự xuống cạnh bàn tay phải, cuối cùng ấn vào trong phía dưới các xương sườn.
4. Ấn nhẹ một ngón tay phía dưới giữa điểm tập hợp các xương sườn. Rồi đặt 3 ngón tay nằm ngang lên mạng lưới thần kinh vùng thượng vị, vuốt thẳng xuống và kết thúc ở vùng rốn.



c. Lắc vùng bụng

Bạn quỳ một đầu gối ngang bụng đối tác. Bàn tay này chống lên bàn tay kia. Lắc vùng bụng đối tác theo một sự chuyển động giống như làn sóng. Vừa lắc vừa kéo bàn tay bạn hướng về phía bạn trong một sự chuyển động liên tục.

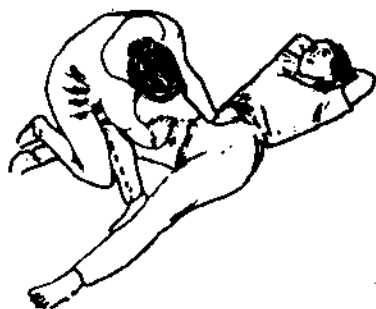


9. Bấm huyết mạch trước và mặt trong của chân

Có ba đường kinh mạch chính ở vùng này liên hệ đến gan, lá lách và dạ dày. Đường kinh mạch gan liên quan tới bụng dưới, nó có thể tác động đến những tình trạng khác nhau như bệnh trĩ, chứng táo bón và cơn đau bụng kinh. Đường kinh mạch liên qua tới lách ảnh hưởng đến quá trình tiêu hoá và thận, có tác dụng cân bằng dòng lưu chuyển các chất lỏng của cơ thể, và ảnh hưởng đến chu kỳ kinh nguyệt. Đường kinh mạch liên quan tới dạ dày chủ yếu có tác động đến sự biến đổi thức ăn thành năng lượng. Trên đường kinh mạch có những điểm gọi là huyết vị. Nếu ta tác động đến những điểm này có thể thúc đẩy quá trình tiêu hoá và gia tăng sự đề kháng của cơ thể chống lại bệnh tật.

a. Ấn bàn tay phía trong đùi

Một chân đối tác co ra ngoài, để bàn chân nằm sát cạnh đầu gối chân kia. Một bàn tay bạn đặt trên bụng, dùng lòng bàn tay kia ấn xuống mặt trong đùi đối tác. Lực tác động chủ yếu xuống phía dưới bắp thịt lớn ở đùi.



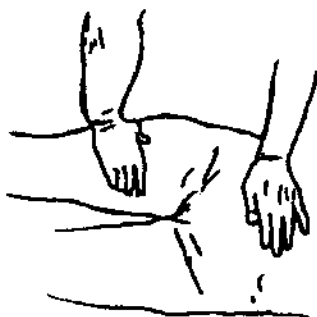
b. Dùng gót bàn tay ấn xuống mặt trong cẳng chân

Tiếp tục ấn từ đùi xuống chân, xoay bàn tay bạn khi đi qua đầu gối và dùng gót bàn tay bạn ấn nhẹ xuống đường rãnh cạnh xương cẳng chân. Đường kinh mạch chạy trong đường rãnh đó. Bây giờ kéo chân thẳng trở lại.



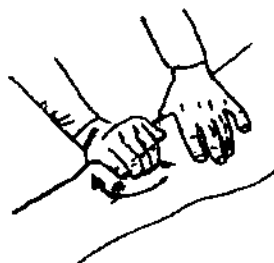
**c. Dùng bàn tay ấn
phía trước đùi:**

Ấn dọc hai
cạnh của bắp thịt lớn
ở phía trước đùi,
đồng thời nắm chặt
nó. Lập lại.

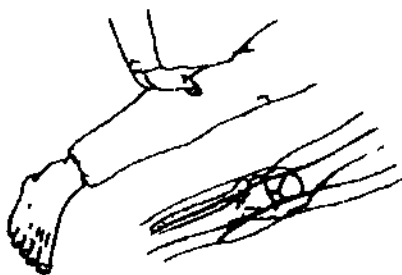


d. Xoay vòng xương bánh chè

Một bàn tay bạn
chống gập xương đầu
gối, tay kia nắm chặt
xương bánh chè và xoay
vòng nó hai hay ba lần
theo mỗi chiều.



e. Ấn đường kinh mạch dạ dày 36

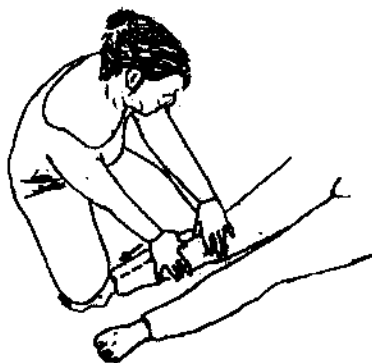


Đây là điểm nằm phía trên đầu xương cẳng
chân, chỗ đầu xương cong rộng ra hướng lên đầu gối

(xem hình). Để tìm kiếm nó, chạy ngón tay cái của bạn lên phía ngoài của xương cho đến khi bạn cảm thấy chỗ cong. Rồi ấn sâu và hỏi cảm giác của đối tác. Nếu bạn ấn đúng điểm, ở đó sẽ có một cảm giác mạnh, chạy xuống đường kinh mạch tới cổ chân. Đó chính là huyết dạ dày 36. Đưa bàn tay xuống và nắm chặt điểm này bằng ngón tay cái.

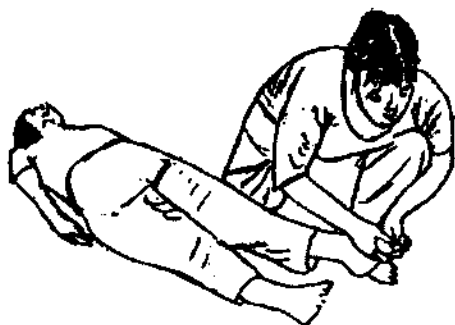
f. Ấn bên ngoài cẳng chân

Một tay vẫn nắm điểm 36 bằng ngón cái, dùng ngón cái tay kia ấn xuống bên ngoài xương cẳng chân. Lập lại.



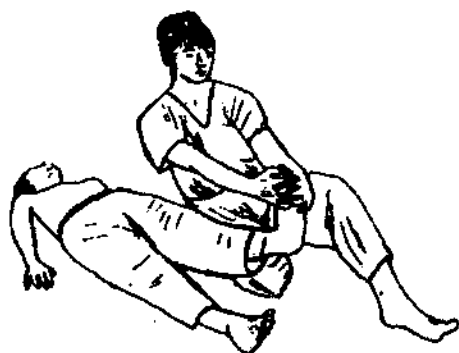
g. Kéo giãn bàn chân hướng ra ngoài

Tư thế của bạn ngồi như khi xuất phát trong một cuộc chạy đua. Bây giờ bạn nắm bàn chân thật chắc. Nâng nó lên khỏi mặt đất, nghiêng về phía trước để kéo giãn chân.



h. Kéo bàn chân ngược lại

Vẫn nắm bàn chân. Đưa sức nặng của bạn trở lại phía sau lên mông của bạn và đưa bàn chân của đối tác ngược lại hướng về phía người bạn. Lập lại cả hai động tác. Rồi di chuyển sang chân bên kia của đối tác. Lập lại thao tác trên mỗi chân.



10. Xoa bóp trị liệu cho phụ nữ có thai

Khi đang có mang, các bà mẹ tương lai thường bất an, lo lắng, về sắc đẹp cũng như sự hấp dẫn của mình đối với chồng. Động tác mát xa được thực hiện bởi người phối ngẫu có tác dụng gắn bó vợ chồng với nhau hơn và giúp người ngoài nhiều những ưu tư này. Mát xa cũng có lợi cho cả ông bố tương lai. Thông thường, trong 9 tháng thai kỳ, người chồng thường có cảm giác như kẻ đứng ngoài cuộc, có khi họ còn cảm thấy bất lực nữa. Khi mát xa cho vợ, họ sẽ cảm giác chính mình cũng được tham gia vào sự chuẩn bị chào đời của bé sơ sinh.

Các thành quả đạt được của mát xa trong thai kỳ có rất nhiều. Xoa bóp giúp cải thiện hệ thần kinh tuần hoàn, tổng khử các chất độc và xoa dịu các căng thẳng cơ bắp chống đau lưng, cổ bị cứng đờ, bàn chân và mắt cá chân bị sưng lên. Nó cũng giúp quân bình lại tình trạng sức khỏe như chữa chứng đau thần kinh hông và chứng táo bón.

Các chuyên gia cũng kết luận rằng phương pháp mát xa làm xoa dịu thể chất tương tự như serotonin

có tác dụng làm dịu cơn đau. Nghiên cứu còn cho biết rằng xoa bóp có thể làm giảm các lo lắng, phiền muộn, stress..

Chuẩn bị: Trước khi bắt đầu, bạn phải bảo đảm trong phòng phải ấm cúng. Bạn cần có một vài cái gối mềm để làm đệm và chỗ tựa. Người chồng phải rửa sạch bàn tay và cắt ngắn các móng tay. Chọn dầu mát xa thích hợp, nhạc êm dịu để tạo tâm trạng dễ chịu, giúp cả bạn lẫn người bạn đời của bạn được thư giãn.

A. Chữa đau lưng trên

Đề người vợ ngồi vào ghế, đầu cô ta tựa vào một chiếc gối trên mặt bàn. Nếu thao tác trực tiếp trên da của cô, bạn đổ ít dầu vào lòng hai bàn tay mình và chà hai bàn tay vào nhau thật mạnh cho dầu nóng lên.

- ❖ Đứng sau lưng thai phụ. Bàn tay trái bạn tựa lên vai cô ấy. Bắt đầu với động tác vuốt nhẹ và dài ở chính giữa lưng, được thực hiện với toàn bộ bề mặt lòng bàn tay áp lên cơ thể. Các ngón tay đặt sát vào nhau. Các động tác vuốt này nhằm chuẩn bị cho các cơ bắp sẽ được xoa bóp sâu hơn. Vuốt với bàn tay phải của bạn, di chuyển đi lên và đi qua hai vai. Làm một lần rồi thêm lần nữa, thoa dầu cho đều. Lập lại thao tác vuốt vài lần trên từng vai một, mỗi lần càng nhấn mạnh hơn. Luôn giữ cho các ngón tay sát nhau.

- ❖ Thực hiện những chuyển động tròn nhỏ dọc theo đường viền của mỗi xương bả vai với các ngón cái.
- ❖ Vẫn ở tư thế ngồi, nhưng để đầu cô ấy thẳng lên, đặt một bàn tay trên trán như thể cô ấy đang tựa đầu vào bàn tay vậy. Dùng bàn tay kia chà xát lên xuống dọc theo phần sau của cổ. Lập lại vài lần cho mỗi bên. Trong lúc vợ bạn lại tựa đầu vào chiếc gối trên mặt bàn, bạn lập lại động tác xoa vai đầu tiên thêm ít lâu nữa.

B. Chữa đau lưng dưới

Vợ bạn ngồi trên một băng ghế.

- ❖ Đứng ở một bên cô ấy và chạy một bàn tay trên lưng dọc theo cơ bắp xương sống gần nhất đối với bạn. Dùng kỹ thuật vuốt dài từ hông cho tới đỉnh vai. Lập lại vài lần rồi mát xa tới phía bên kia.
- ❖ Quỳ xuống phía sau vợ bạn và đặt cả hai ngón cái lên xương hông của cô ấy, một xương nhỏ hình tam giác ở mặt nền của xương sống. Tạo những chuyển động tròn nhỏ trên vùng xương này, luân phiên ấn xuống trước tiên với ngón cái rồi đến các ngón khác. Áp lực nhấn có thể mạnh nhưng vợ bạn sẽ cảm thấy dễ chịu.
- ❖ Đứng ngay sau lưng cô ấy và lập lại động tác vuốt trên lưng, dùng cả hai bàn tay.

C. Chữa chứng phù chân

Để vợ bạn nằm nghiêng về bên phải trên ghế dài, đầu tựa lên gối. Bạn ngồi cạnh cô ấy và đặt hai chân cô ấy lên lòng bạn.

- ❖ Dùng cách vuốt dài mát xa trên đùi vài lần từ đầu gối lên tới hông. Lập lại cùng một động tác ở phần sau chân, sau đó lại xoa từ mắt cá đến hông, tránh xoa bóp trực tiếp trên đầu gối. Bảo đảm sao cho tất cả các động tác đều hướng về vùng tim.
- ❖ Chụm bàn tay trái của bạn ở dưới gót cô ấy và nâng chân trái cô ấy lên hơi cao một chút. Lướt bàn tay phải của bạn dọc theo dải gân chạy từ lưng gót chân tới bắp chân dưới hướng về phía bạn. Xoa luân phiên với bàn tay trái theo một chuyển động lướt.
- ❖ Đặt chân cô ấy ở vị thế ban đầu. Bạn dùng các ngón tay sát vào nhau đặt trên mắt cá chân cô ấy, nhẹ nhàng dùng kỹ thuật Petrissage (petrissage: di chuyển các đầu ngón tay theo chuyển động xoa bóp vòng tròn) tạo những chuyển động tròn nhỏ trên chân. Luôn luôn thao tác hướng về vùng tim, chứ không phải vùng chân.

Đổi tư thế nằm của vợ bạn dựa vào bên trái, với hai chân dựa vào lòng bạn. Mát xa chân phải cô ấy như cách đã trình bày ở trên.

D.Chữa đau hệ thần kinh

Để vợ bạn nằm nghiêng một bên trên ghế dài với chân được thoa bóp ở phía trên.

- ❖ Quỳ bên cạnh vợ bạn, nhẹ nhàng dùng thao tác vuốt dài trên toàn bộ chân cô ấy, cả trước lẫn sau, bao gồm cả vùng mông, bắt đầu với mặt sau và trước của đùi, sau đó tới cẳng chân và cuối cùng là bàn chân. Yêu cầu thực hiện vuốt như phần C. Lập lại 3 lần.
- ❖ Xoa bóp cả chân với một bàn tay, đặt bàn tay kia tựa trên hông vợ bạn, tránh không nhấn mạnh quá. Lập lại 3 lần.
- ❖ Đặt cả hai ngón tay cái trên mặt đỉnh của phần sau chân. Tạo những kỹ thuật vuốt Friction (kỹ thuật Friction: tạo các chuyển động nhấn sâu với cả hai ngón cái trong cùng một lúc, ấn xuống theo hai chiều ngược nhau) tới lui ở phần sau chân. Để xoa dịu nhiều cơn đau hông, có thể chườm đá trên đầu khoảng 20 phút sau khi mát xa. Dùng thao tác vuốt dài ở phần sau chân. Kế đến, với lưng bàn tay, dùng động tác Tap (kỹ thuật Tap: dùng lưng bàn tay vỗ nhẹ lên cơ bắp sau khi đã được mát xa) vỗ trên bề mặt đùi, gần mông. Hoàn tất việc thoa bóp với các đầu ngón tay vuốt nhẹ, từ mông cho đến bàn chân.

VI. TỰ XOA BÓP THƯ GIÃN

Đây là phương pháp xoa bóp mặt, tay, chân mà bạn có thể tự thực hiện cho mình hoặc nhờ người khác làm cho bạn.

Trước tiên bạn hãy ngồi xuống cho thoải mái và thư giãn. Nếu bạn có mang kính sát tròng thì hãy bỏ nó ra. Trước khi khởi sự, bạn hãy thoa dầu trên ngón tay rồi xoa bóp chữ dùng thoa dầu vào cả bàn tay.

1. Xoa bóp mặt

a. Trán:

Đặt hai ngón tay cái của bạn ở trên cao, tại chính giữa trán, gần đường chân tóc. Ấn nhẹ xuống, chậm chậm di chuyển hai ngón tay cái ra hai bên từ đường chân tóc hướng ra phía hai bên thái dương. Hơi dịch các ngón cái xuống dưới (khoảng một phân) và lặp lại động tác nhiều lần cho tới khi nhón tay bạn chạm tới hàng lông mày. Lặp lại thao tác nhấn này từ hai tới ba lần. Khi xoa bóp vùng thái dương nên dùng các chuyển động vòng tròn, thu nhỏ.

b. Lông mày:

Đặt hai ngón cái ở đầu hai hàng lông mày (phía bên trong). Bắt đầu từ các điểm này, bạn dùng các ngón cái nhấn xuống dọc theo xương lông mày và chấm dứt với một động tác hướng về phía thái dương. Cũng vậy, bạn bầu nhẹ dọc theo mỗi hàng lông mày. Lặp lại năm sáu lần.

c. Gò má:

Bắt đầu từ ngay dưới góc trong mắt vuốt các ngón cái ngang qua trên hai tai và chuyển lên đầu. Lặp lại vuốt xuống phía dưới mặt, phía trên gò má,

phía trên môi trên và dưới môi dưới. Đặt gót hai bàn tay ở hai bên cạnh mũi, với các ngón tay đặt lên đôi tai. Bây giờ chậm chậm di chuyển hai bàn tay xa nhau ra, đi từ gò má ra đến tai.

d. Mũi:

Dùng các ngón cái, luân phiên vuốt trên sống mũi từ đỉnh cho đến đầu mũi. Lập lại năm sáu lần. Dùng ngón cái và ngón trỏ bóp nhẹ ở đầu mũi. Bóp với ngón cái và ngón trỏ trên vùng đỉnh mũi và di chuyển nhẹ xuống phía dưới. Dùng ngón trỏ thực hiện những chuyển động tròn nhỏ ở một bên cánh mũi.

e. Đầu:

Bạn cần nhờ một ai đó thực hiện động tác này cho bạn. Úp hai lòng bàn tay lên đôi mắt với hai ngón cái đặt dọc hai bên sống mũi. Duy trì tư thế này trong một lúc, để cho hai mắt được nghỉ ngơi trong bóng tối của bàn tay. Xoa hai bàn tay xuống cả khuôn mặt, qua đôi má, bọc xuống dưới đôi tai rồi vòng ra sau cổ. Động tác vẫn liên tục, kéo hai bàn tay lên vùng trên gáy cổ, úp chúng ở phía sau đầu và di chuyển từ từ lên đỉnh đầu.

f. Tai:

Kéo nhẹ hai thùy tai ra hai phía bên bằng các ngón tay, tựa hai gót bàn tay làm điểm giữ. Sau đó dùng các ngón cái và trỏ bấu nhẹ chung quanh đôi tai.

g. Xương hàm:

Nhờ một người khác xoa bóp cho bạn. Giữ vành xương hàm ở cằm, rồi chậm chậm kéo hai bàn tay tách ra hai bên, nắn bóp dọc theo vùng xương hàm ở dưới hai thùy tai. Dùng các ngón tay trở thực hiện các động tác xoay tròn nhỏ dọc theo xương hàm đến phía tai.

h. Cằm:

Dùng ngón tay trở và ngón cái nắm lấy một điểm nào đó ở cằm, tiến hành bầu nhẹ nhẹ cả cằm.

i. Mắt:

Dùng hai ngón tay, vuốt nhẹ ở vùng mí mắt năm sáu lần, từ góc trong đến góc ngoài của mắt. Sau đó xoa bóp nhẹ vài lần vùng mí mắt với những chuyển động tròn nhỏ. Di chuyển ngón tay dọc theo cạnh trong của lông mày, ra tới góc ngoài mắt, vòng xuống phía dưới mắt dọc theo vùng xương hốc mắt đi về phía góc trong mắt rồi lại trở về vùng cạnh trong của lông mày.

j. Da đầu:

Xoa bóp bằng tất cả các ngón tay, sử dụng các chuyển động tròn nhỏ.

k. Mát xa mặt với dầu xoa bóp:

Bước 1: Các bạn dùng hơn ½ muỗng cà phê dầu xoa bóp (dầu xoa bóp có bán ở các hiệu thuốc) thoa

đều lên lòng bàn tay rồi thoa lên mặt. Dùng 2 bàn tay đánh đều những đường xuất phát từ 2 bên sống mũi hướng ra 2 bên má. Tương tự, bạn cũng đánh nhẹ đều những đường từ giữa cằm tách ra 2 bên, làm giống như vậy với phần trán.

Xoay đầu qua một bên, dùng mu bàn tay phết những đường nhẹ và đều lên phần cổ. Tiếp tục trong vòng 10 giây rồi xoay đầu sang phía khác và làm lại động tác.

Bước 2: Dùng các đầu ngón của 2 bàn tay xoa bóp theo đường vòng chung quanh mắt. Bạn ấn nhẹ đầu ngón tay bắt đầu từ giữa 2 mắt, xoa theo đường chân mày 2 bên và vòng xuống vùng dưới mắt. Lặp lại động tác này vài lần. Lực nhấn trên đầu ngón tay mạnh hay nhẹ là tùy bạn. Cứ tiếp tục xoa bóp cho đến khi bạn thấy dễ chịu.

Bước 3: Dùng ngón trỏ và ngón cái của 2 bàn tay bấu nhẹ 2 chân mày. Động tác này được bắt đầu ở giữa hai chân mày, bạn dùng ngón trỏ và cái bấm nhẹ rồi buông ra, tiếp tục như thế cho đến khi đi hết tới cuối lông mày. Bây giờ bạn lại bấm nhẹ và nhả nhẹ nhàng đi ngược lại cho tới vùng ở giữa 2 chân mày, tới đây bạn bấm và giữ luôn trong vòng 5 giây đồng hồ. Động tác này rất dễ chịu đối với các bạn bị nhức đầu hay áp huyết cao.

Bước 4: Dùng các ngón tay vuốt dọc 2 má ngược lên phía thái dương. Nhờ hiệu quả của dầu xoa bóp, da mặt sẽ không bị ma sát nhiều với lòng bàn tay,

ngược lại động tác này sẽ giúp máu tuần hoàn đều trên da mặt. Lập lại động tác vài lần rồi dùng khăn khô lau sạch dầu mát xa, sau đó thoa lên da mặt một lớp kem dưỡng da và nghỉ ngơi.

2. Xoa bóp bàn tay

Bước 1:

Lấy bàn tay trái thoa một chút dầu lên bàn tay phải. Kế đó vuốt từ cổ tay xuôi xuống kẽ các ngón tay phải. Khẽ ấn vào các chỗ lồi lõm của khớp xương tay. Lập lại động tác với tay kia vài lần sau đó thoa 2 bàn tay vào nhau cho dầu mát-xa đều khắp.

Bước 2:

Dùng bàn tay phải nâng những ngón tay trái, lấy ngón cái bên phải chà xát nhẹ nhàng dọc theo vùng hốc xương giữa 2 ngón út và áp út. Chà xát 3 lần, rồi chuyển sang các ngón khác. Sau đó lập lại động tác với bàn tay kia.

Bước 3:

Bạn kéo nhẹ các đốt xương ngón tay ra phía ngoài. Làm động tác này với tất cả các ngón kể cả ngón cái. Động tác này giúp thư giãn các khớp xương ngón tay.

Bước 4:

Bạn lật ngửa lòng bàn tay trái lên, dùng ngón cái tay phải chà xát lòng tay trái theo đường vòng cung. Làm động tác cho đến khi bạn cảm thấy nóng nơi lòng bàn tay thì ngưng, sau đó chuyển sang bàn tay kia.

3. Xoa bóp bàn chân

Bước 1:

Thoa đều dầu xoa bóp lên bàn chân phải, gác bàn chân phải cho dựa lên đầu gối trái. Sau đó bạn nắm bàn tay phải lại, dùng các khớp của ngón tay chà mạnh lên gan bàn chân. Chuyển sang mát-xa tương tự với chân khác.

Bước 2:

Xoa bóp đều khắp các ngón chân bằng ngón cái và ngón trỏ. Xoa bóp đều ức bàn chân và gót chân là hai nơi chịu trọng lượng cơ thể nhiều nhất.

Bước 3:

Đặt 2 bàn chân úp trên sàn nhà. Bạn dùng 2 bàn tay vuốt xuôi từ cổ chân qua mu bàn chân xuống tới các đầu ngón chân. Bạn đừng quên dùng ngón cái miết chung quanh mắt cá theo đường vòng cung. Làm động tác này đều cả 2 bàn chân trong vòng một phút.

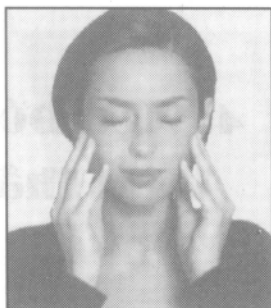
4. Xoa bóp giải tỏa stress toàn thân trong 5 phút

Hãy hình dung cuộc sống của bạn sẽ cải thiện ra sao nếu bạn sử dụng các kỹ thuật xoa bóp bằng các ngón tay giúp giải trừ chứng stress ngay lập tức, 5 phút kỳ diệu có thể làm cho cơ thể bạn sảng khoái hơn bao giờ hết.

Thủ thuật này qua thời gian chứng minh có năng lực giải tỏa chứng căng thẳng, nó đã được sử dụng ở Trung Quốc từ hàng ngàn năm rồi, điều đáng chú ý là thời gian xoa bóp không cần lâu mà vẫn tạo được hiệu quả. Bằng cách sử dụng các đầu ngón tay xoa bóp một cách đơn giản tại một số điểm cần thiết trên cơ thể, bạn có thể tạo được sự kích thích nơi các cơ bắp bị căng thẳng, đau nhức, kích thích năng lượng, đồng thời còn giúp giải tỏa chứng nhức đầu, các triệu chứng tiền kinh nguyệt và chứng đau lưng dưới.

A. Thư giãn vùng mắt:

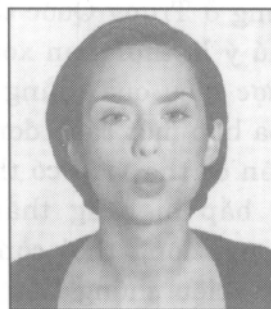
1. Dùng các đầu ngón tay xoa bóp trên khuôn mặt, nơi lỏng các cơ bắp và kích thích hệ tuần hoàn. Hãy để cho các đầu ngón tay của bạn đi “thăm hiểm”, dò tìm ra những khu vực nào bị căng thẳng.



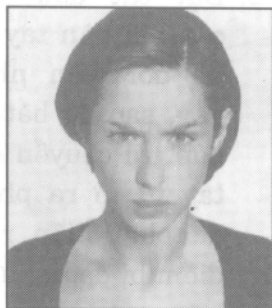
2. Hãy làm cho đôi má bạn thêm nét hồng hào bằng cách vỗ lên mặt một lát.



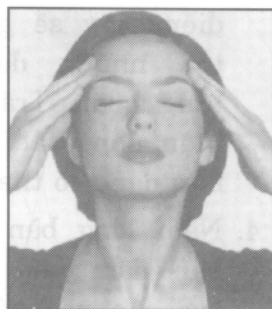
3. Hãy vận động các bắp thịt ở mặt bằng cách kéo căng da mặt theo các hình thức khác nhau – Làm như vậy giúp bạn giải toả căng thẳng. Kinh nghiệm này đã được chứng minh nơi những khuôn mặt lúc nào cũng tươi cười.



4. Một hình thức vận động khác cho các vùng mặt, bạn thử làm ra vẻ đang nổi cơn giận dữ hay ngớ ngẩn, chính động tác như vậy sẽ làm bạn tự cười được ngay lập tức.



5. Bây giờ khuôn mặt bạn đã thật sự tỉnh táo, hãy bỏ thêm chút thời gian dùng các đầu ngón tay vuốt nhẹ lên mặt. Thao tác hướng từ trán xuống cằm, dùng các động tác vuốt nhẹ nhàng và dài giúp cho khuôn mặt bạn được dễ chịu và linh hoạt hẳn.



B.Trị đau cổ:

1. Quay đầu sang bên phải. Đặt bàn tay phải lên chỗ cơ bắp bị đau nhức và xoa bóp với lòng bàn tay và các ngón tay theo động tác xoa nhấn. Khi đã cảm thấy thoải mái ở bên này, hãy đổi sang bên kia.



2. Đặt các đầu ngón tay của hai bàn tay ở hai vị trí đối diện nhau trên gáy, sau đó bắt đầu xoa bóp. Di chuyển các ngón tay từ từ ra phía ngoài để phát hiện ra những điểm bị đau nhức.



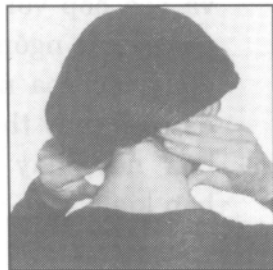
3. Tìm điểm nằm giữa bờ vai và cổ. Kích thích tại điểm này sẽ giúp giải tỏa những đau nhức tổng quát. Tránh thực hiện động tác này nếu bạn đang có thai.



4. Nắm lỏng bàn tay của bạn đấm nhẹ lên khu vực cần xoa bóp. Động tác này giúp thư giãn các cơ bắp nhiều hơn và làm gia tăng hệ thần hoàn.



5. Cuối cùng, di chuyển các đầu ngón tay của bạn theo những chuyển động vòng tròn nhỏ, xoa bóp các cơ bắp vùng phía sau đầu, đây là khu vực thường bị đau nhức, co thắt.



C. Trị đau lưng:

1. Bạn hãy làm nóng phần lưng bằng cách nắm lỏng lòng bàn tay lại và nện nhẹ lên lưng. Điều này kích thích hệ tuần hoàn và giúp giải trừ căng thẳng. Bạn đừng gõ mạnh quá ở vùng thận nằm ngay dưới xương sườn của bạn.



2. Dùng ngón tay dò tìm các cơ bắp nằm song song dọc theo xương sống, chúng dễ bị căng thẳng do bạn ngồi quá lâu.



3. Dùng các đốt ngón tay hay các nắm tay, thực hiện các chuyển động nhỏ từ giữa lưng xuống vùng lưng dưới, đặt hai bàn tay ở hai bên hông, dùng các ngón cái kéo nhẹ các cơ bắp dọc theo xương sống về một phía rồi buông mạnh chúng ra. Đây là một phương pháp hiệu quả giúp giải tỏa chứng đau cơ.



4. Nắm lỏng hai bàn tay và bắt đầu nện chung quanh vùng mông và hông. Đừng nên gõ mạnh quá – chỉ vừa đủ để giúp máu lưu thông mà thôi.



5. Dùng các ngón cái nắn chung quanh xương hông (giải xương rộng nằm ở cuối xương sống). Có hàng tá những huyết đạo ở vùng này, kích thích chúng có thể làm dịu cơn đau nhức vùng lưng dưới và các cơ co thắt khi hành kinh.



D.Điều trị vùng chân

1. Ngồi trên nền nhà, gác một chân lên chân kia và xoa bóp bắp chân. Động tác giống như bạn nhào bột. Sử dụng các ngón cái để làm lỏng các cơ bắp đau cứng hoặc nhạy cảm.



2. Dùng 4 ngón tay chập lại đặt phía dưới vùng xương bánh chè, ở giữa phần trước xương ống chân và xương ngoài. Kích thích nơi này, bạn sẽ xoa dịu các cơn nhức đầu và nhức chân, tăng cường năng lượng, củng cố hệ miễn nhiễm.



3. Thực hiện ít động tác lúc lắc và nện nhẹ vào vùng bắp chân. Thao tác cho cả hai chân.



4. Dùng cả hai ngón cái để mát-xa vùng lòng bàn chân, có thể giải trừ được bất kỳ một điểm đau nhức nào.

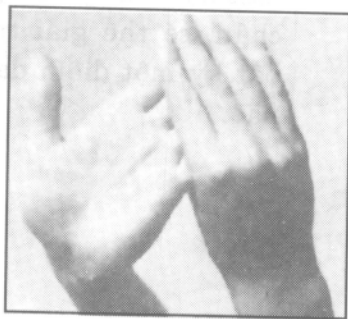
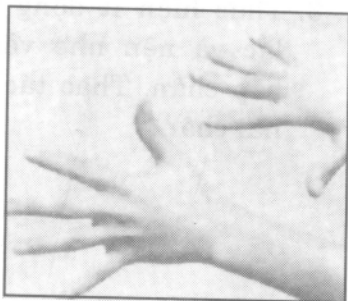


5. Cuối cùng, kéo giãn bàn chân hướng xuống, sau đó kéo lên trở lại có thể hóa giải bất kỳ một trạng thái căng thẳng nào.

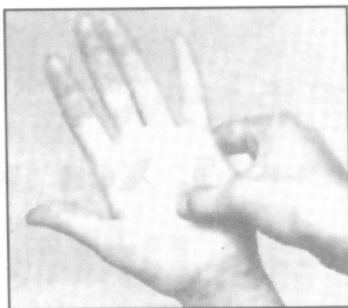


Đ. Thư giãn bàn tay

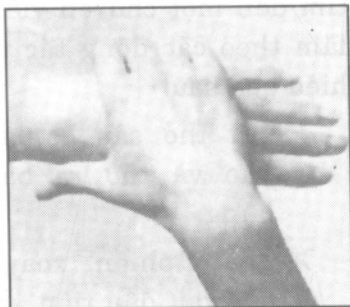
1. Nắm cả hai bàn tay lại, sau đó từ từ mở ra và duỗi các ngón tay thẳng ra càng nhiều càng tốt. Lập lại năm, sáu lần, bạn sẽ cảm thấy qua mỗi lần mở ra như thế bạn lại mở rộng bàn tay thêm chút ít.
2. Nắm các ngón tay của một bàn tay và nhẹ nhàng kéo giãn chúng ra phía sau. Lập lại với ngón cái.



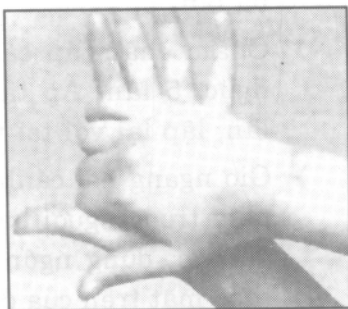
3. Phát hiện ra điểm nơi ngón tay đeo nhẫn chạm vào lòng bàn tay khi gấp xuống. Bạn ấn nhẹ xuống điểm đó trong ít giây. Đây là một điểm tác dụng lý tưởng để chữa mệt mỏi, căng thẳng và hồi hộp.



4. Hãy mát xa lưng bàn tay kia. Sau đó dùng ngón cái bấm từng chỗ cho cần thận hơn. Đổi tay.



5. Cuối cùng xoa hai bàn tay lại với nhau như thể bạn đang rửa tay dưới vòi nước vậy. Điều này giúp tăng cường năng lực và lượng máu lưu thông tại khu vực. Tác dụng cho cả hai bàn tay.



5. Xoa bóp thư giãn

1. Mười phút tự xoa bóp

Bạn đang bị căng thẳng? Bạn không cần phải tìm đến một chuyên viên xoa bóp làm gì, mà chỉ cần làm theo các động tác tự xoa bóp dễ làm, nhanh và hiệu quả sau:

- Hít thở sâu ba lần, hít vào và thở ra bằng cơ bụng.
- Luân phiên xoay tròn đôi vai, đầu tiên xoay về phía sau ba lần rồi kế đến xoay về phía trước ba lần.
- Chầm chậm áp cằm vào ngực, 5 lần. Áp tai phải chạm vào vai phải 5 lần, lặp lại với tai trái và vai trái.
- Giơ ngang hai cánh tay song song với nhau và về phía trước người bạn. Đưa hai bàn tay chạm vào đôi vai, dùng ngón cái và ngón trỏ xoa bóp dọc theo mặt trên của đôi vai trong khoảng 30 giây.



- Đặt hai ngón cái lên phía trên hai hàng lông mày và về phía sát sống mũi. Ấn mạnh bề mặt ngón cái vào trong 5 giây. Từ từ di chuyển hai ngón cái dọc theo lông mày ra phía thái dương, ấn và giữ yên trong những khoảng từng 5 giây một.
- Đặt các ngón cái ở dưới hàng lông mày và ở sát sống mũi. Cũng lặp lại mat xa như phần trên, dần dần tiến ra hai bên thái dương.

2. Xoa dịu đau bàn chân hiệu quả nhất

Đôi bàn chân là phần cuối cùng của cơ thể mà người phụ nữ cần chăm sóc. Dưới đây là một phương pháp giúp giải tỏa căng thẳng ở bàn chân rất lý tưởng. Thoa lotion vào chân bằng động tác miết mạnh và kỹ lưỡng. Dùng một bàn tay giữ chắc lấy bàn chân. Dùng ngón cái và



cạnh của ngón trỏ của bàn tay kia ấn vào mặt sau của ngón chân cái. Thao tác ngón cái lên xuống các mặt sau của ngón chân bạn, sau đó xoa bóp mặt trước. Bạn xoa bóp từng ngón một. Dùng ngón cái xoa dọc theo vùng vòm cung của bàn chân, dùng một bàn

tay giữ lấy cổ bàn chân và bàn tay kia để xoa bóp. Xoa bóp tất cả các cạnh ở gót chân, từ mặt dưới lên tới mắt cá chân. Cuối cùng, bạn chà xát trên những khu vực nhạy cảm hai bên mắt cá chân.

3. Làm dịu lập tức cơn nhức đầu

Thoa ít giọt dầu lên hai thái dương. Xoa bóp hai bên thái dương. Nhắm mắt lại và xoa các ngón tay lên mặt, nhấn xuống ở vùng trán, thái dương và hàm. Thao tác các ngón tay chung quanh vùng sau của xương sọ, áp dụng nhấn ở khu vực này. Hô hấp sâu trong một lúc, khi bạn thở ra chậm chậm tạo thành âm “u u u...”. Lập lại vài lần. Kỹ thuật này có thể làm thay đổi nhịp mạch của máu đi qua đầu.

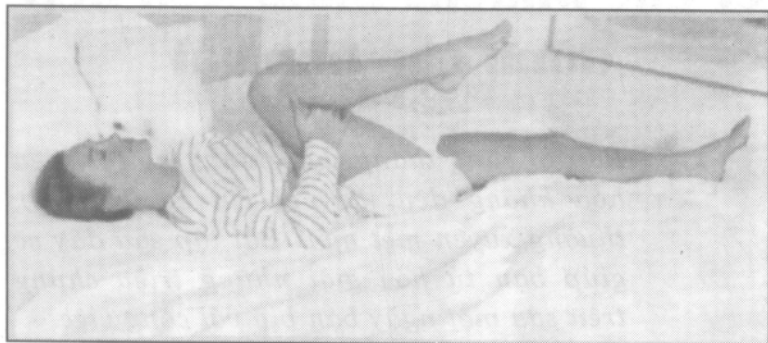
d. Thư giãn trước lúc ngủ

Sau đây là một phương pháp cơ bản giúp thư giãn vào ban đêm: Bạn nằm ngửa trên giường, hai tay, hai chân và lưng duỗi thẳng ra. Hít vào và thở ra chậm chậm. Lần lượt co từng đầu gối tới gần ngực để trong một lát. Hít vào và thở ra, tinh thần tập trung vào sự thư giãn của vùng xương sống.

Co cả hai đầu gối vào gần ngực, xoay người sao cho từng đầu gối chạm xuống mặt nệm, hết bên này rồi sang bên kia.

Xoay bụng quay lên (hai đầu gối vẫn gập lại). Duỗi dài cánh tay, lưng và thư giãn đôi vai. Hít vào, cảm nhận không khí đi vào buồng phổi và vào bụng của bạn. Thở ra, để cho các bắp thịt lưng thư giãn.

Duy trì hô hấp theo nhịp điệu thư giãn. Tiếp tục cho tới khi bạn cảm thấy thực sự rất dễ chịu, hoặc cho đến lúc bạn ngủ thiếp đi.



6. Các phương pháp xoa bóp dành cho bạn gái

Bạn bị căng thẳng thần kinh, mỏi cơ, tiêu hóa không đều, hay bị rút cơ (vọp bẻ), thường xuyên mệt mỏi? Bài tập sau đây sẽ giúp bạn tự hóa giải những triệu chứng trên sau một ngày bận bịu với công việc.

a. Thư giãn với thần kinh

Trán và thái dương là nơi bị căng thẳng nhiều nhất. Hãy kích thích tuần hoàn huyết và làm nhẹ cơn đau đầu bằng ba động tác sau đây:

- Chụm ngón trỏ và ngón giữa vào giữa trán. Hai tay hai bên rồi từ từ nhích lại gần nhau. Dùng ngón trỏ day nhẹ và tròn từ vầng trán dọc xuống.
- Dùng ngón trỏ và ngón giữa đè mạnh giữa hai đầu mày dài xuống sống mũi, động tác này xóa nhanh sự căng thẳng thần kinh.
- Chấm dứt giai đoạn này bằng cách vỗ nhẹ lên vùng trán và hai bên thái dương.

b. Mỗi cơ cổ

Theo tuổi tác, cơ cổ giãn dần gây trở ngại cho sự vận động cổ và tác động đến các vùng lân cận như vai và phần lưng trên.

- Nghiêng đầu sang phải để kéo căng cơ cổ bên trái. Bóp nhẹ phần này với lòng bàn tay và ngón tay. Đổi bên.
- Đặt các ngón tay đối xứng nhau sau gáy, vỗ nhẹ lên cổ từ trên dài xuống hai vai.
- Một tay đỡ đầu, tay kia véo nhẹ vùng giữa cổ như “bắt gió”.
- Sử dụng cả các ngón tay day tròn từ sát chân tóc xuống vai.

c. Trị đau bụng

Bụng là vùng yếu điểm dễ bị tác động. Các động tác mat xa sau đây nhằm kích thích tuần hoàn, tiêu hóa dễ, giảm cơn đau và ngừa táo bón.

- Tư thế đứng. Hai tay đặt lên trên bụng, day tròn theo chiều kim đồng hồ. Sau đó, dùng đầu ngón tay chà mạnh cùng chiều trên.
- Bấm ngón cái và ngón trỏ quanh rốn.
- Hai bàn tay đan nhau, chà mạnh lên bụng từ dưới lên trên. Khi cảm thấy có hơi nóng, chà chậm lại rồi ử bàn tay lên vùng bụng độ vài phút.

d. Chuột rút (vọp bẻ)

Khi làm việc quá sức, các cơ bắp không được nghỉ ngơi sẽ bị co rút lại.

- Nắn bóp phần ngoài của tay phải.
- Dùng ngón tay cái bấm nhẹ lên cơ bắp dưới.
- Chà mạnh cánh tay để tạo nhiệt và kích thích tuần hoàn. Đổi tay.
- Bẻ ngược từng ngón tay ra sau.
- Dùng ngón tay này xoa bóp lòng bàn tay kia theo đường tròn.
- Bấm vào huyết dưới ngón áp út. Đổi tay.

e. Mệt mỏi

Những động tác sau đây ngừa được chứng viêm mô tế bào đồng thời kích thích hoạt động tuần hoàn:

- Vuốt nhẹ từ bắp đùi xuống bàn chân. Động tác này giúp thư giãn bắp thịt. Đổi chân.
- Nắm tay lại, dấm nhẹ lên bàn chân từ trên xuống dưới.
- Tay trong, tay ngoài kéo căng và bóp cơ bắp đùi.
- Ngồi xuống, bóp nhẹ bắp vế.
- Hai ngón tay cái đặt sau, các ngón kia đặt trước xoa bóp bắp chân dài xuống cổ chân.
- Nắm tay lại và chà mạnh bắp chân. Đổi chân.

Mục lục

I.XOA BÓP PHỤC HỒI SỨC KHOẺ

1. Những động tác cơ bản.....	7
2. Xoa bóp lưng,cột sống.....	16
3. Xoa bóp mặt.....	24
4. Xoa bóp phía trước ngực.....	32
5. Xoa bóp bụng.....	35
6. Xoa bóp mặt trước chân.....	37
7. Xoa bóp mặt sau chân.....	42
8. Xoa bóp vai, cổ và da đầu.....	49
9. Xoa bóp cánh tay và bàn tay.....	58
10.Xoa bóp cho phụ nữ mang thai.....	65
11.Xoa bóp cho trẻ sơ sinh.....	69

II.XOA BÓP CHĂM SÓC SẮC ĐẸP

1. Xoa bóp khuôn mặt.....	76
2. Xoa bóp làm đẹp cho khuôn mặt bắt đầu chảy xệ....	83
3. Xoa bóp chống nếp nhăn.....	86
4. Xoa bóp thẩm mỹ cho bàn tay bạn gái.....	88
5. Xoa bóp săn sóc bàn chân.....	93
6. Xoa bóp thẩm mỹ trong phòng tắm.....	95

III. XOA BÓP TRỊ LIỆU BẰNG BẮM HUYỆT (SHIATSU)

1. Bấm huyết lưng	101
2. Bấm huyết hông	105
3. Bấm huyết ở lưng và cạnh ngoài chân	108
4. Bấm huyết lưng và vai	115
5. Bấm huyết vai trước và cổ	118
6. Bấm huyết đầu và mặt	122
7. Bấm huyết cánh tay và bàn tay	126
8. Bấm huyết ở bụng	130
9. Bấm huyết mặt trước và cạnh trong của chân	133
10. Xoa bóp trị liệu cho phụ nữ có thai	138

IV. TỰ XOA BÓP THƯ GIÃN

1. Xoa bóp mặt	144
2. Xoa bóp bàn tay	149
3. Xoa bóp bàn chân	150
4. Xoa bóp giải tỏa stress toàn thân trong 5 phút	151
5. Xoa bóp thư giãn	160
6. Các phương pháp xoa bóp dành cho bạn gái	164

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 19 cm tại XN In Gia Định, Số 9D Nơ Trang Long Q. Bình Thạnh TP. HCM, ĐT: 8412644. Giấy chấp nhận KHXB số: 9-1050/QLXB. CXB ký ngày 18.8.2003. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2004.

Kỹ thuật

MASSAGE

(Xoa bóp phục hồi sức khỏe và trị liệu)



0504 331

Giá: 18.000 đ