

**SỞ LAO ĐỘNG - THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI HÀ NỘI**  
**TRƯỜNG TRUNG CẤP CÔNG NGHỆ VÀ DU LỊCH HÀ NỘI**

---



**GIÁO TRÌNH**  
**MÔN ĐƠN: MASSAGE TOÀN THÂN VÀ TỪNG PHẦN**  
**TRÌNH ĐỘ TRUNG CẤP**  
**NGÀNH, NGHỀ CHĂM SÓC SẮC ĐẸP**

*(Ban hành kèm theo Quyết định số: 23/QĐ-CNDL ngày 15 tháng 03 năm 2021  
của Hiệu trưởng Trường Trung cấp Công nghệ và Du lịch Hà Nội )*

**Hà Nội, năm 2021**

# CHƯƠNG 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 hướng 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 1/2 muỗng 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 lặp 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 đu 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 trái-đều trên bề mặt da, đây cũng là điểm chính yếu dùng để kết thúc bài xoa bóp một cách từ từ.

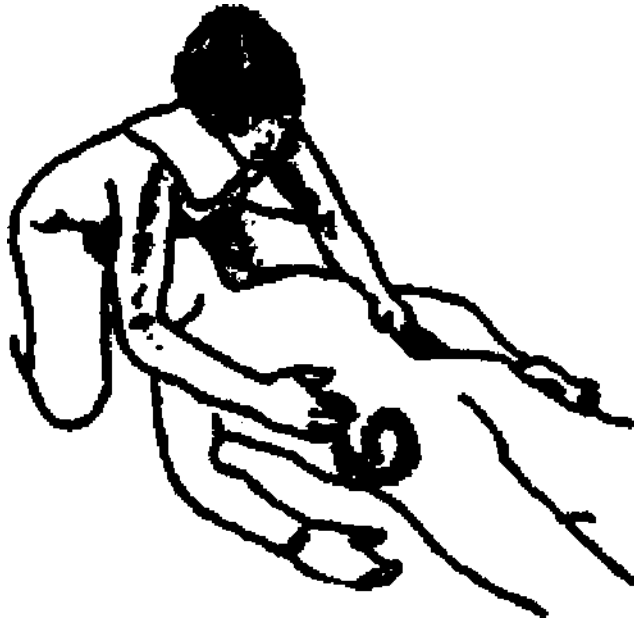
### ***Động tác vuốt dài:***

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 gói 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.



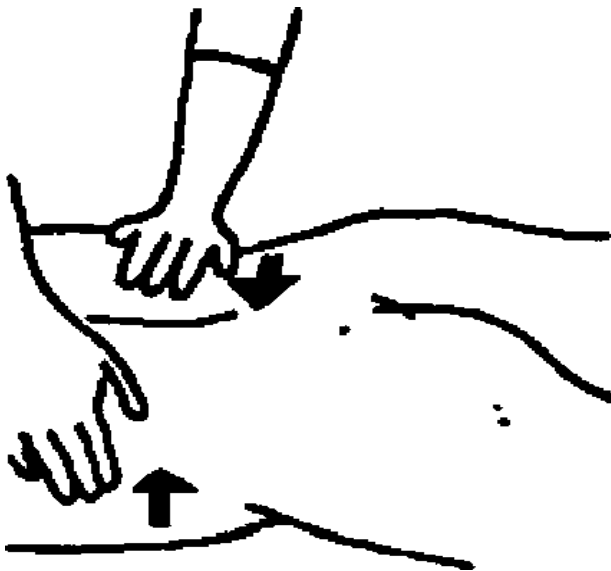
### ***Động tác vuốt sâu vừa***

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 vặn. Trong ba động tác này, bàn tay này lặp 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. Đây hai bàn tay di chuyển ngược với nhau từ cạnh đối diện làm các bắp thịt được dòn lại rồi lại được kéo ra từ từ.

### ***Động tác ép:***

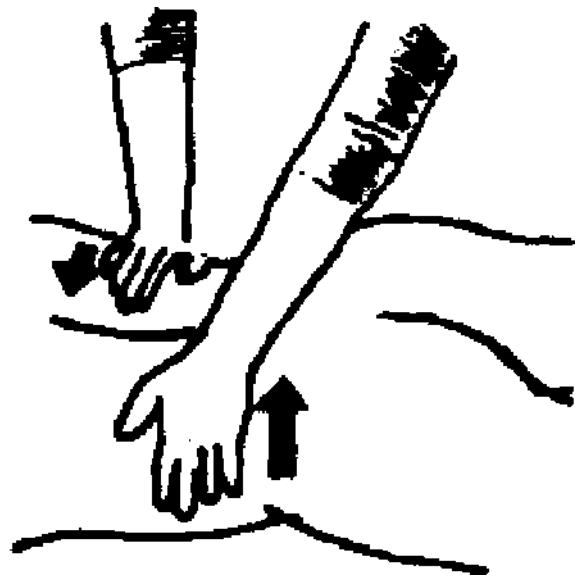
Sử dụng cả hai bàn tay, lần lượt nắm chặt và ép dòn thịt lại. Một tay thả lỏng rồi nắm lại. Đừng nhấc bàn tay ra khỏi cơ thể. Động tác này làm theo một nhịp điệu mềm mại từ tay này tới tay kia giống như bạn đang nhồi bột.



### ***Động tác vận***

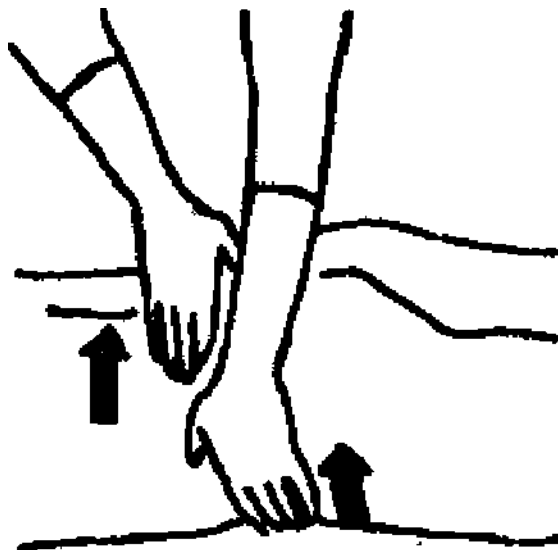
Bàn tay trái bạn đặt bên hông đối tác, hạ mu bàn tay xuống và bàn tay phải đặt ở hông bên kia, các đầu ngón tay bám xuống dưới hông đối tác. Bây giờ đẩy mạnh tới phía trước bằng tay trái và ngược về bằng tay phải (A), không dừng lại, đổi đường đẩy thẳng và vận bàn tay ngược trở lại cạnh đối diện (B).

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.

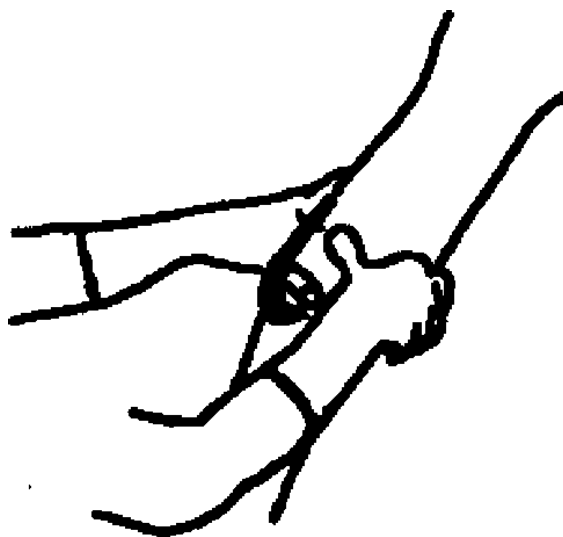


### ***Động tác vuốt sâu xuống các mô***

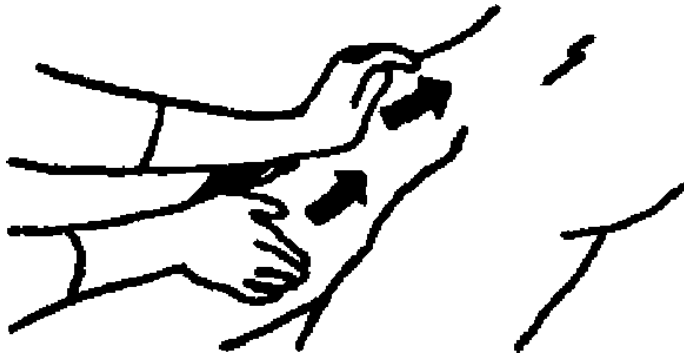
Sâu và đúng trọng tâm. Dùng ngón tay cái tạo nên những chuyển động này. Các ngón tay hay gót bàn tay vuron xuống phía dưới vào các mô nơi có nhiều độ căng khi ở tư thế nằm. Tạo sự mềm mại và thư giãn, trượt nhẹ nhàng hơn và vuốt ở độ sâu vừa. Bây giờ bạn tác động vào phía dưới bề mặt bắp thịt bằng những 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 bút thì yên tĩnh hơn. Giá trị của các động tác đánh là kích thích những vùng có mô mềm như mô 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.

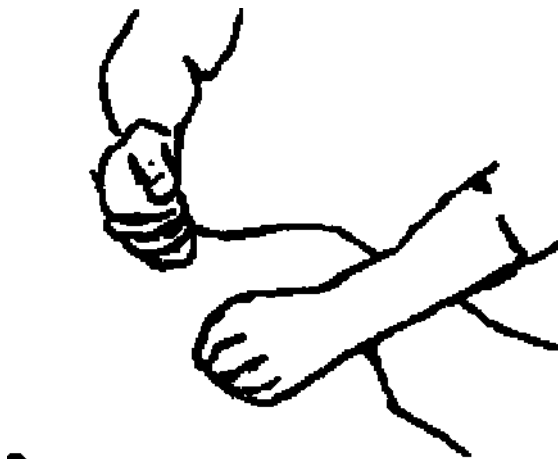
### ***Động tác chặt:***

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 đấm:***

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 đấm 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 (bút):***

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 (bút).



## **2. Xoa bóp lưng, cột sống**

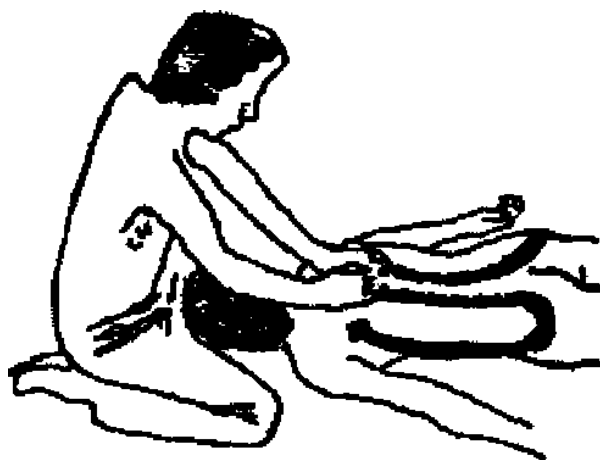
### **2.1. Lưng**

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.



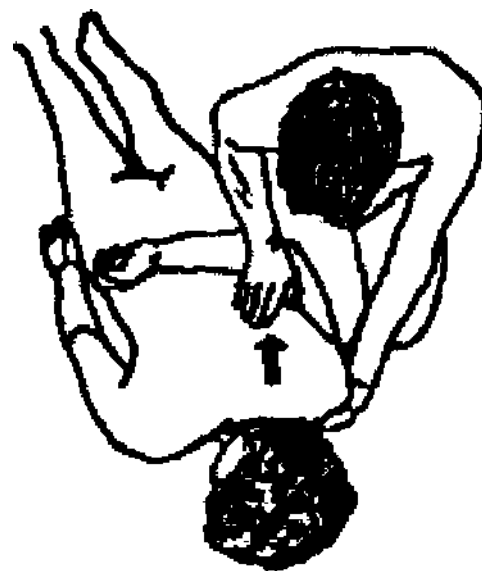
### ***Cột sống:***

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. Lặp lại thao tác trên chừng vài lần.



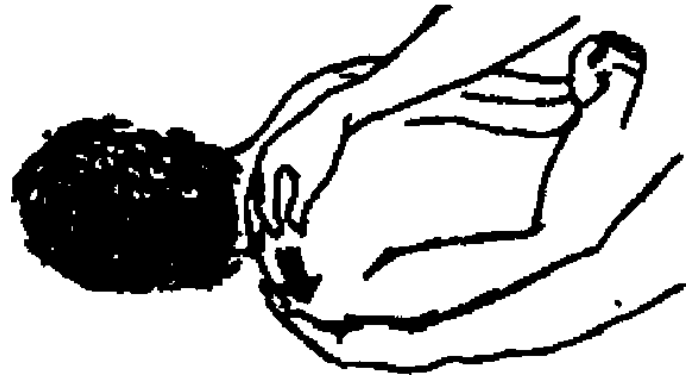
### ***Xoa bóp vai:***

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.



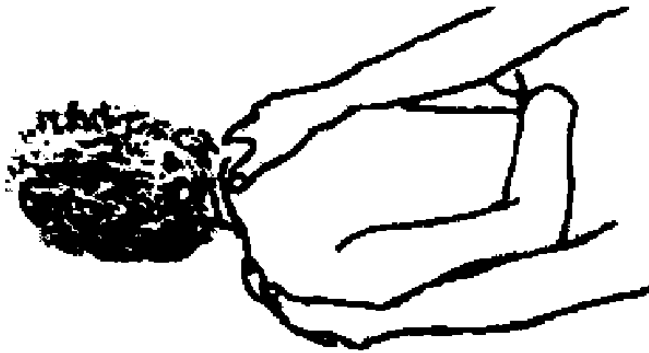
***Xoa vai trên:***

Dùng các ngón tay bầu 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. Lặp lại từ 1-7 lần.



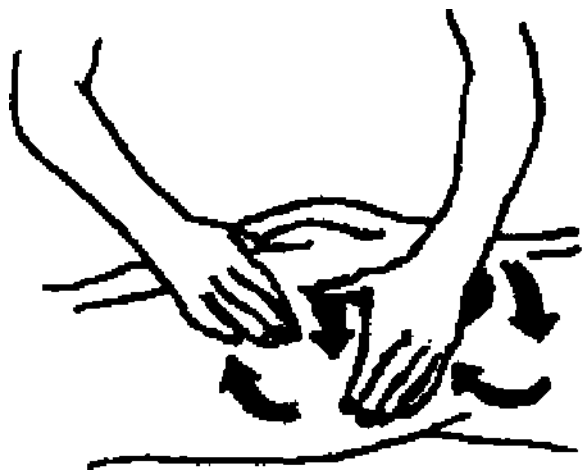
***Xương chậu:***

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.



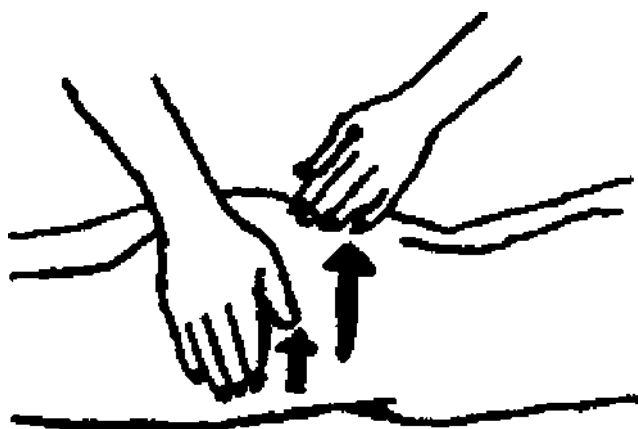
### **Bầu cơ mông:**

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 9-11 lần cho mỗi bên.



## 2.2. Cột sống

Theo Yoga, mọi trạng thái của cột sống sẽ ảnh hưởng về mọi mặt đến toàn bộ cơ thể. Thần 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, gồng 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, chậm rãi vừa ép xuống vừa kéo hai cánh tay ra phía trước. Lặp lại thao tác cho hết vùng lưng, Bạn

có thể kéo giãn lưng theo hai chiều chéo nhau (vai phải, hông trái; hông 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 mệt mỏi 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 cực 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 mặt, 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. Lặp 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 khước 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, cẩn 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.



### **Cằm:**

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

### **Xương quai hàm**

Giữ viền 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 và 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 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 vượt 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. Lặp 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 hồng ở ngực kéo không khí vào phổi. Cơ được sử dụng chủ yếu trong qui 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 nới 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 ần sâu xuống, kéo các ngón tay của bạn ra ngoài lườn. Lặp 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. Lặp 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 trọn 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. Lặp 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 bám lên chân hay chụm bàn tay vuốt ngang qua chân.

Chú ý: Cần thận tránh vùng sinh dục ngoài của người nhận biết khi vuốt vào phía trong đùi.

### ***Xoa bóp phía trước mặt 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 đau 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 đang 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 chậm chậm hướng về phía bạn và vuốt êm ra khỏi các đầu ngón chân. Lặp 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. Lặp 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. Lặp 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, thần 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.

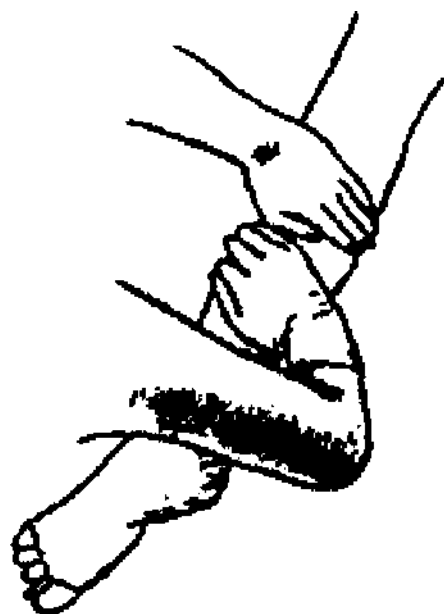


Chú ý:

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

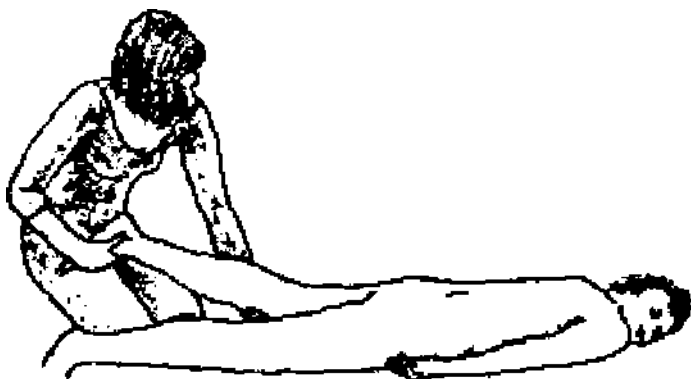
### ***Động tác nâng chân tư thế con châu chấu:***

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. Lặp 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. Lặp lại vài lần.

### ***Xoa bóp chân***

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





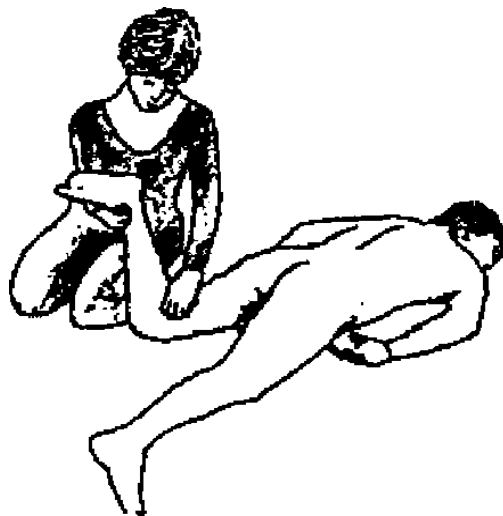
### ***Thao tác vận***

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.

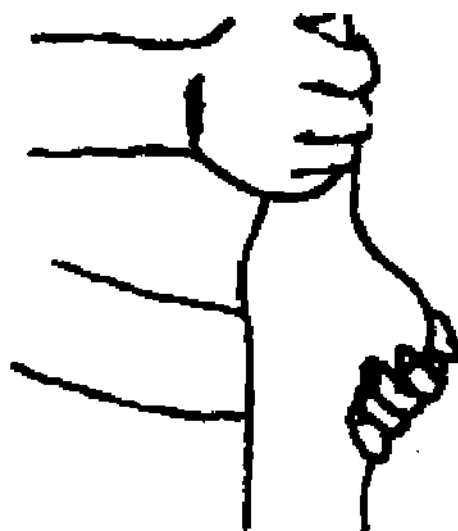
### ***Xoay vòng mắt cá chân:***

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.



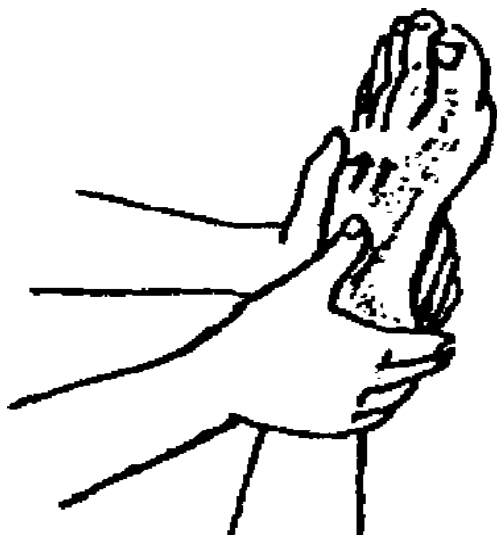
### ***Đẩy bàn chân lên và xuống:***

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.



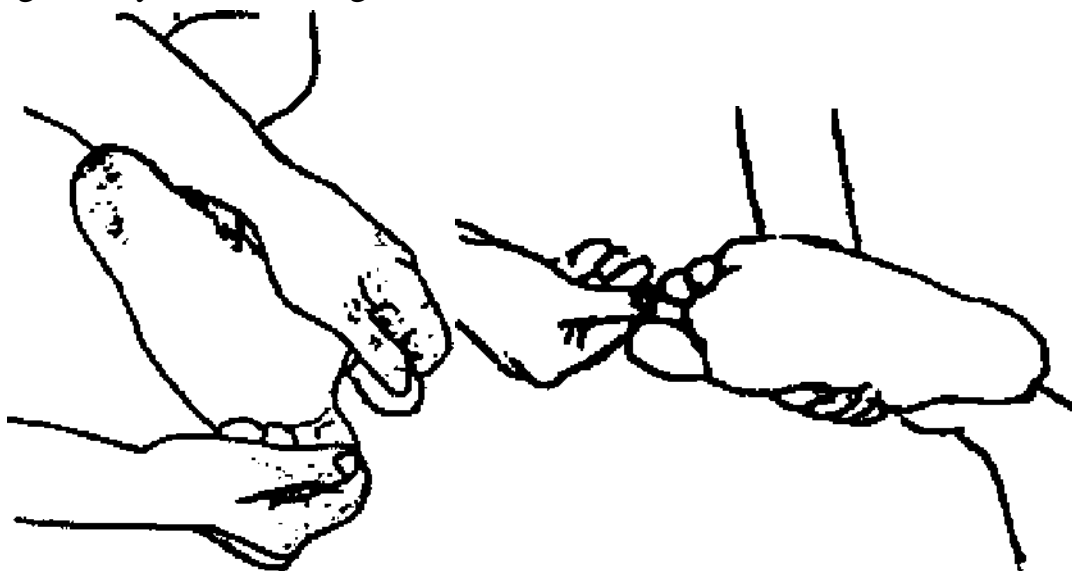
### ***Dùng ngón tay cái vuốt bàn chân***

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. Lặp 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.

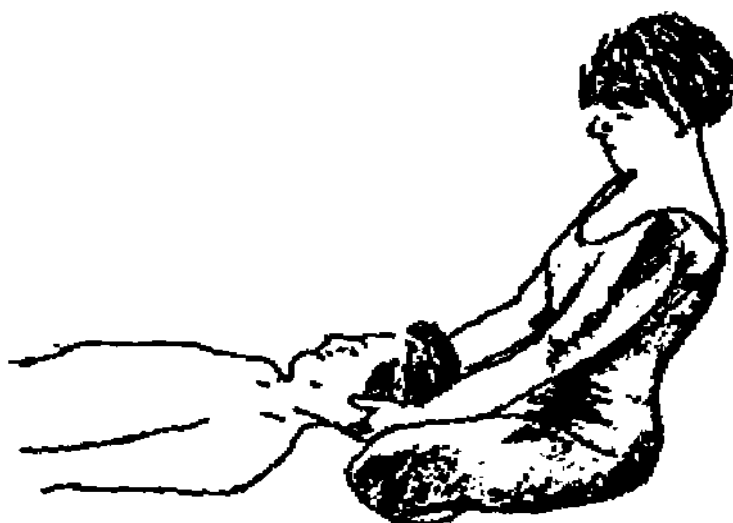
### ***Kéo giãn cổ***

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. Lặp lại vài lần.



***Kéo giãn bằng cách kéo lên xuống:***

Hai bàn tay bạn đặt dưới đầu, nâng đầu lên sao cho cảm 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 cơ 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.

***Cơ 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. 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.



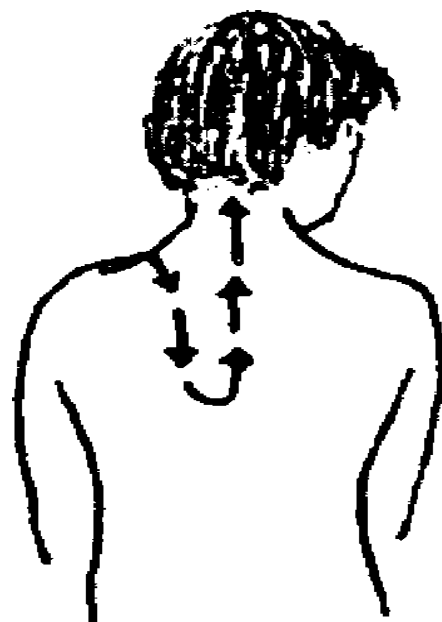
### ***Xoay đầu:***

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 bám 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. Lặp lại vài lần.



b. Bắt đầu từ vai vuốt tròn xuống cạnh sườn. Khi đây 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 khỏe 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 gõ đầu:***

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

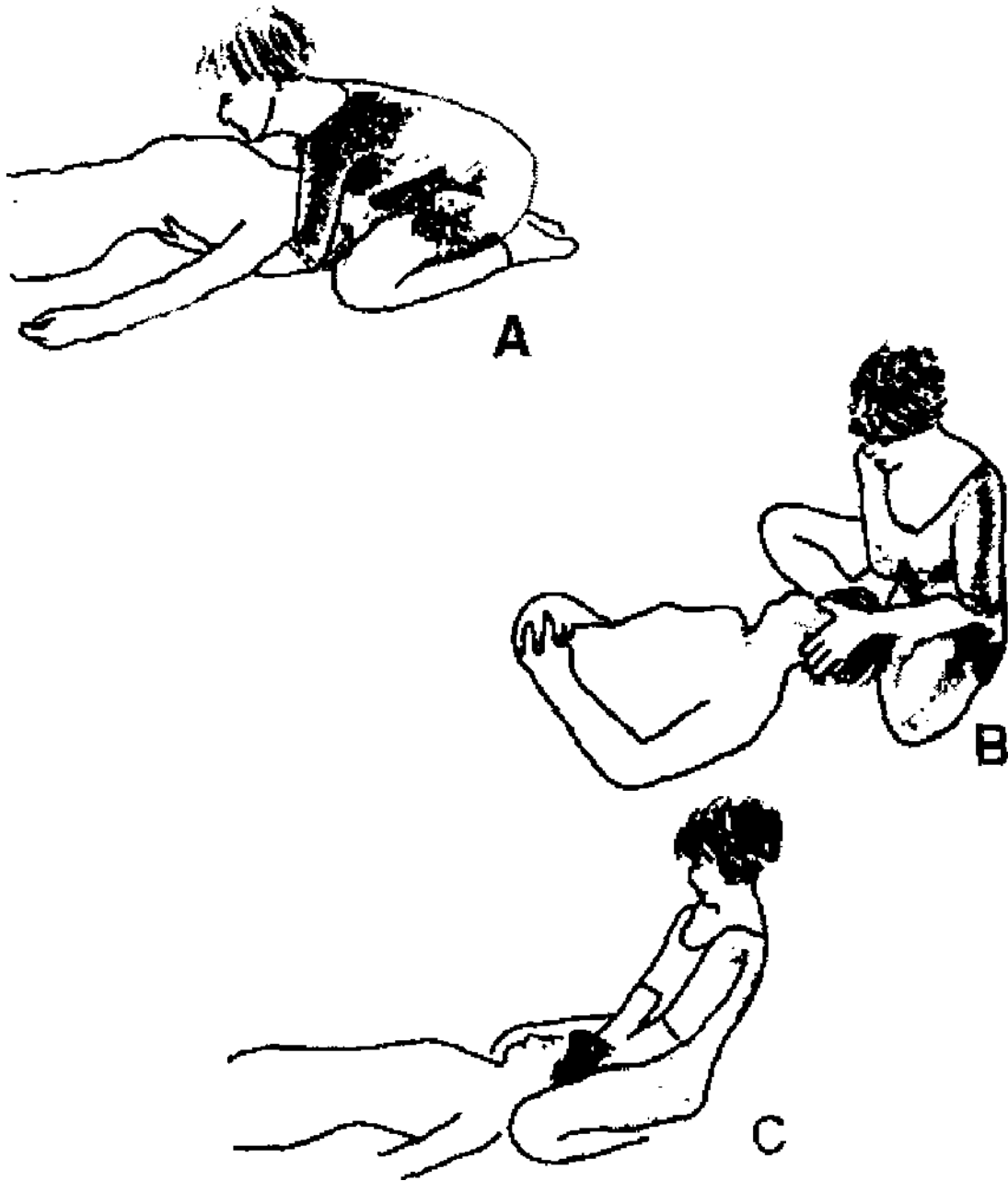
### ***Kéo giãn xương sống:***

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.



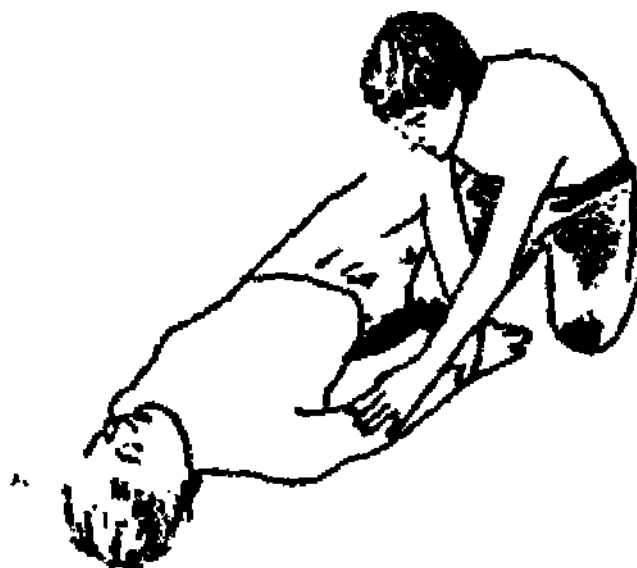
### 9. Xoa bóp cánh tay và bàn tay

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 đôi 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.

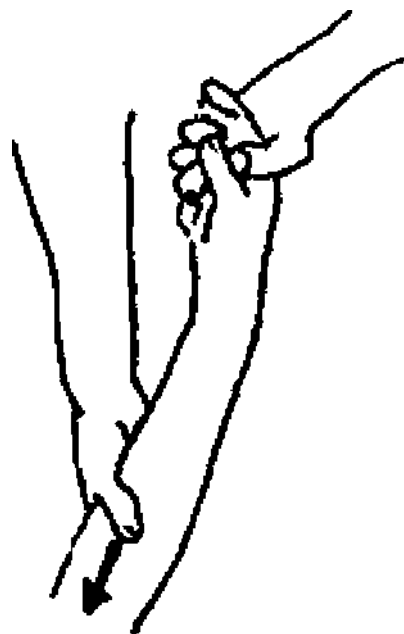


b. Trước khi vuốt lên đến đầu vai, hãy xoay bàn tay phía trên ra ngoài, phủ lên trên đầu vai. Trong khi đó bàn tay phía dưới xoay vào phía trong cánh tay, dưới nách. Hai bàn tay ôm chặt cánh tay đến mức có thể được rồi kéo hai bàn tay xuống đến cổ tay đối tác. Bọc cánh tay của đối tác bằng hai lòng bàn tay của bạn. Lặp 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. Lặp lại vài lần.

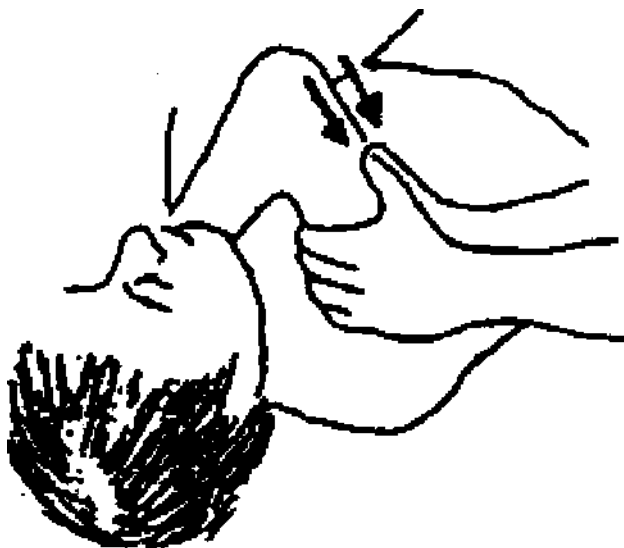


### ***Vuốt trên cẳng tay:***

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. Lặp lại vài lần.

### ***Đẩy trên cánh tay:***

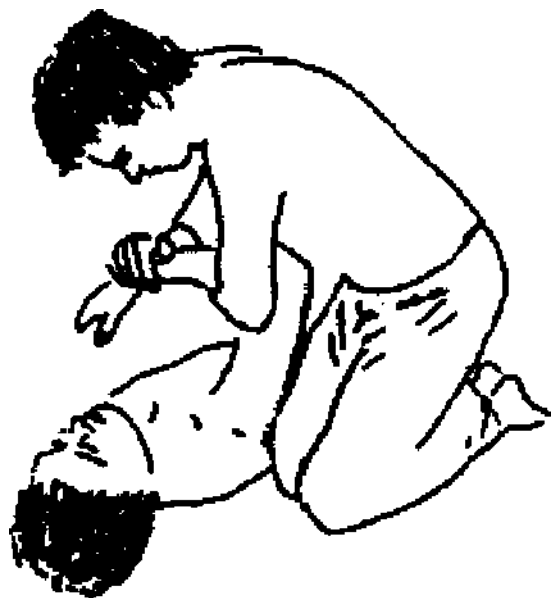
Nâng cánh tay đối tác và để khuỷu tay gập lại, căng tay được thả xuống phía bên kia cổ. Để cánh tay đứng thẳng, nắm chặt ở gần khuỷu tay giữa hai bàn tay và kéo xuống hướng về đầu vai, vuốt sâu. Lặp lại vài lần.



### ***Nâng vai:***

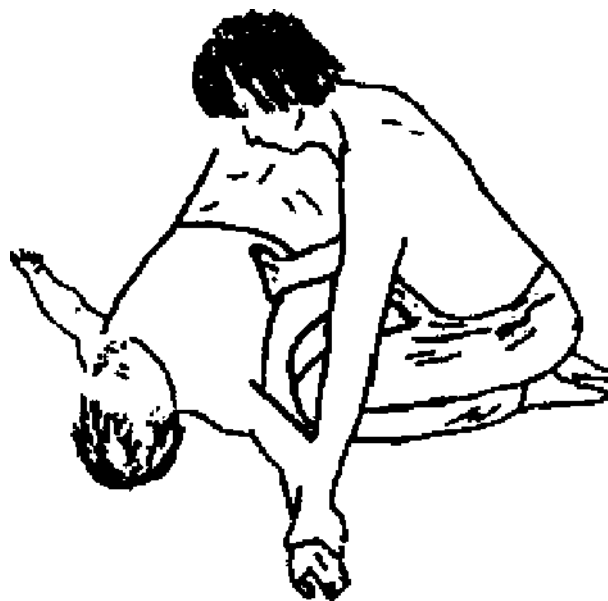
Quy đầu gối ở cạnh vai đối tác, một

cánh tay gập 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:***

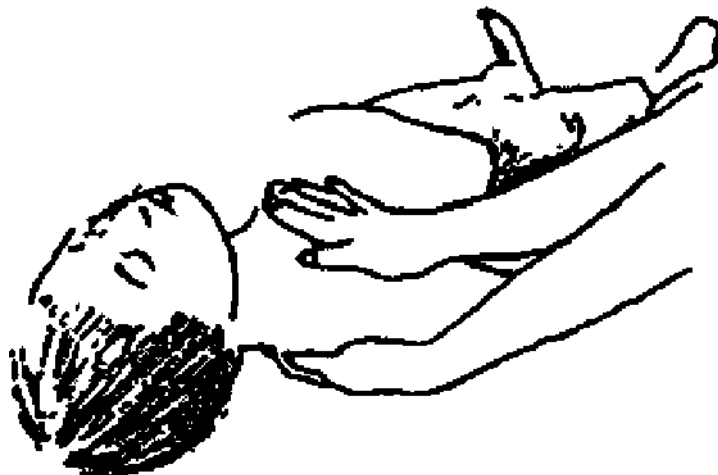
Một tay nắm cổ tay đối tác và nâng cánh tay qua phía sau đầu. Đẩy nhẹ cổ tay lên để làm giãn cánh tay, đồng thời bàn tay kia đặt xuống cạnh lồng ngực từ nách vuốt dọc cạnh sườn xuống tới eo.



### ***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 thể 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.

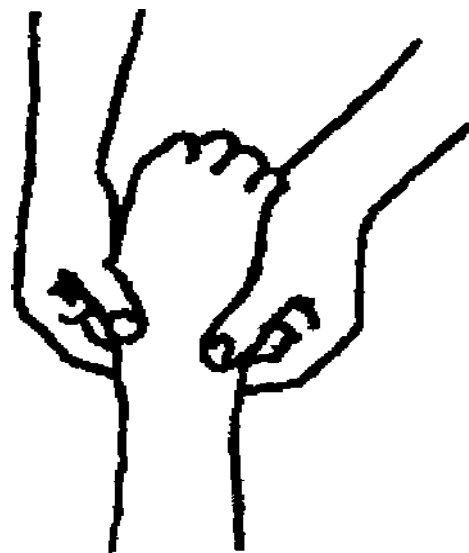
***Động tác vặn cánh tay:***



Dùng hai bàn tay vặn 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:***

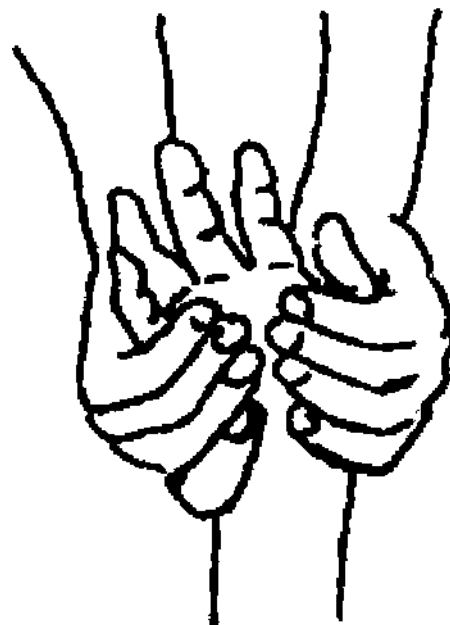
Nâng cao cổ tay đối tác, để bàn tay thoải mái. Hai bàn tay bạn đỡ toàn bộ cổ tay giữa các ngón tay. Dùng ngón tay cái của bạn vuốt thành những vòng tròn nhỏ trên toàn bộ vùng cổ tay.



### ***Mở lòng bàn tay:***

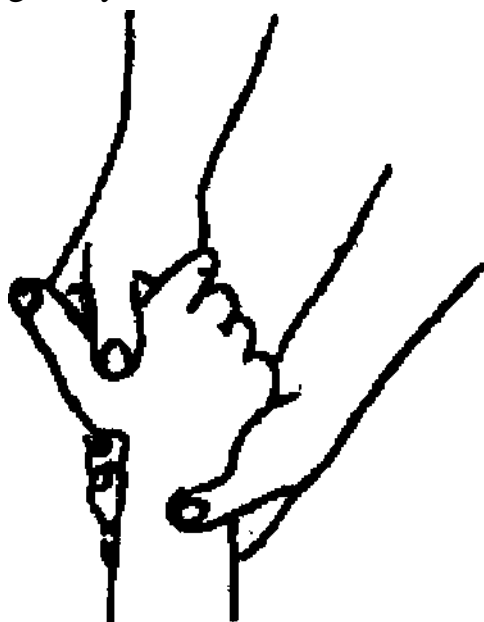
Nắm chặt bàn tay đối tác bằng hai bàn tay của bạn. Lòng bàn tay của bạn áp vào lưng bàn tay của đối tác.

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. Lặp 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. Lặp 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 cưu 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 hở. 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 dễ 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 hông 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 hông:***

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 hông 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 quỳ 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, áp 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.

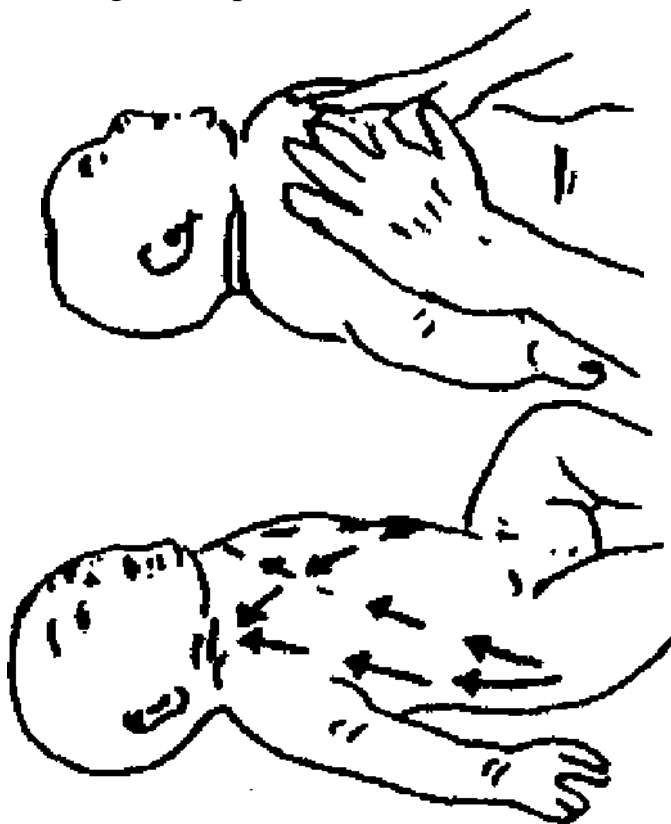
Khi xoa bóp cho trẻ, bạn cần làm ở trong phòng ấm. Bạn ngồi hai chân duỗi thẳng. Nếu cần bạn có thể dựa lưng vào tường. Đặt con bạn nằm trên đùi và đầu gối bạn một hướng lên trên, bàn chân trẻ hướng về người bạn, phía dưới sàn nhà đặt một tấm khăn tắm. Dùng dầu xoa bóp tốt nhất như dầu hạnh nhân hay 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. Lặp lại lần nữa.



***Vuốt từ hông lên vai:***

Hai bàn tay bạn đặt hai bên hông bé, vuốt hai bàn tay lên và gặp nhau ở đầu vai trái. Làm lại lần nữa. Kéo đó đổi hướng lên, vuốt hai tay lên và gặp nhau ở đầu vai phải. Lặp 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. Lặp 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. Lặp lại 4-5 lần mỗi bàn tay.

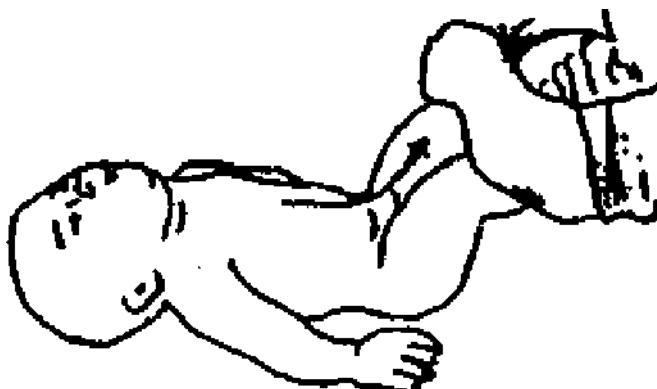
**Xoa bóp bụng:**

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



**Vuốt từ bụng xuống chân:**

Một tay nắm chân bé nâng lên, tay kia vuốt nhanh từ rốn xuống đầu gối. Lặp lại 3 lần rồi đổi tay.



**Bóp và vận chân:**

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





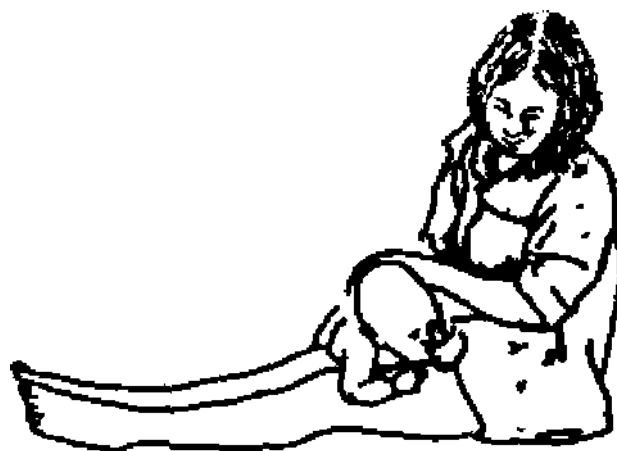
### **Mỡ bàn chân:**

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.

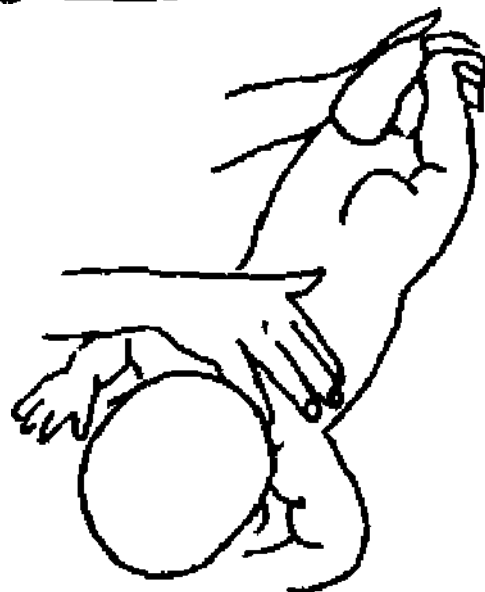


### **Xoa dầu lưng và chân:**

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

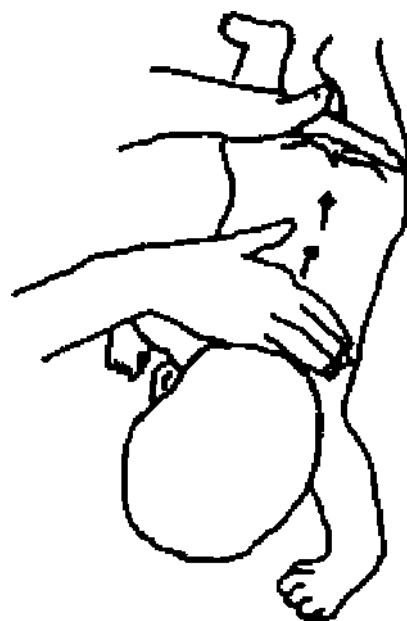
### **Vặn lưng:**

Hai bàn tay bạn đặt hai bên sườn bé, kéo bàn tay ngang qua lưng bé từ bên này sang bên kia. Lặp lại vài lần, duy trì động tác liên tục.



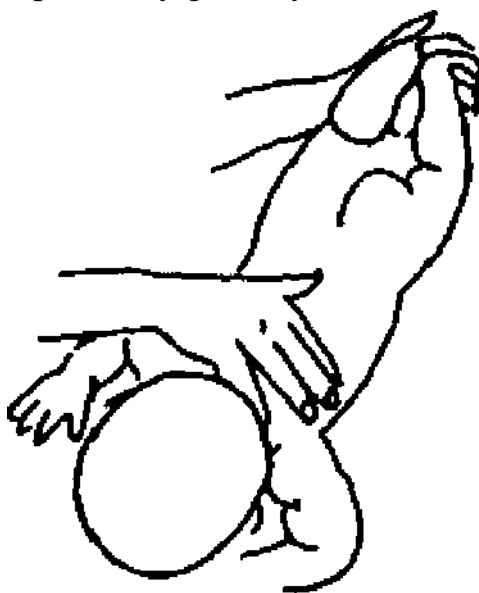
### ***Vuốt lưng:***

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

c. Hai ngón tay cái đặt ở giữa nhân trung  
vuốt vòng qua hai bên mép rồi gặp nhau ở  
cằm. Lặp lại.



## CHƯƠNG 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.

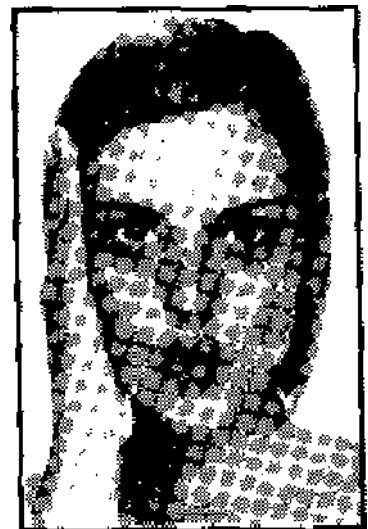
### BẠN CÓ THỂ TỰ LÀM TRẺ KHUÔN MẶT

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.

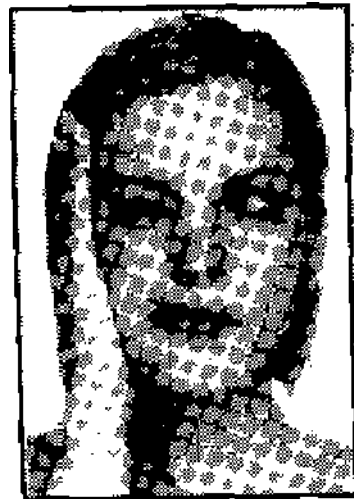
#### A. Tạo đôi má ưa nhìn:

Áp bàn tay phải vào một bên mặt của bạn và chúm 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. Lặp lại, dùng bàn tay trái với má trái. Khi bạn đã quen



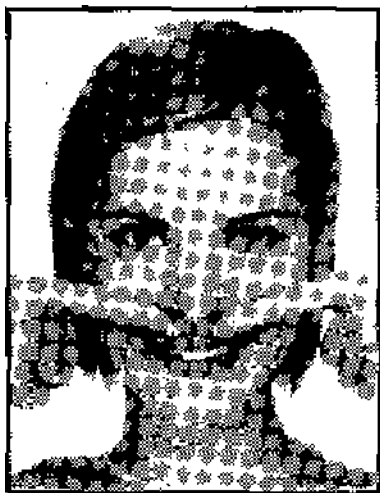
với kỹ thuật này, dần dần càng lúc bạn sẽ ít cần dùng đến bàn tay cho đến lúc bạn có thể giữ được tư thế này chỉ bằng các cơ bắp ở má mà thôi.



### 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. Lặp 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.

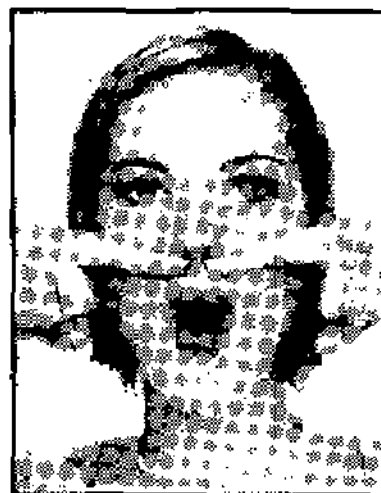
H.1



H.2



H.3



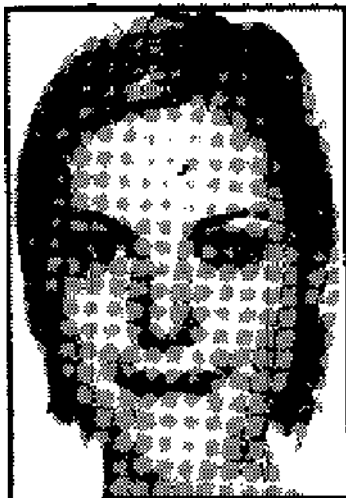
Đặt ngón tay trở vào nhân trung của môi trên với ngón cái và ngón trở đặt ở hai góc miệng. Hãy mở miệng ra và cười. Kéo rộng các cơ bắp ở miệng ra, đồng thời dùng các ngón tay kiềm hãm lại sức đẩy này. Lặp lại động tác 20 lần để giúp giảm các vết nhăn chung quanh miệng (hình 4).

Bấm 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). Lặp lại 20 lần.

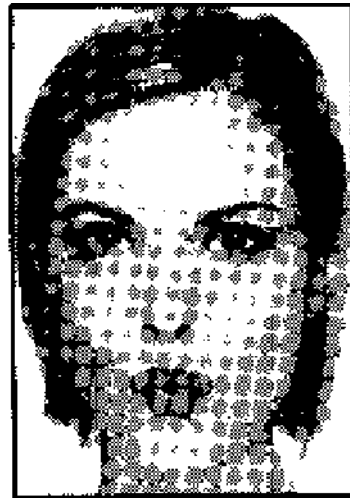
H4



H5



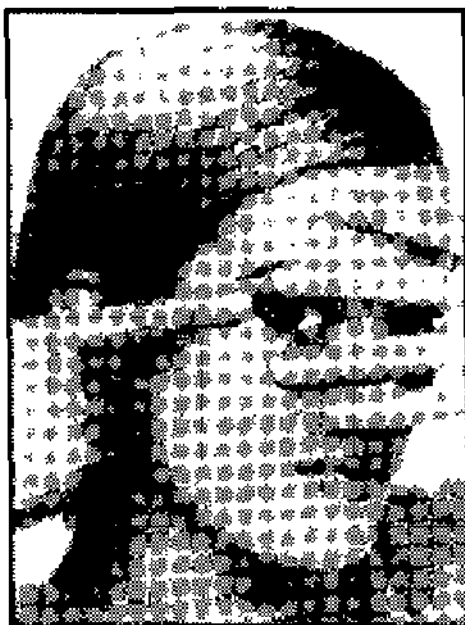
H6



**c. Xóa nếp nhăn ở đuôi mắt:**

Đặt ngón trỏ 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 7). 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 nhăn lông mày lên. Hãy kéo căng và thư giãn hai mắt, mỗi mắt 2 lần. Lặp lại với mắt trái, (hình 8)

H.7



H8



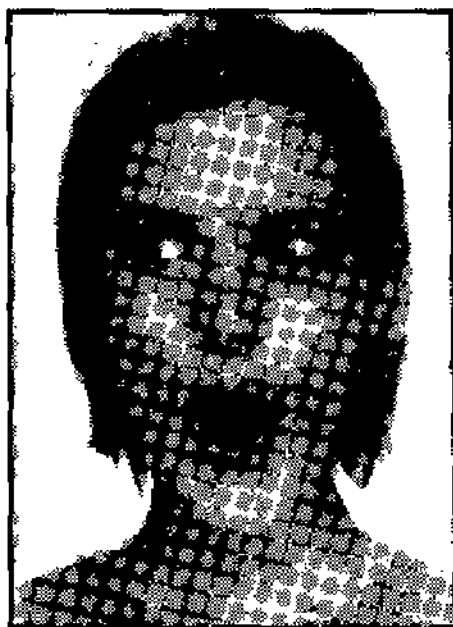
Nhắm mắt lại nhưng không nhắm chặt. Đặt ngón trỏ bàn tay phải trên viền mi mắt phải, bàn tay trái đặt lên trán (hình 9). Thở mở mắt ra, đồng thời cố gắng dùng ngón tay chặn đóng mắt nhắm lại. Làm lại hai lần. Đổi tay và lặp lại với mắt trái.

H.9



*D. Chăm sóc chiếc miệng của bạn*

H.1

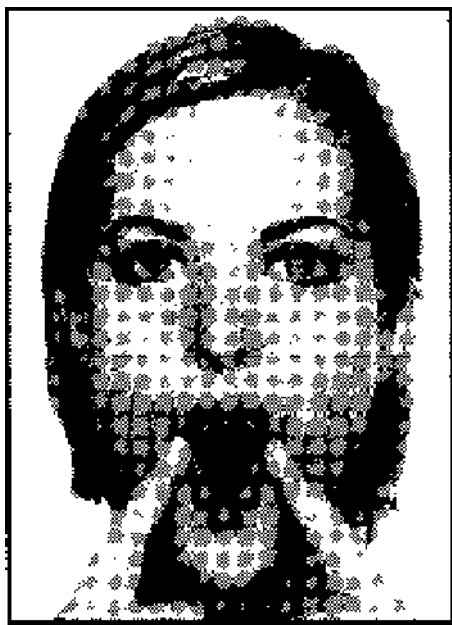


H.2

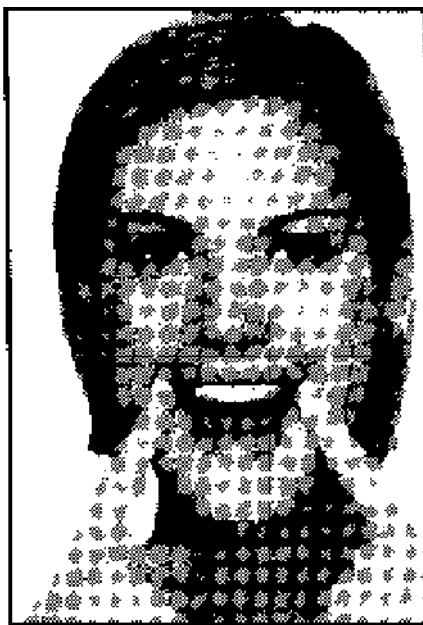


Miệng há ra thành hình chữ “O” (hình 1). Đặt hai ngón tay vào trong miệng tại nơi hai gò má gặp các cơ bắp ở miệng. Thu nhỏ các cơ bắp ở miệng lại, đồng thời dùng hai ngón tay tạo một lực cản không cho miệng thu nhỏ lại (hình 2). Lặp lại 20 lần.

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



H.3



H.4

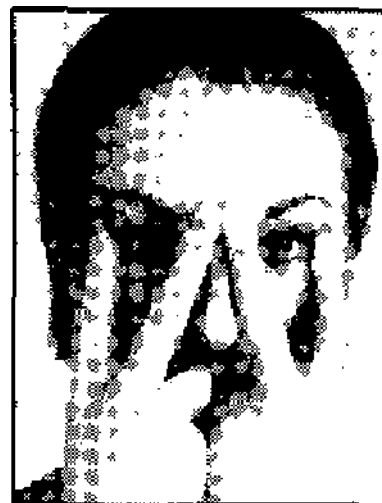
## 2. Xoa bóp làm đẹp che khuôn mặt bắt đầu chảy xệ

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 trĩ 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.





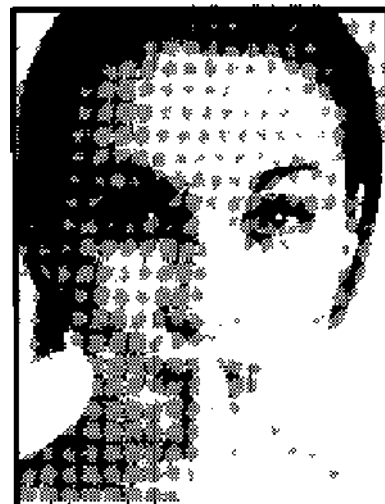
### ***Giúp cho má phát triển***

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 trỏ 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, khẽ 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.



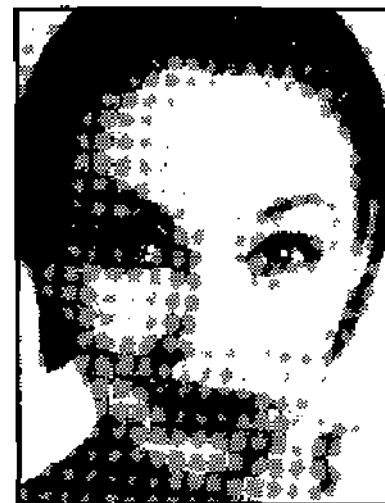
### ***Giúp cho đôi môi xinh đẹp***

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 nghiến răng, đặt đầu ngón tay trỏ 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 tỉ 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 điều 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 đậy 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 nhăn 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.

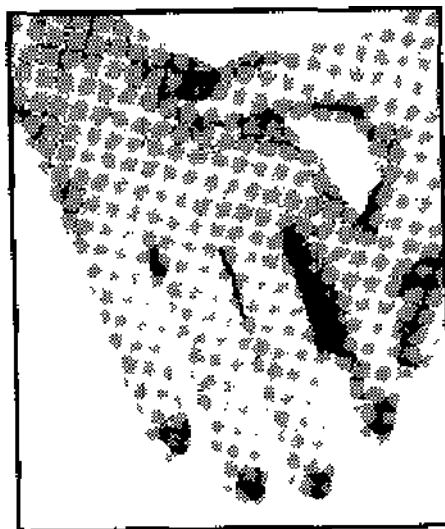
Sau bài tập này, bạn nhớ ngâm hai bàn tay vào nước ấm, sau đó lau khô và thoa đều kem dưỡng da. Khi ngâm tay vào nước ấm xong, kem sẽ gây tác dụng với da tay bạn nhiều hơn.

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:

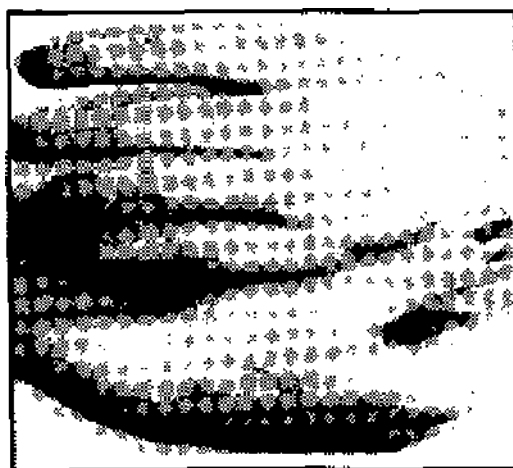
1. Thoa kem lên lưng bàn tay. Đặt ngón trỏ và ngón kế dưới lòng bàn tay, dùng ngón cái xoa nhẹ nhàng trên phần lưng bàn tay.



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.

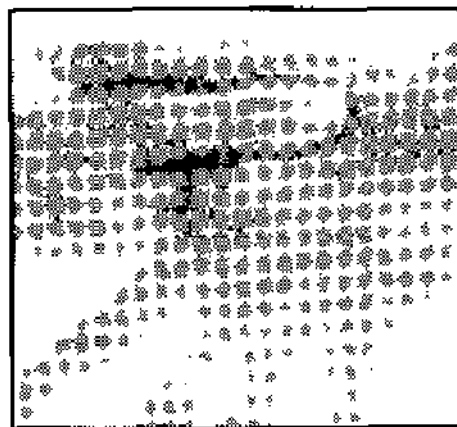


3. Vẫn dùng ngón cái và ngón trỏ, bạn nắm chặt đầu ngón tay của bàn tay kia và kéo ra. Làm lại cho từng ngón.



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 (chú 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. Lặp 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: Bạn 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.

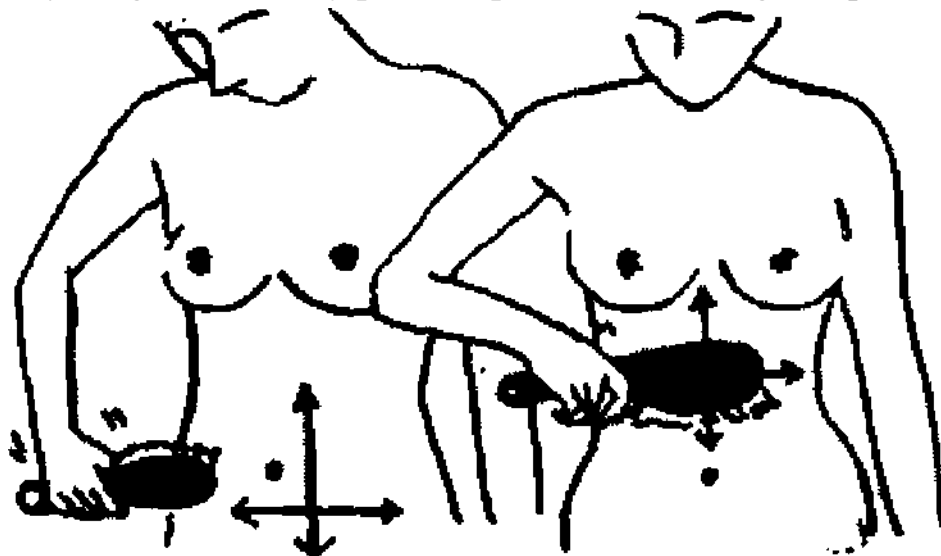


Hình 4: Dùng vòi sen mở nước (nếu có nước nóng càng tốt) cho phun ngược lên bầu ngực trong vòng 1 phút sẽ có tác dụng làm săn da nơi này.

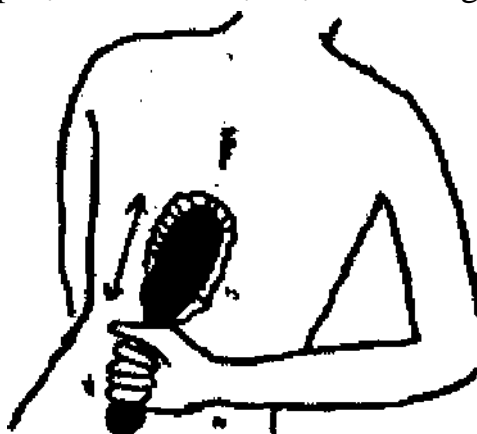


Hình 5:

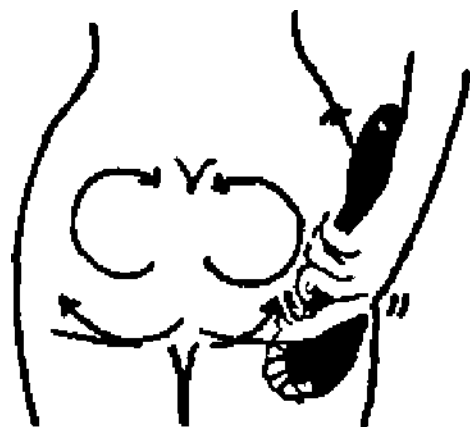
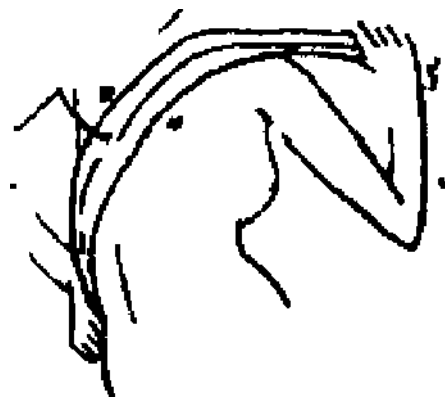
Bạn lấy bàn chải mềm đánh và chà xát trên vùng bụng theo chiều lên xuống và trái phải trong vòng 1 phút. Thao tác vừa đánh tan phần mỡ dư, đồng thời làm căng da vùng bụng. Hình này cũng cho bạn thấy phải chà phần trên rốn cũng như phần dưới rốn.



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.

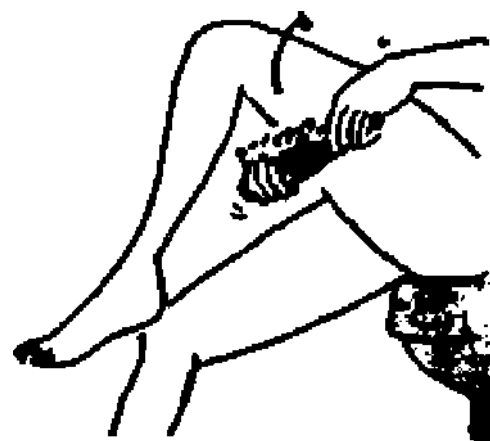


Hình 7: Bạn lấy khăn tắm vòng ra phía Sau lưng rồi chà xát nhẹ và đều. Nhớ là khăn tắm phải được nhúng nước sẵn để không làm tổn thương cho da lưng.



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.





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

Bấm huyệt 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 huyệt để cân bằng năng lượng của cơ thể và gia tăng sức khỏe. Phương pháp của bấm huyệt chỉ 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 huyệt 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 huyệt dễ học, không sử dụng đến những thiết bị đặc biệt. Chỉ cần là phòng thoáng 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 huyệt không khác nhiều đôi với các thao tác xoa bóp. Ở đây không có thao tác vuốt, vắn 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. Định nghĩa huyệt

- Huyệt là một điểm nhạy cảm nhất so với chỗ khác, có cảm giác tê, tức đau lan truyền khi bấm vào.

- Huyệt có thể nằm trên gân gọi là cân huyệt, nằm trên mạch máu gọi là huyết huyệt, nằm trên cơ nhục gọi là cơ huyệt, nằm trên xương gọi là cốt huyệt, nằm giữa hai khe xương gọi là khích huyệt, nơi đau tại chỗ có thể nằm trên đường kinh hay ngoài đường kinh gọi là a thị huyệt (thị là tại chỗ, khi bấm vào đó bị đau kêu lên thành tiếng a).

- “Huyệt là nơi thần khí hoạt động vào - ra; nó được phân bố khắp phần ngoài cơ thể”.

- Huyệt là nơi khí của tạng phủ, của kinh lạc, của cân cơ xương khớp tụ lại, tỏa ra ở phần ngoài cơ thể. Nói cách khác, huyệt là nơi tập trung cơ năng hoạt động của mỗi một tạng phủ, kinh lạc..., nằm ở một vị trí cố định nào đó trên cơ thể con người.

- Việc kích thích tại những huyệt vị này (bằng châm hay cứu) có thể làm những vị trí khác hay bộ phận của một nội tạng nào đó có sự phản ứng nhằm đạt được kết quả điều trị mong muốn.

- Huyết không những có quan hệ chặt chẽ với các hoạt động sinh lý và các biểu hiện bệnh lý của cơ thể, mà còn giúp cho việc chẩn đoán và phòng chữa bệnh một cách tích cực.

- Theo các sách xưa, huyết được gọi dưới nhiều tên khác nhau: du huyết, khồng huyết, kinh huyết, khí huyết, cốt huyết v.v... Ngày nay huyết là danh từ được sử dụng rộng rãi nhất.

## **2. Xoa bóp, bấm huyết có tác dụng gì?**

- Xoa bóp bấm huyết là một kích thích vật lý, trực tiếp tác động vào da thịt, thần kinh, mạch máu và các cơ quan cảm thụ gây nên những thay đổi về thần kinh, thể dịch, nội tiết qua đó nâng cao năng lực hoạt động của hệ thần kinh, nâng cao quá trình dinh dưỡng của cơ thể.

- Xoa bóp làm giãn mạch máu, tăng tuần hoàn tại chỗ. Tăng tuần hoàn, góp phần chống viêm, giảm phù nề. Luồng máu tới sẽ tăng cường trao đổi chất, mang ôxy tới cho tế bào và mang đi các chất thải cặn bã.

- Đối với cơ xương khớp, xoa bóp làm giãn cơ, đặc biệt là những nhóm cơ đã bị co cứng trước đó. Trong các bệnh khớp, gân, dây chằng bao giờ cũng có hiện tượng co cứng các nhóm cơ xung quanh khớp, từ đó gây đau, hạn chế vận động. Xoa bóp có thể cải thiện các tình trạng trên.

- Xoa bóp thường xuyên làm tăng tính linh hoạt của khớp và làm giảm khả năng bị chấn thương, cải thiện tư thế.

- Ngoài ra, xoa bóp còn kích thích hệ thống lympho, làm tăng miễn dịch và cơ chế bảo vệ tự nhiên của cơ thể.

- Xoa bóp tác động trực tiếp lên các thụ cảm thần kinh dày đặc ở dưới da tạo ra các đáp ứng phản xạ thần kinh từ đó gây nên tác dụng điều hòa quá trình hưng phấn hay ức chế thần kinh trung ương, làm thư giãn thần kinh, giảm căng thẳng, tăng khả năng tập trung, giảm đau, giãn cơ, và điều hòa chức năng nội tạng, tăng cường nhu động của dạ dày, ruột và cải thiện chức năng tiêu hoá, tăng dinh dưỡng của da làm da bóng đẹp, có tác dụng tốt đối với chức năng bảo vệ của da.

- Xoa bóp còn có nhiều tác dụng khác góp phần phục hồi sức khỏe.

- Theo y học cổ truyền, xoa bóp thông qua tác động vào các huyết, kinh lạc (kinh cân) có thể đuổi được ngoại tà, điều hòa được dinh vệ, thông kinh hoạt lạc và điều hòa chức năng tạng phủ.

### **3. Bệnh nào nên và không nên áp dụng xoa bóp bấm huyệt?**

- Xoa bóp bấm huyệt có tác dụng rất tốt đối với một số bệnh, tuy nhiên nó lại có chống chỉ định đối với một số bệnh khác.

- Chỉ định xoa bóp: Rất nhiều bệnh của các cơ quan: hô hấp, tuần hoàn, tiêu hóa, tiết niệu, sinh dục... có thể dùng xoa bóp. Nhiều bệnh mạn tính điều trị có hiệu quả bằng xoa bóp như: thoái hóa cột sống cổ, thoái hóa cột sống lưng, đau quanh khớp vai, liệt vận động do tai biến mạch máu não, mất ngủ kéo dài... Người bị đau đầu, mệt mỏi... cũng dùng phương pháp này để điều trị.

- Chống chỉ định với các trường hợp: gãy xương, chấn thương đụng dập cơ và dây chằng, ở khớp, bệnh tim phổi nặng như nhồi máu cơ tim, suy tim, cơn hen ác tính, suy hô hấp.

- Không xoa bóp ở vùng lở loét mụn nhọt vì sẽ gây nhiễm khuẩn và lở loét thêm. Khi các cơ quan bị tổn thương thực thể về ngoại khoa, thí dụ: viêm ruột thừa, thủng dạ dày, bệnh truyền nhiễm.

### **4. Tác dụng của huyệt**

#### **4.1. Tác dụng trong bệnh lý**

- Theo Đông y, huyệt cũng là cửa ngõ xâm lấn của các nguyên nhân gây bệnh từ bên ngoài khi sức đề kháng của cơ thể (chính khí) bị suy giảm thì các nguyên nhân bên ngoài (YHCT gọi là tà khí) dễ xâm lấn vào cơ thể qua các cửa ngõ này để gây bệnh.

- Mặt khác, bệnh của các tạng phủ kinh lạc cũng được phản ánh ra ở huyệt: hoặc đau nhức tự nhiên, hoặc ấn vào đau, hoặc màu sắc ở huyệt thay đổi (trắng nhợt, đỏ thẫm), hoặc hình thái thay đổi (bong biểu bì, mụn nhỏ hoặc sờ cứng bên dưới huyệt).

#### **4.2. Tác dụng trong chẩn đoán**

- Dựa vào những thay đổi ở huyệt đã nêu trên (đau nhức, đổi màu sắc, co cứng....) ta có thêm tư liệu giúp chẩn đoán nhất là chẩn đoán vị trí bệnh (ví dụ huyệt tâm du đau hoặc ấn đau làm ta nghĩ đến bệnh ở Tâm).

- Những biểu hiện bất thường ở huyệt thường chỉ có giá trị gợi ý cho chẩn đoán. Để có được chẩn đoán xác định cần dựa vào toàn bộ phương pháp chẩn đoán của Đông y.

#### **4.3. Tác dụng trong phòng chữa bệnh**

- Huyệt còn là nơi tiếp nhận các kích thích khác nhau. Tác động lên huyệt với một lượng kích thích thích hợp có thể làm điều hòa được những rối loạn bệnh lý, tái lập lại hoạt động sinh lý bình thường của cơ thể.

- Tác dụng điều trị này của huyết tùy thuộc vào mối liên hệ giữa huyết và kinh lạc tạng phủ, ví dụ: phế du (bôi du huyết của Phế) có tác dụng đối với chứng khó thở, ho... túc tam lý (hợp huyết của kinh Vị) có tác dụng đối với chứng đau bụng.

## 5. Vị trí các huyết

### 5.1. Các huyết vùng đầu – mặt

STT	Tên huyết	Vị trí – cách xác định	Tác dụng
1	Bách hội	Nằm ngay trên đỉnh đầu	Sa trực tràng, sa sinh dục, nhức đầu đau đầu
2	Tứ thần thông	Gồm 4 huyết cách bách hội 1 thốn về 4 hướng vuông góc	Đau đỉnh đầu, cảm cúm, các chứng sa
3	Đầu duy	ở góc trán trên ngay sát chân tóc 1/3 góc ngoài	Liệt VII, ù tai điếc tai, đau răng
4	Dương bạch	Từ điểm giữa cung lông mày đo lên một thốn	Liệt VII ngoại biên, nhức đầu, chắp lẹo, viêm tuyến lệ
5	Án đường	Điểm giữa đầu trong cung lông mày	Nhức đầu, sốt cao, viêm xoang, chảy máu cam
6	Tinh minh	Chỗ lõm cạnh góc trong mí mắt trên 2cm	Liệt VII ngoại biên, viêm tuyến lệ
7	Toản trúc	Chỗ lõm đầu trong cung lông mày	Liệt VII ngoại biên, nhức đầu, bệnh về mắt
8	Ty trúc không	Chỗ lõm đầu ngoài cung lông mày	Liệt VII, các bệnh về mắt, nhức đầu
9	Ngư yêu	Điểm giữa cung lông mày	Liệt VII ngoại biên, các bệnh về mắt
10	Thừa khấp	Hõm dưới ô mắt	Liệt VII, chắp lẹo
11	Thái dương	Cuối đuôi mắt đo ra một thốn	Nhức đầu, đau răng
12	Nghing hương	Từ cánh mũi đo ra 4mm	Viêm mũi dị ứng, chảy máu cam, liệt VII
13	Quyền liêu	Nằm giữa má	Đau nhức răng, liệt VII
14	Nhân trung	ở giữa rãnh nhân trung	Ngất, choáng, sốt cao co giật, liệt VII ngoại biên
15	Địa thương	Ngoài khước miệng 1 thốn	Liệt VII, đau răng

16	Hạ quan	Nằm ngay chỗ lóm ngang nắp tai	Ù tai, điếc tai, đau răng, liệt VII, viêm khớp thái dương hàm
17	Giáp sa	Từ góc xương hàm đo ra một thốn	Liệt VII, đau răng, đau dây thần kinh, cảm khẩu
18	Ế phong	Ấn dải tai xuống tới đâu là huyết ở đó	Liệt VII, ù tai điếc tai, rối loạn tiền đình

## 5.2. Các huyết vùng cổ - vai gáy – lưng

STT	Tên huyết	Vị trí – cách xác định	Tác dụng
1	Phong trì	phía sau tai chỗ hõm chân tóc	đau đầu, đau cổ gáy, can hoá vượng, ngoại tà xâm nhập
2	Đại chùy	dưới gai đốt sống cổ C7	Đau vai gáy, đau cứng lưng, ngoại cảm, sốt cao, co giật
3	Cự cốt	Ở đỉnh góc nhọn được tạo bởi xương đòn và sống gai xương bả vai	Đau vai gáy, liệt chi trên, đau khớp vai
4	Kiên tĩnh	Nằm ngay hõm xương bả vai	Đau vai gáy, đau tay
5	Thận du	Nằm giữa 11 và 13 đo ngang ra 1,5 thốn	Đau lưng đau thần kinh tọa
6	tâm du - tỳ du – can du – cách du – tâm du – phế du	Các huyết cách nhau 1 thốn	Đau lưng, đau dây thần kinh tọa
7	Phong môn	Cách phế du 1 thốn	Đau vai gáy, đau dây thần kinh

## 5.3 Huyết vùng tay

STT	Tên huyết	Vị trí – cách xác định	Tác dụng
1	Kiên ngưng	Chỗ lõm dưới mỏm cùng vai đòn, nơi bắt đầu của cơ Delta.	Đau khớp vai, bả vai, đau đám rối thần kinh cánh tay, liệt dây mũ.

2	Khúc trì	Gấp khuỷu tay 45 <sup>0</sup> , huyết ở tận cùng phía ngoài nếp gấp khuỷu.	Đau dây thần kinh quay, đau khớp khuỷu, liệt chi trên, sốt, viêm họng.
3	Xích trạch	Trên rãnh nhị đầu ngoài, bên ngoài gân cơ nhị đầu, bên trong cơ ngựa dài, huyết trên đường ngang nếp khuỷu	Ho, sốt, viêm họng, cơn hen phế quản, sốt cao co giật ở trẻ em.
4	Khúc trạch	Trên rãnh nhị đầu trong, bên trong gân cơ nhị đầu, trên đường ngang nếp khuỷu.	Sốt cao, đau dây thần kinh giữa, đau khớp khuỷu, say sóng, nôn mửa.
5	Nội quan	từ lằn chỉ cổ tay đo lên 2 thốn, huyết ở giữa gân cơ gan tay lớn và gân cơ gan tay bé.	Đau khớp cổ tay, đau dây thần kinh giữa, rối loạn thần kinh tim, mất ngủ, đau dạ dày.
6	Thái uyên	Trên lằn chỉ cổ tay, bên ngoài gân cơ gan tay lớn, huyết ở phía ngoài mạch quay. <i>phía ngón cái</i>	Ho, ho ra máu, hen, viêm phế quản, viêm họng, đau dây thần kinh liên sườn.
7	Thống lý	Từ lằn chỉ cổ tay đo lên 1 thốn, huyết nằm trên đường nối từ huyết Thiếu hải đến huyết Thần môn.	Rối loạn thần kinh tim, tăng huyết áp, mất ngủ, đau thần kinh trụ, đau khớp cổ tay, cảm.
8	Thần môn	Trên lằn chỉ cổ tay, huyết ở chỗ lõm giữa xương đậu và đầu dưới xương trụ, phía ngoài chỗ bám gân cơ trụ trước. <i>Phía ngón út</i>	Đau khớp khuỷu, cổ tay, nhức nửa đầu, đau vai gáy, cảm mạo, sốt cao.
9	Lao cung	Ngay giữa lòng bàn tay	Đau tay, đau nhức bàn tay
10	Ngoại quan	Huyết ở khu cẳng tay sau, từ Dương trì đo lên 2 thốn, gần đối xứng huyết nội quan.	Đau khớp khuỷu, cổ tay, nhức nửa đầu, đau vai gáy, cảm mạo, sốt cao.
11	Hợp cốc	Đặt đốt II ngón cái bên kia, lên hồ khẩu bàn tay bên này, nơi	Nhức đầu, ù tai, mất ngủ, ra mồ hôi trộm, sốt cao,

tận cùng đầu ngón tay là huyết, cảm mạo, đau răng (hàm  
hơi nghiêng về phía ngón tay  
trở), ho.

- 12 Thập tuyên Huyết ở 10 đầu ngón tay, điểm Sốt cao, co giật.  
giữa cách bờ tự do móng tay  
2mm về phía gan bàn tay.

#### 5.4. Các huyết vùng chân

STT	Tên huyết	Vị trí – cách xác định	Tác dụng
1	Hoàn khiêu	Ngay chỗ lõm mắt sau nếp năn mông	Đau khớp háng, đau dây thần kinh tọa, liệt chi dưới
2	Thừa phù	Ngay nếp năn mông chân	Đau dây thần kinh tọa, đau lưng liệt chi dưới
3	Độc ty	Chỗ lõm bờ dưới xương bánh chè	Đau khớp gối
4	Tất nhãn	Chỗ lõm bờ dưới trong xương bánh chè	Đau khớp gối
5	Ủy trung	Điểm giữa nếp lằn khoeo	Đau khớp gối, sốt cao, đau dây thần kinh tọa
6	Túc tam lý	Từ độc ty đo xuống 3 thố, cách mào chày một khoát ngón tay	Đau khớp gối, đau dây thần kinh tọa, đau dạ dày kích thích tiêu hóa
7	Dương lăng tuyền	Chỗ lõm giữa đầu trên xương chày và xương mác	Đau khớp gối, đau dây thần kinh tọa, đau vai gáy đau dây thần kinh liên sườn, co giật
8	Thừa sơn	Ở giữa cẳng chân sau, trên cơ dép	Đau dây thần kinh tọa, chuột rút, táo bón
9	Thái xung	Từ kẽ ngón chân I –II đo lên 2 thôn về phía mu bàn chân	Nhức vùng đỉnh đầu, tăng huyết áp, thông kinh

#### 5.5. Các huyết vùng bụng

STT	Tên huyết	Vị trí – cách xác định	Tác dụng
1	Thần khuyệt	Nằm ngay giữa rốn	Đau bụng, chướng bụng, đầy hơi, ỉa chảy

2	khí hải	Ngay dưới rốn 1.5 thốn	Đau bụng, thông kinh, chướng bụng, đầy hơi, đái dầm
3	Quan nguyên	cách rốn 3 thốn	Kinh không đều, thông kinh, khí hư, liệt dương, đái dầm
4	Trung quản	Ngay mũi ức 2cm	Đau bụng, chướng bụng, đầy hơi

## **6. 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 dang 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 nhào người tới trước. Dùng sức nặng của cơ thể bạn ấn xuống để làm giãn lưng đối tác. Lặp 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. Lặp 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. Lặp lại.



### c. Ấn xương sống:

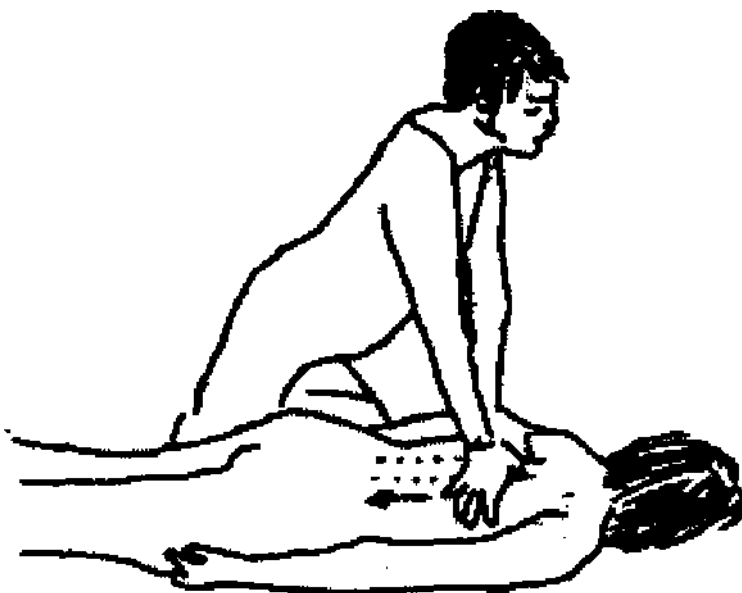
Vị trí: Hai bàn tay đặt cạnh xương sống trên hai vai đối tác, gót bàn tay dọc theo cạnh xương sống, lòng bàn tay đặt trên xương sườn.

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.



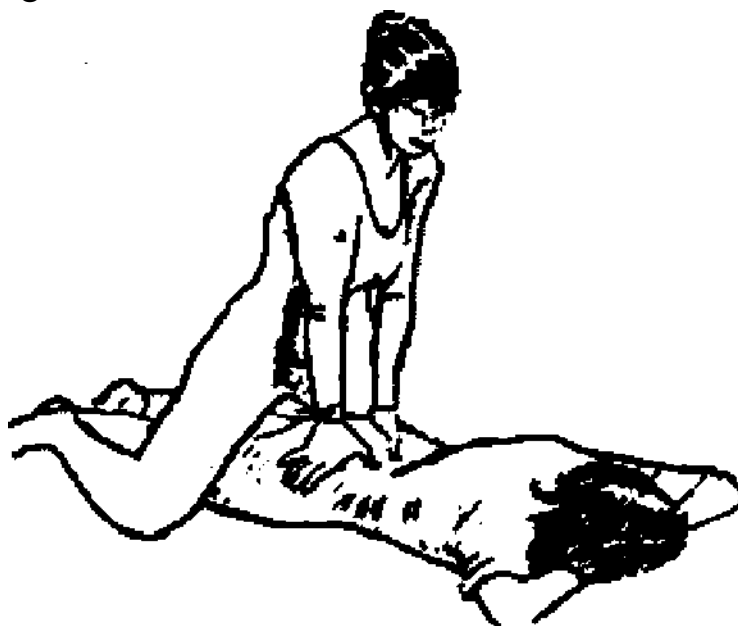
## 7. Bấm huyết hông

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 thu giãn, đặc biệt đối với phụ nữ.

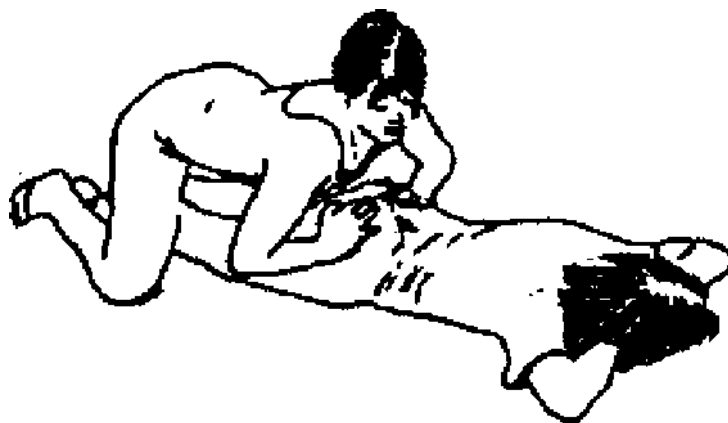
Bạn hãy bắt đầu bằng việc tìm kiếm bốn điểm lõm trên xương cụt ở giữa khung xương chậu. Có thể hơi khó nhưng qua thời gian, bạn sẽ có kinh nghiệm hơn. Nhớ rằng các huyệt lõm nằm đối xứng thành từng cặp, cặp này nằm dưới cặp kia chừng 2,5cm.

a. Ấn vào huyệt lõm:

Quỳ dang hai chân sang hai bên chân đối tác. Đặt hai ngón cái lên cặp huyệt lõm trên cùng. Bây giờ bạn nhún người tới trước và tựa vào các huyệt lõm. Cứ như vậy, tiếp tục di chuyển sức nặng của bạn ra sau xuống vị trí các cặp huyệt lõm kế tiếp cách khoảng 2,5cm phía dưới, đưa hông lên hướng tới trước ấn vào các điểm này. Hai cặp huyệt lõm thấp nhất thì khó định vị hơn. Để xác định vị trí, hãy dùng trực giác ấn vào nơi bạn thấy là đúng.



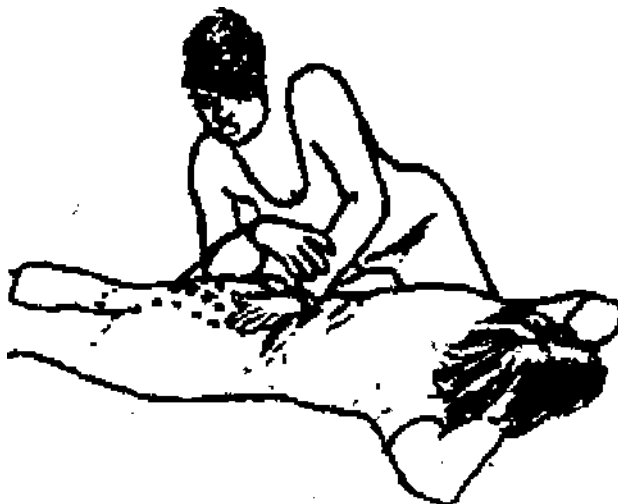
b. Ép hông:



Quỳ hai đầu gối dang ra hai bên đối tác. Dùng hai gót bàn tay, đặt vào chỗ lõm ở bên hông của bắp 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. Lặp 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 hông. Đưa sức nặng của cơ thể bạn vào khuỷu tay. Tiến lên theo hai đường này, tiếp đến hai đường ở hông 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.

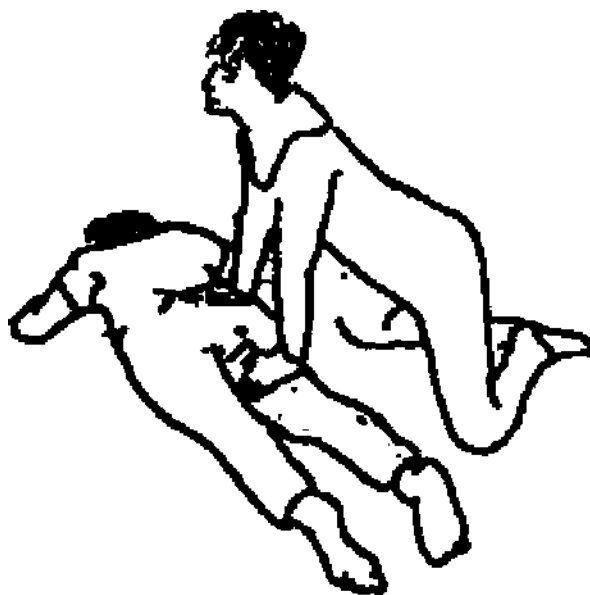


## 8. Bấm huyết ở mặt sau chân và cạnh ngoài chân

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 mặt 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.

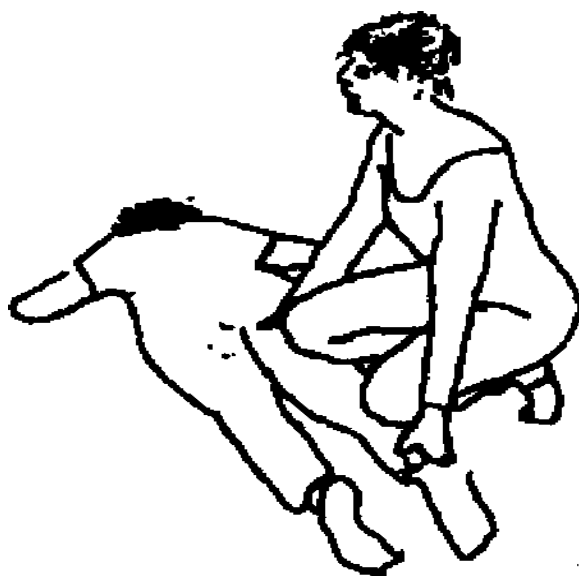
### a. Ép bàn tay lên mặt sau chân:

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



**b. Dùng đầu gối ép căng chân:**

Dồn 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 bắp chân đối tác. Bây giờ nhẹ nhàng nảy đầu gối bạn lên xuống ở giữa chân, tránh vùng khoeo chân đối tác.



**c. Ép mắt cá chân:**

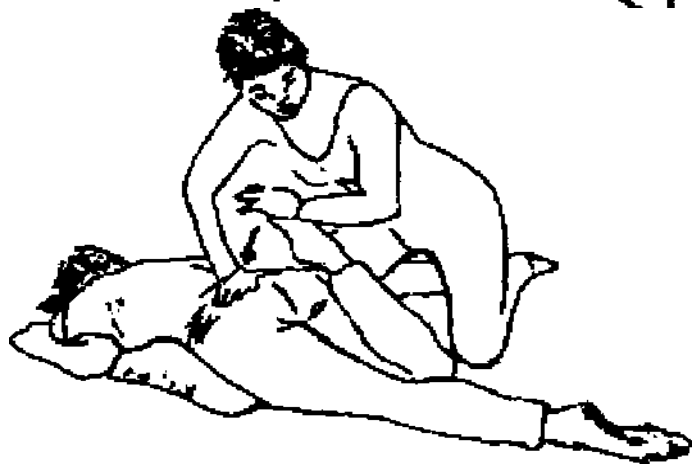
Một tay nâng bàn chân đối tác, bàn tay kia ấn vào chỗ lõm cả hai bên giữa xương mắt cá và gân gót chân. Thời gian mỗi lần ấn từ 3-5 giây.



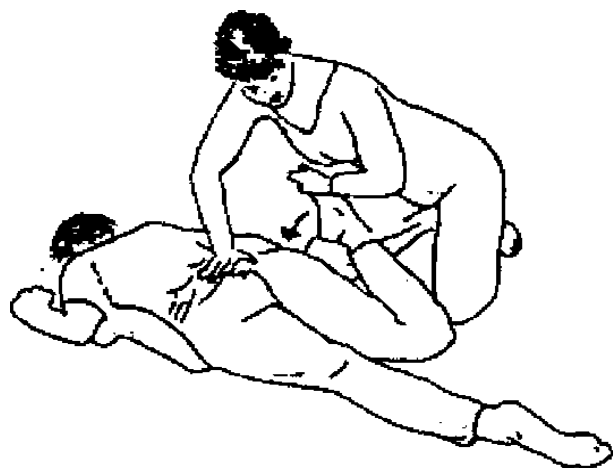
**d. Kéo giãn chân:**

Có ba cách kéo giãn

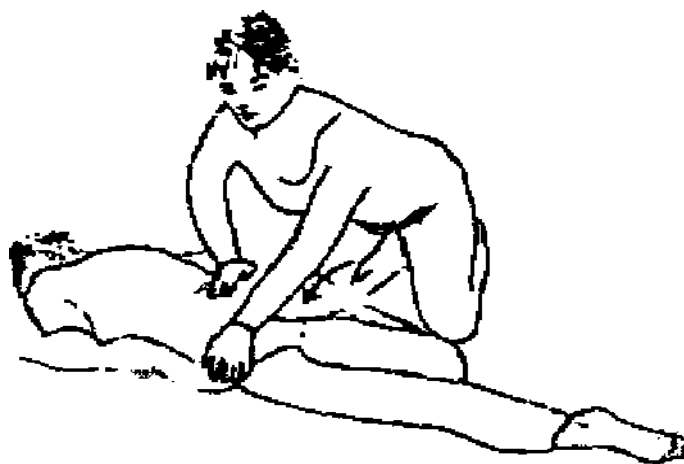
1- Một bàn tay đặt trên lưng đối tác, tay kia nâng bàn chân đối tác kéo lên hướng vào mông, bàn tay giữ các ngón chân để kéo giãn tối đa, nảy bàn chân lên một chút ở điểm căng giãn tối đa.



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.

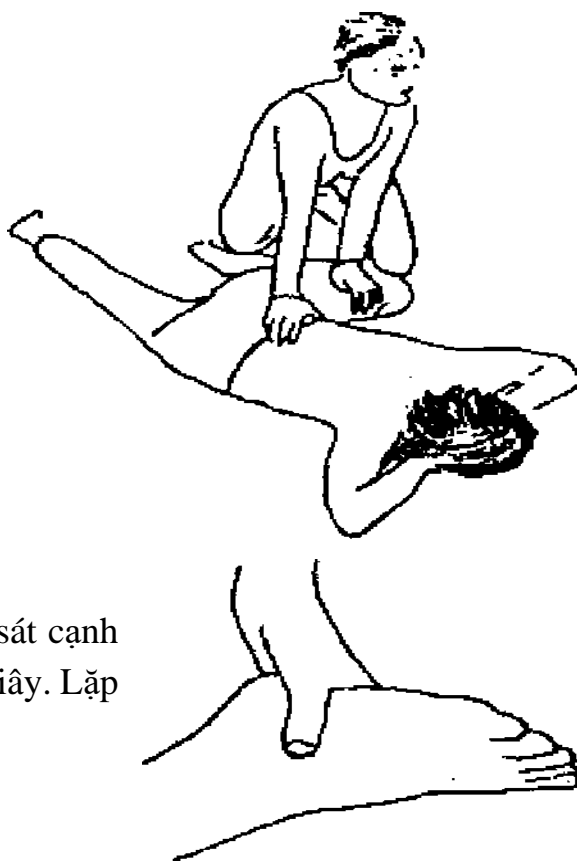


3. Đưa bàn chân đối tác qua hướng đối diện, trước mặt bạn. Nâng nó lên xuống lần nữa. Bây giờ đưa bàn chân và căng chân vươn xa đến mức có thể ra phía trước mặt bạn mà không thả lỏng đùi. Đôi chân.



**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 giữa 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.

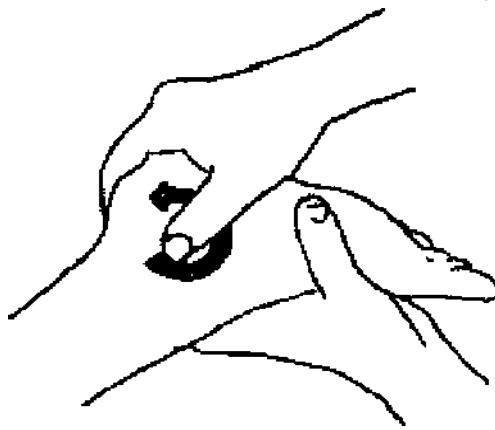
***h. Ấn chỗ lõm trên lòng bàn chân:***

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



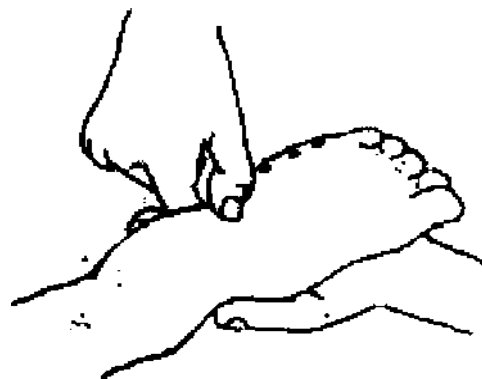
***i. Xoa bóp gót chân:***

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.



### ***l. 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 giấy lát. Các ngón tay nắm nhẹ thoải mái. Lặp lại từ 8-13 lần mỗi bàn chân.



## **9. 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, chúng 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 chúng 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.

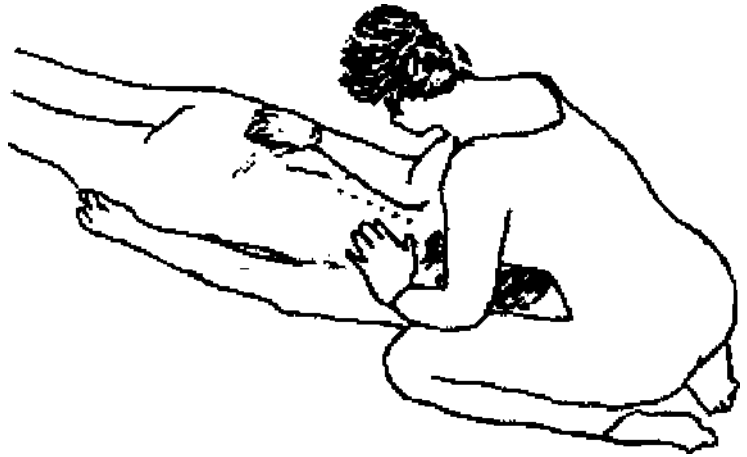




**b. Ấn bằng khuỷu tay:**

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 hoặc hơn. Thay đổi tay và khuỷu tay cho mỗi bên.



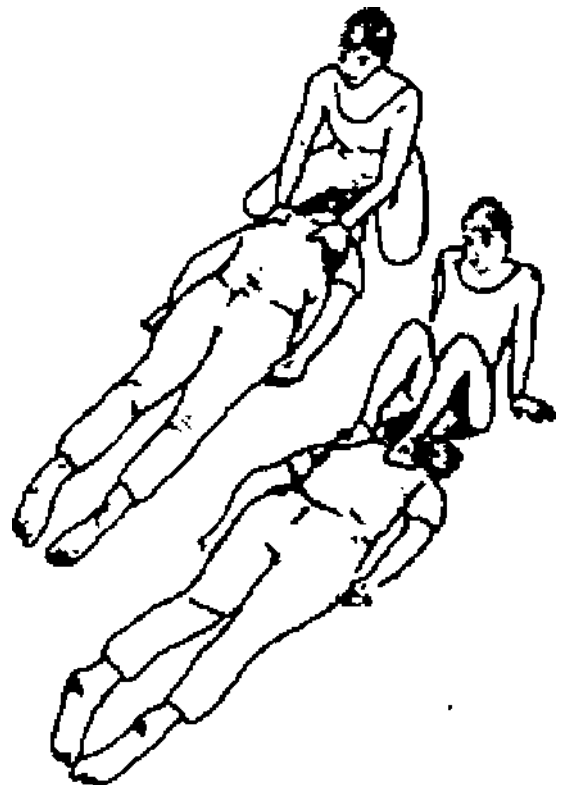
**c. Ép liên tục xương bả vai:**

Đặt hai bàn tay nằm ngang trên xương bả vai đối tác, các ngón tay trái 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.

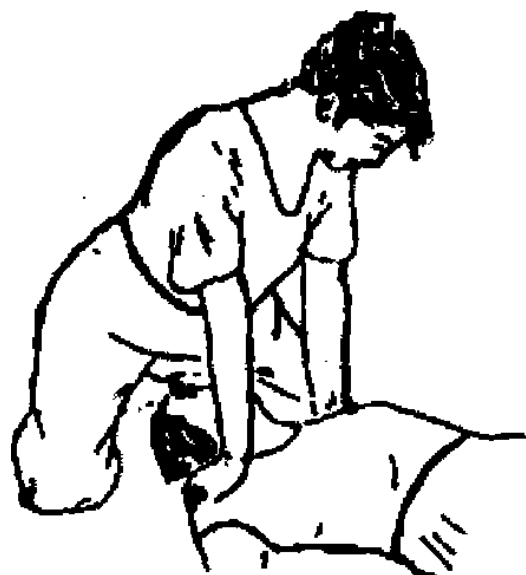


## 10. Bấm huyết trước vai và cổ

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, mật 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.

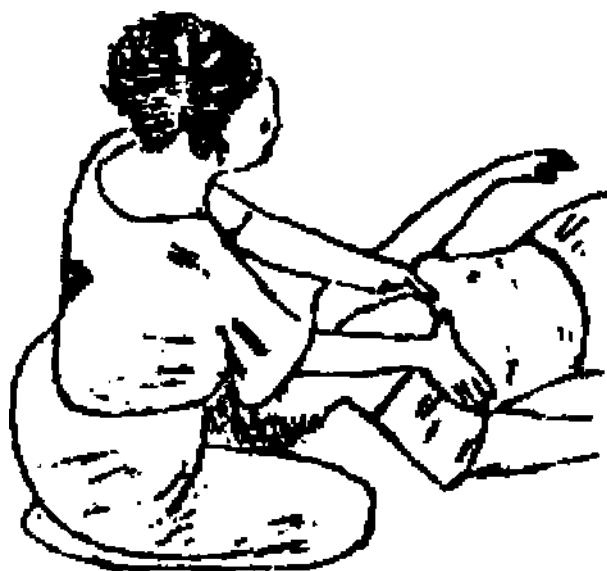
### a. Tựa lên hai vai: .

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 nhắc 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:

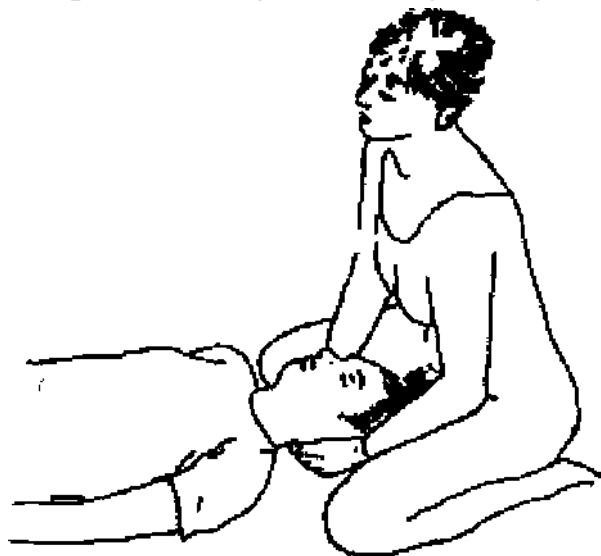
Ngồi hai đầu gối ở hai bên đầu đối tác. Hai bàn tay đặt xuống ngực. Hai ngón



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**

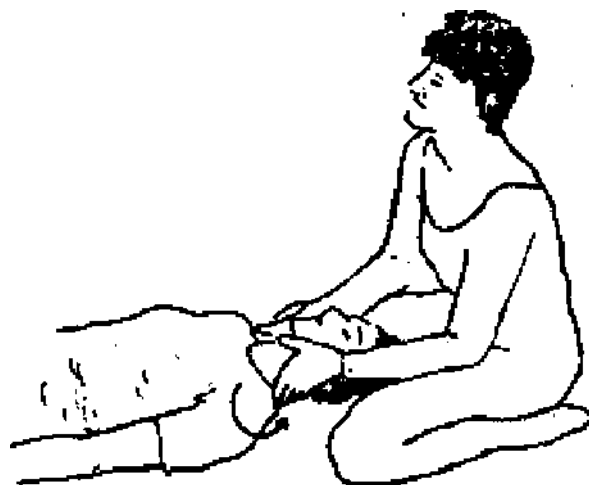
Quỳ hai đầu gối bên cạnh đầu đối tác. Để hai khuỷu tay bạn thoải mái lên đùi. Tựa hướng về phía trước, ép lên cạnh ngoài cổ bằng các ngón tay của bạn.



- 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:**

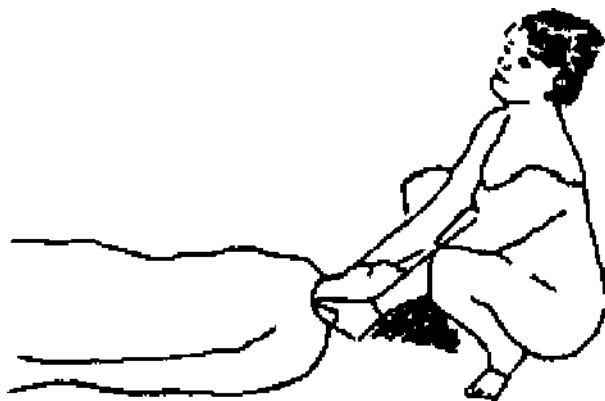
Đặt các ngón tay sát nhau ở cạnh cổ, vuốt tạo thành vòng tròn ở cổ. Vuốt thành vòng tròn một vài lần một cách chậm rãi. Di chuyển bắp thịt trên qua bắp thịt dưới.



### 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).



## 11. 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 đôi 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:**

- Xoa các điểm ở góc trong của hốc mắt từ 3-5 giây.

- Véo nhẹ dọc theo chiều dài của chân mày.

- 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.

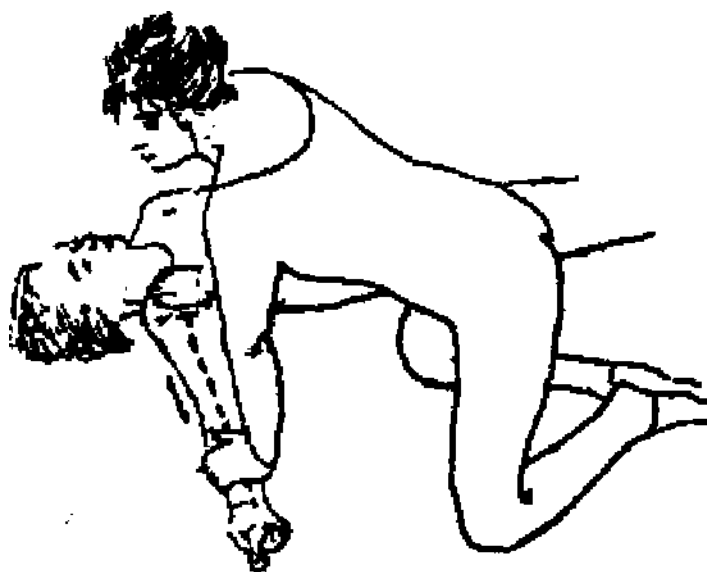
3. Một tay bạn chụm lại dưới cằm và ấn vào điểm giữa của đường rãnh ở cằm và điểm giữa của môi trên.



## 12. 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 chóng mặt 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.

Bạn quỳ 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.



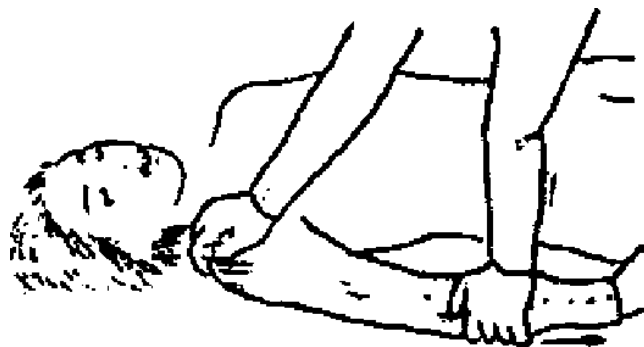
### *b. Nằm chặt phía trên cánh tay*

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



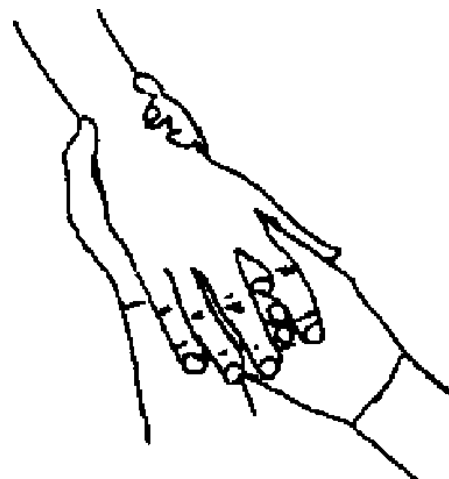
### **c, Dùng bàn tay ấn xuống cánh tay**

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



### **d. Kéo các ngón tay:**

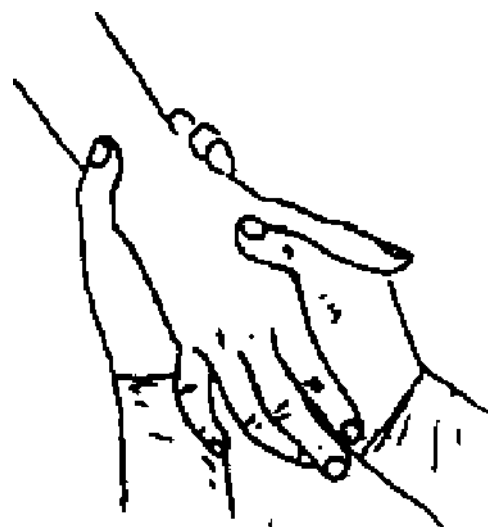
Bạn ngồi ngửa người, một bàn tay nắm cổ tay đối tác. Bàn tay kia nắm từng ngón tay, vừa kéo vừa lắc vừa xoay từ chân ngón tay tới đầu ngón tay.



### **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.

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.



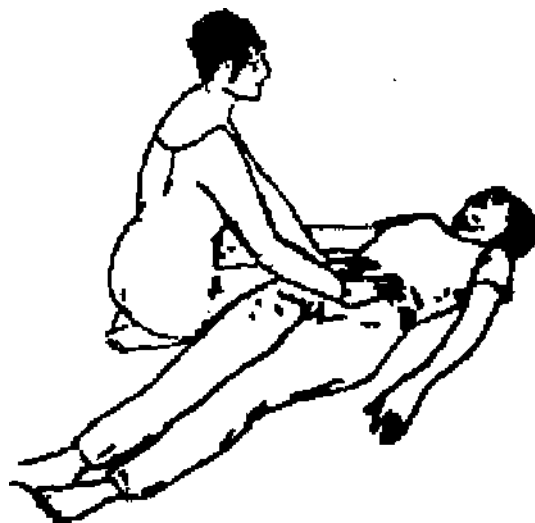


### 13. Bấm huyết ở bụng

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 khoẻ, 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.



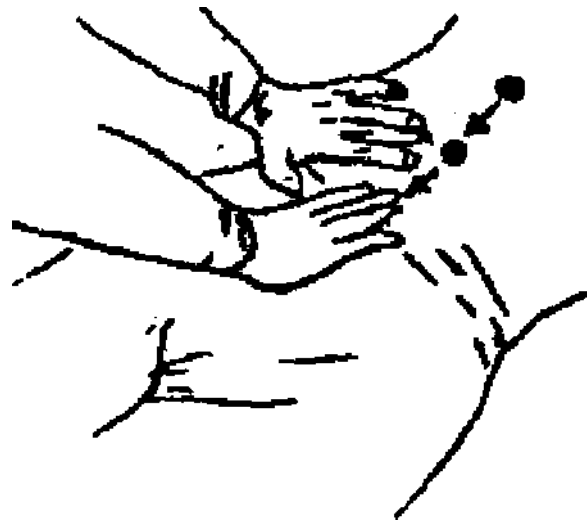
2. Một tay đặt ngang ở bụng trên. Tay kia để phía dưới, đặt 3 ngón tay ấn xuống sâu 2,5cm vòng quanh theo chiều kim đồng hồ thành một hình chữ u phía bụng dưới để điều trị khu vực bọng đái.

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.



#### 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.

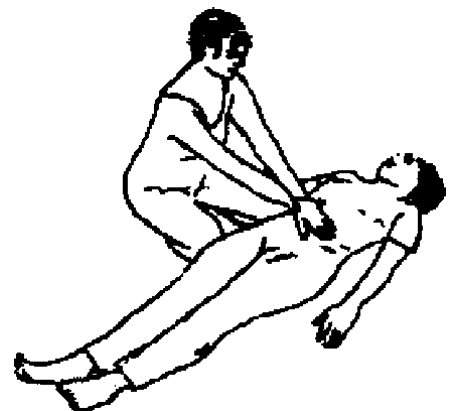


2. Dùng đầu các ngón tay ấn vào trong chỗ trũng phía dưới điểm thấp nhất của các xương sườn (vùng phổi).
3. Làm tương tự xuống cạnh bàn tay phải, cuối cùng ấn vào trong phía dưới các xương sườn.
4. Ấn nhẹ một ngón tay phía dưới giữa điểm tập hợp các xương sườn. Rồi đặt 3 ngón tay nằm ngang lên mạng lưới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



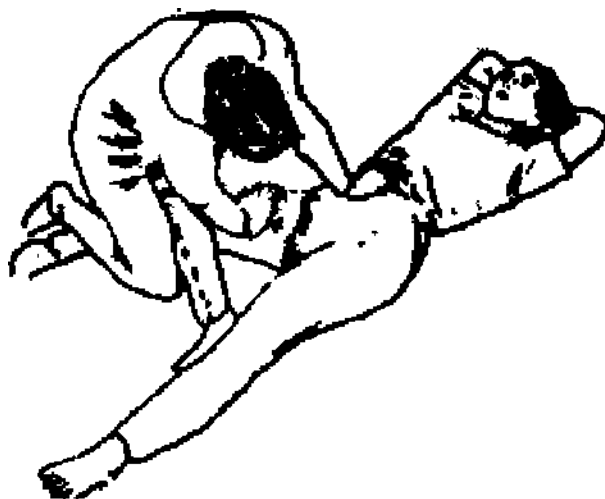
### ***c. Lắc vùng bụng***

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.



#### **14. Bấm huyết mặt 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 quan 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.

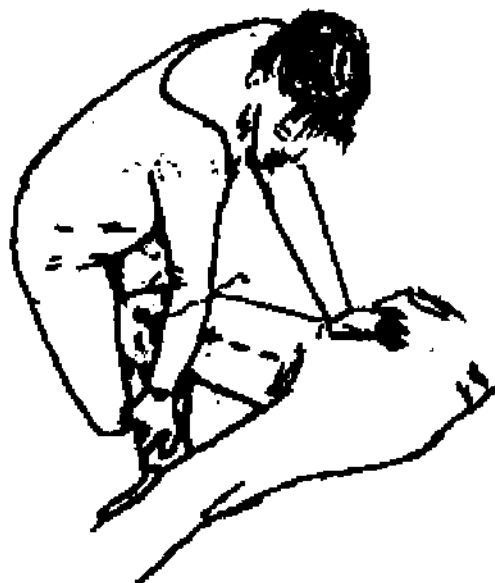


##### **a. Ấn bàn tay phía trong đùi**

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.

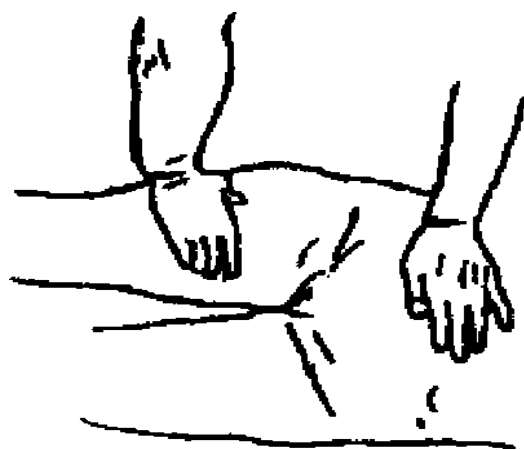
##### **b. Dùng gót bàn tay ấn xuống mặt trong cẳng chân**

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.



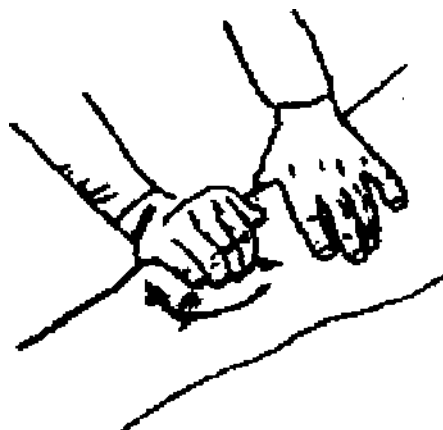
**c. Dùng bàn tay ấn phía trước đùi:**

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



**d. Xoay vòng xương bánh chè**

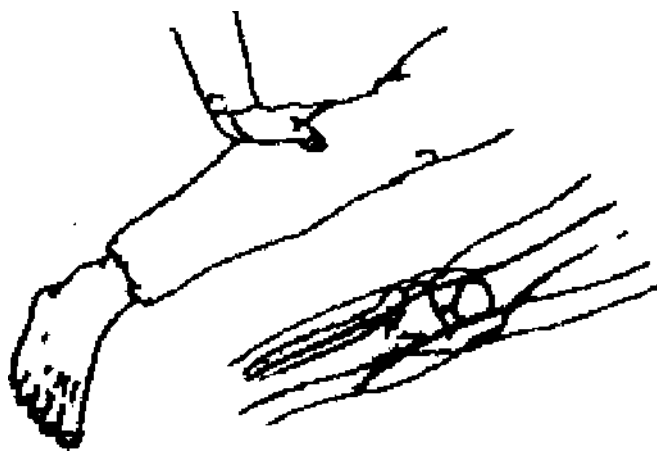
Một bàn tay bạn chống gân xương đầu gối, tay kia nắm chặt xương bánh chè và xoay vòng nó hai hay ba lần theo mỗi chiều.



**e. Ấn đường kinh mạch dạ dày 36**

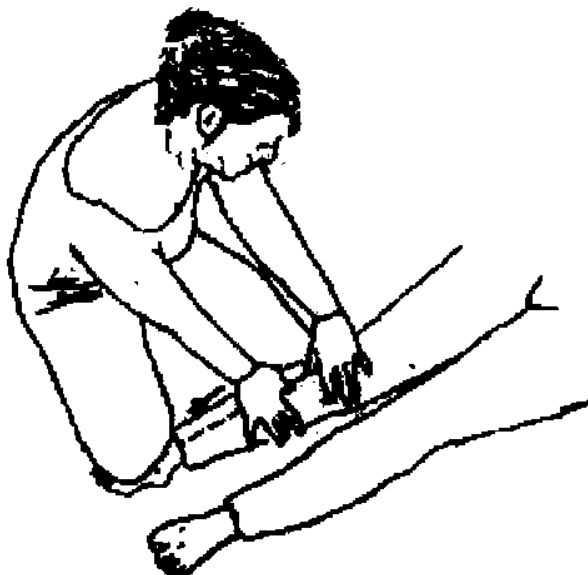
Đây là điểm nằm phía trên đầu xương cẳng chân, chỗ đầu xương cong rộng ra hướng lên đầu gối (xem hình). Để tìm kiếm nó, chạy ngón tay cái của bạn lên phía ngoài của xương cho đến khi bạn cảm thấy chỗ cong. Rồi ấn sâu và hỏi cảm giác của đối tác. Nếu bạn ấn đúng điểm, ở đó sẽ có một cảm giác mạnh, chạy 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.



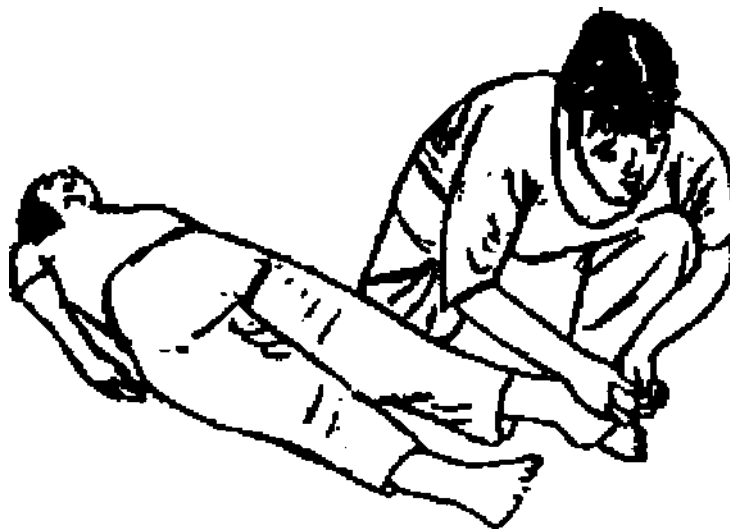
### ***f. Ấn bên ngoài cẳng chân***

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



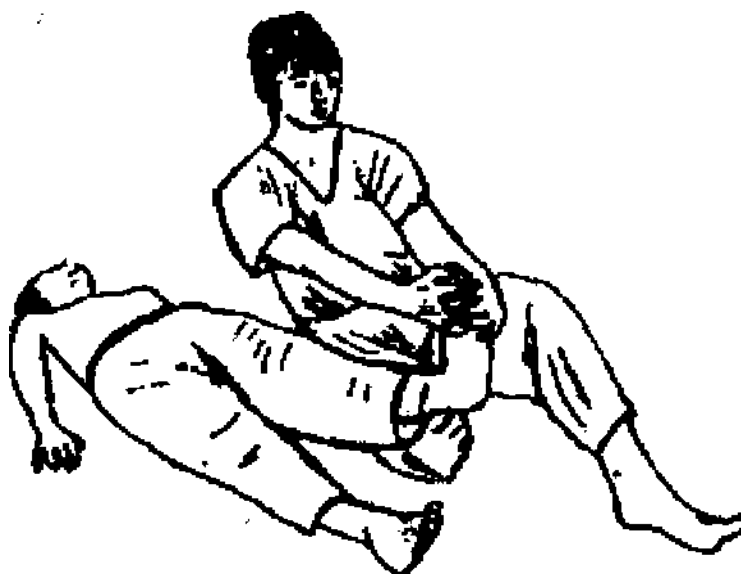
### ***g. Kéo giãn bàn chân hướng ra ngoài***

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. Lặp lại cả hai động tác. Rồi di chuyển sang chân bên kia của đối tác. Lặp lại thao tác trên mỗi chân.



## 15. Xoa bóp trị liệu cho Phụ nữ có thai

Khi đang mang thai, các bà mẹ tương lai thường bất an, lo lắng về sắc đẹp cùng 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 đơ, bàn chân và mắt cá chân bị sưng lên. Nó cũng giúp quân bình lại tình trạng sức khoẻ 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. Lặp 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. Lặp lại vài lần cho mỗi bên. Trong lúc vợ bạn lại tựa đầu vào chiếc gối trên mặt bàn, bạn lặp 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. Lặp 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 lặp lại động tác vuốt trên lưng, dùng cả hai bàn tay.

### ***c. Chữa chứng phù chân***

Đề 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. Lặp 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 vài 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.

Đôi 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 hông, 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. Lặp 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. Lặp 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 hông. Hoàn tất việc thoa bóp với các đầu ngón tay vuốt nhẹ, từ hông cho đến bàn chân.



## CHƯƠNG IV. 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 chứ đừng 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 cm) và lặp lại động tác nhiều lần cho tới khi ngón 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 mắt, 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. Lặp 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 trở bầu 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 nhè 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 1/2 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 trở và ngón cái của 2 bàn tay bầu nhẹ 2 chân mày. Động tác này được bắt đầu ở giữa hai chân mày, bạn dùng ngón trở 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 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. Lặp 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. Lặp 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 hóc xương giữa 2 ngón út và áp út. Chà xát 3 lần, rồi chuyển sang các ngón khác. Sau đó lặp 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 mặt:**

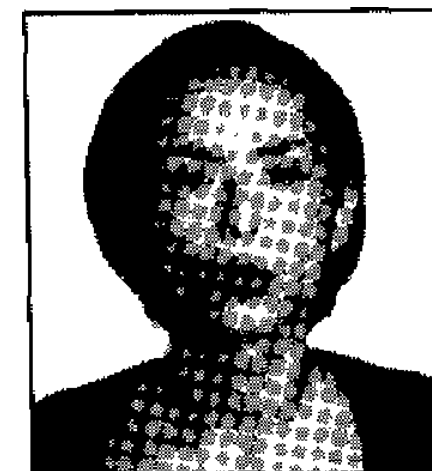
1. Dùng các đầu ngón tay xoa bóp trên khuôn mặt, nới lỏng các cơ bắp và kích thích hệ tuần hoàn. Hãy để cho các đầu ngón tay của bạn đi “thám hiểm”, dò tìm ra những khu vực nào bị căng thẳng.



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



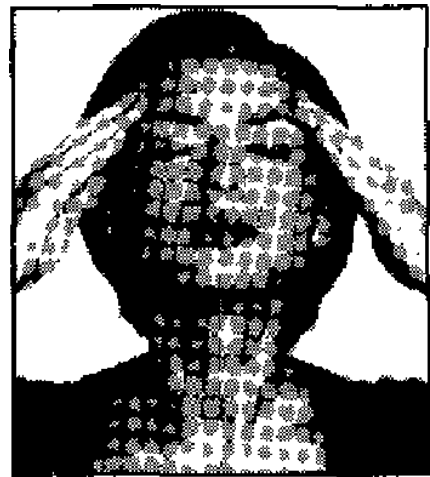
3. Hãy vận động các bắp thịt ở mặt bằng cách kéo căng da mặt theo các hình thức khác nhau. Làm như vậy giúp bạn giải tỏa căng thẳng. Kinh nghiệm này đã được chứng minh nơi những khuôn mặt lúc nào cũng tươi cười.



4. Một hình thức vận động khác cho các vùng mặt, bạn thử làm ra vẻ đang nổi cơn cục cằn 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.

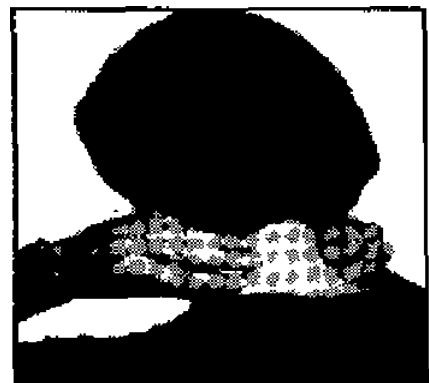


### **B. Trị đau cổ:**

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 nhần. Khi đã cảm thấy thoải mái ở bên này, hãy đổi sang bên kia.



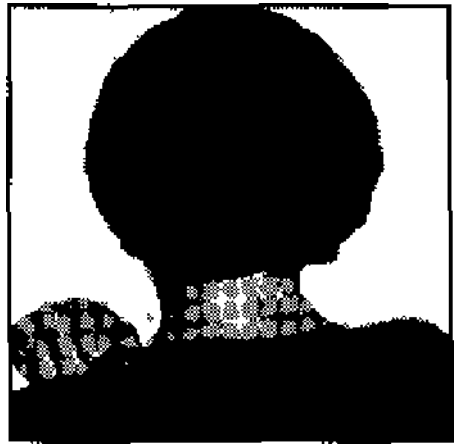
2. Đặt các đầu ngón tay của hai bàn tay ở hai vị trí đối diện nhau trên gáy, sau đó bắt đầu xoa bóp. Di chuyển các ngón tay từ từ ra phía ngoài để phát hiện ra những điểm bị đau nhức.



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 lòng 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.



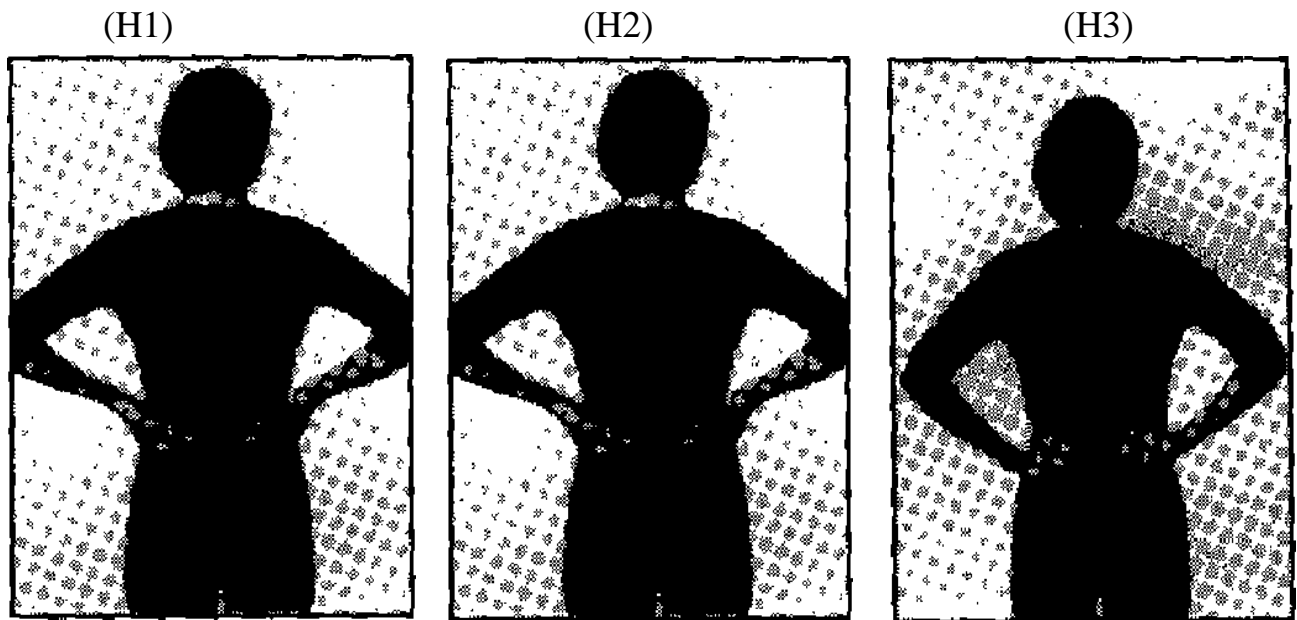
5. Cuối cùng, di chuyển các đầu ngón tay của bạn theo những chuyển động vòng tròn nhỏ, xoa bóp các cơ bắp vùng phía sau đầu, đây là khu vực thường bị đau nhức, co thắt.



### **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. (H1)

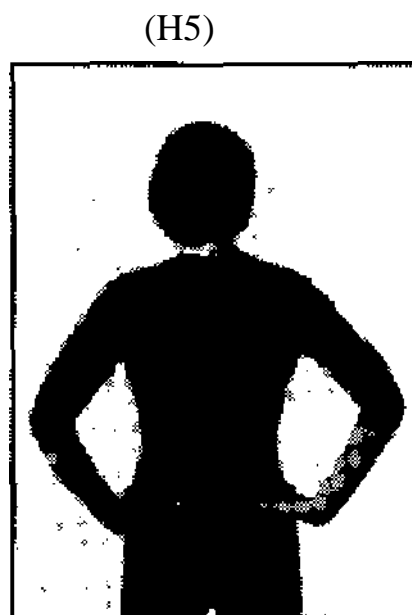
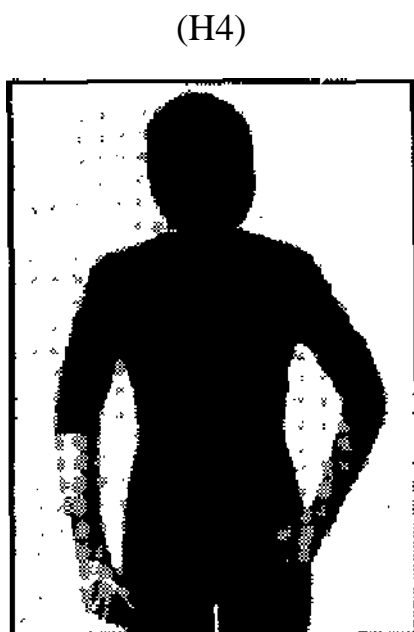
2. Dùng ngón tay dò tìm các cơ bắp nằm song song dọc theo xương sống, chúng dễ bị căng thẳng do bạn ngồi quá lâu. (H2)



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. (H3)

4. Nắm lỏng hai bàn tay và bắt đầu nện chung quanh vùng mông và hông. Đừng nện gõ mạnh quá — chỉ vừa đủ để giúp máu lưu thông mà thôi. (H4)

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 cơn co thắt khi hành kinh. (H5)



## **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.

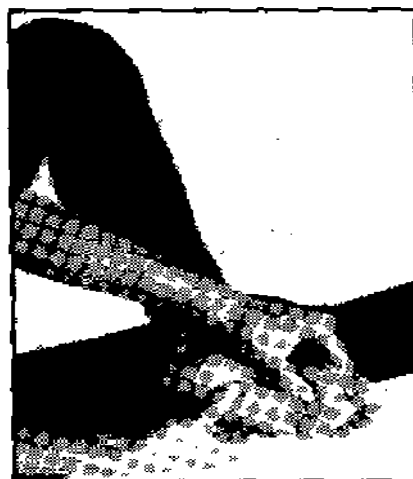


3. Thực hiện ít động tác lúc lắc và nện nhẹ vào vùng bắp chân. Thao tác cho cả hai chân.

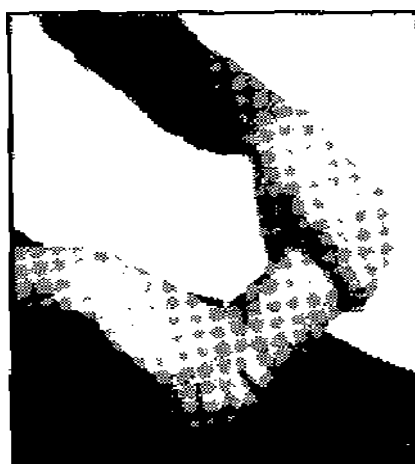




4. Dùng cả hai ngón cái để mát-xa vùng lòng bàn chân, có thể giải trừ được bất kỳ một điểm đau nhức nào.



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.



#### **D. 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. Lặp lại năm, sáu lần, bạn sẽ cảm thấy qua mỗi lần mở ra như thể 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. Lặp lại với ngón cái.



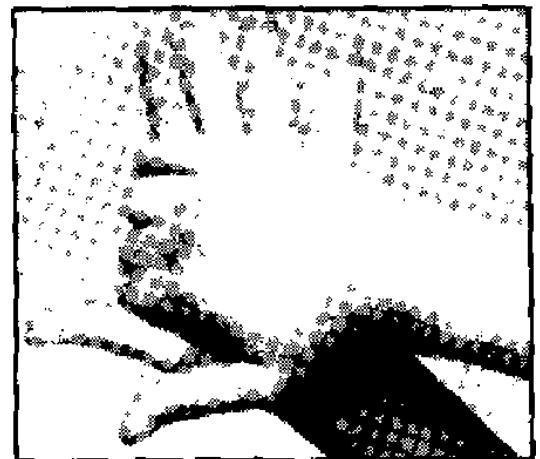
3. Phát hiện ra điểm nơi ngón tay đeo nhẫn chạm vào lòng bàn tay khi gấp xuống. Bạn ấn nhẹ xuống điểm đó trong ít giây. Đây là một điểm tác dụng lý tưởng để chữa mệt mỏi, căng thẳng và hội hộp.



4. Hãy mát xa lưng bàn tay kia. Sau đó dùng ngón cái bấm từng chỗ cho cẩn 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

### 5.1. 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.

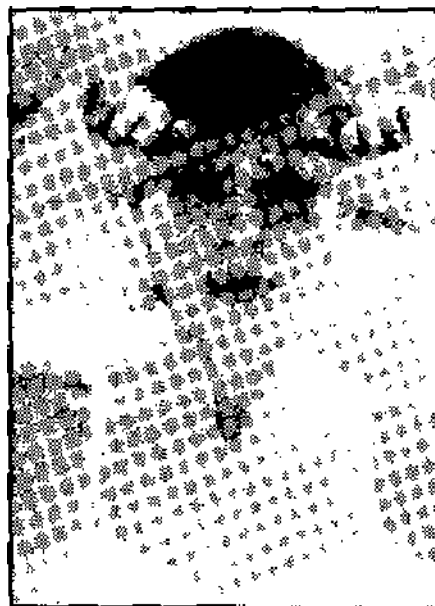
> Giơ ngang hai cánh tay song song với nhau và về phía trước người bạn. Đưa hai bàn tay chạm vào đôi vai, dùng ngón cái và ngón trỏ xoa bóp dọc theo mặt trên của đôi vai trong khoảng 30 giây.

> 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 mát xa như phần trên, dần dần tiến ra hai bên thái dương.

### 5.2. 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.

### **5.3. 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”. Lặp lại vài lần. Kỹ thuật này có thể làm thay đổi nhịp mạch của máu đi qua đầu.

### **5.4. 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. Làn 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 mát 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, đấm nhẹ lên bàn chân từ trên xuống dưới.
- > Tay trong, tay ngoài kéo căng và bóp cứ 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.

## CHƯƠNG V. MASSAGE BODY

Theo gốc Hy Lạp, từ massage có nghĩa là xoa bóp, với quan niệm rằng cơ thể con người có một dòng chảy năng lượng còn gọi là "khí". Sự lưu chuyển tốt của khí giúp cơ thể duy trì được sức khỏe và sinh lực còn khi dòng khí này bị ngưng trệ là lúc cơ thể yếu đuối và nảy sinh nhiều bệnh tật.

Massage chính là cách vận khí, chuyển khí để dòng chảy này lưu thông tốt nhất trong cơ thể con người, khơi thông lại nguồn năng lượng tiềm năng này trong cơ thể. Chính vì những tác dụng thần bí của nó mà massage đã rất phát triển và ngày càng đa dạng về phong cách.

### 1. Các loại hình massage body

#### 1.1. Kiểu massage công nghệ cao:

- Phương pháp massage Relax bed được ứng dụng rất phổ biến tại Hong Kong và nhiều nước châu Âu. Bạn sẽ đi vào một phòng nhỏ chỉ khoảng 8m<sup>2</sup>, sơn màu tối như đen và nâu.

- Trần nhà được tét với muôn vàn các dải lụa mềm, ánh đèn hắt mờ mờ ảo ảo. Bạn được chỉ dẫn nằm trên 1 chiếc giường nhỏ, loại giường điều trị bệnh có trải vải trắng hoặc ghi nhạt. Ngay sau đó, các thiết bị điện tử tinh vi (được đặt khiêm tốn ở dưới gối) sẽ đọc được mức độ mỏi mệt của bạn và vị trí bạn cảm thấy đau như: vai, lưng, khớp tay, chân, thậm chí cả khi bạn quá bị quan hay thất vọng...

- Sau đó, những thông số này được tổng hợp lại, lọc và thiết kế thành một chương trình massage và âm nhạc phù hợp. Bạn như đang đứng trước một bãi biển ngập nắng, một buổi hòa nhạc cổ điển, những giai điệu êm dịu đầy chất thơ hay chỉ là những tiếng sóng biển... bạn sẽ hoàn toàn quên mất mình đang ở đâu.

- Tại Việt Nam, chưa có mỹ viện nào xây dựng phòng Relax Bed, tuy nhiên có khá nhiều những doanh nhân đã làm dịch vụ này tại Hong Kong và Thái Lan.

#### 1.2. Massage theo phong cách Australia:

- Khách hàng được coi như những bệnh nhân, còn nhân viên massage chính là bác sĩ thực thụ.

- Khách điều trị phải qua 1 bài phỏng vấn về cuộc sống, công việc, bệnh tật, môi trường, chế độ ăn uống... rồi sau đó nhân viên điều trị và khách hàng bắt đầu tiến hành việc trị liệu.

- Khách hàng luôn phải thức để trò chuyện cùng nhân viên khi thực hiện điều trị. Sự tĩnh lặng và thư giãn không phải là tiêu chí của loại hình này

- Nhân viên massage sẽ bắt đầu kiểm tra cơ thể bằng một bài xoa bóp nhẹ, sau đó chỉ tập trung vào vùng đau nhức chủ chốt, điều này thể hiện rất rõ vào những vùng sưng, hoặc cứng bất thường.

- Ví dụ khi bạn đau vai, mỗi vai, có nghĩa là vùng vai của bạn cứng hơn các vùng này. Khi họ ấn huyết, họ sẽ hỏi bạn có đau không và đếm 1, 2, 3... khi nào bạn thấy đau, tức là họ đã xác định được mức độ đau của bạn và sẽ có những động tác điều trị thích hợp. Một đợt điều trị từ 8-10 buổi liên tục. Và tốt nhất là bạn nên sử dụng thẻ Voucher và làm hàng tuần.

### **1.3. Phục hồi sức khỏe bằng những ngón tay thần (Massge Nhật Bản)**

- Shiatshu là tên gọi của loại hình này, có nghĩa là "lực từ các ngón tay" có nguồn gốc từ Nhật Bản.

- Phương pháp này còn đòi hỏi chuyên viên trị liệu vận dụng cả bàn tay, đầu gối, cánh tay, khuỷu tay và bàn chân để tác động lên các mạch năng lượng, việc ấn vào các mạch này trong 1 khoảng thời gian quy định làm ngưng lại sự lưu chuyển, khiến khí huyết vì ngưng trệ lại sau khi thả ra sẽ tạo thành 1 dòng khí huyết mạnh mẽ cuốn trôi đi mọi tắc nghẽn trong mạch, làm lưu thông khí huyết.

- Mỹ viện thường được trang trí nhẹ nhàng, phối hợp màu sắc và ánh sáng, âm thanh, cây cối và hương thơm... Shiatshu được đánh giá là dịch vụ massage lay động giác quan, vị giác, khứu giác, thính giác, xúc giác... và được phổ biến tại những Spa truyền thống.

### **1.4. Phục hồi bằng động tác vuốt kiểu Thụy Điển – Xu hướng các Day Spa**

- Được mô tả chủ yếu như những động tác xoa bóp và nhấn vào các cơ bắp trên cơ thể một cách mềm mại và chậm rãi, nhẹ nhàng cùng các tinh dầu đặc trị.

- Có thể gói gọn 4 từ để mô tả phương pháp massage hồi phục sức khỏe kiểu Thụy Điển là "vuốt dài, bóp ngắn", tức là dùng các đường miết dài kết hợp với xoa bóp nhẹ và khoanh vùng nhỏ. Những động tác này nhằm giải tỏa sự căng cơ, co cơ giúp giảm đau, làm đẹp da nhờ máu lưu thông tốt hơn.

- Những động tác vuốt có lực nhẹ nhưng sâu, chứ không mạnh tay như massage Thái hay Trung Hoa. Da xỉn màu, nhiều đốm tố rất thích hợp với trị liệu này. Tuy nhiên những kiểu massage này rất nhẹ nhàng mà phần lớn người châu Á lại thích những tác động mạnh mẽ hơn.

### **1.5. Phục hồi bằng hương thơm – Xu hướng các Ayurveda spa**

- Theo ngôn ngữ Ấn Độ, Ayurveda tức là "khoa học sự sống". Những tài liệu bằng văn tự về Ayurveda (có từ cách đây 4000 năm) còn lưu lại cho thấy phương pháp này tác động để sự cân bằng về thể chất, giác quan, tâm linh và tinh thần của bạn bằng nhiều chuỗi thao tác khác nhau. Liệu pháp sử dụng bột thảo mộc hòa tan với nước, các tinh dầu thiên nhiên, phổ biến nhất là tinh dầu hoa hồng, nước thuốc sắc từ thảo mộc hòa với nước sôi...

- Tất cả dựa trên 3 nguyên tắc được lưu truyền: sự kết hợp giữa trời và đất, lửa và nước, đất với nước. Tại Việt Nam cũng có nhiều salon quảng cáo thực hiện massage hương thơm, tuy nhiên chỉ có các khu nghỉ dưỡng và phục hồi sức khỏe dạng resort mới có khả năng đáp ứng khắt khe các tiêu chuẩn này, phải có không gian rộng, gió, đất và nước.

### **1.6. Vật lý trị liệu Việt Nam (cải thiện tuần hoàn máu tối đa) – Xu hướng Đông Y cổ truyền VLTL**

- Phương pháp massage truyền thống Việt Nam là phương pháp trị liệu với các động tác đấm, vỗ, bóp, véo, nhỏ và giác hơi.

- Phương pháp này giúp các cơ bị co cứng lại giãn và mềm mại hơn, đồng thời việc tác động vào các huyết giúp kích thích lưu thông khí huyết. Ưu điểm lớn nhất của phương pháp này là cải thiện sự tuần hoàn máu để đưa ôxy và dưỡng chất tới các tế bào, kích thích hệ thống mạch huyết giúp mang các sản phẩm thừa ra khỏi cơ thể, ngăn chặn và làm dịu các sự gò bó và co thắt cơ bắp, hỗ trợ trị liệu viêm khớp, đau thần kinh tọa, cơ bắp mệt mỏi.

- Hiện nay, các trung tâm trị liệu massage hồi phục tại một số thành phố lớn xuất hiện ngày càng nhiều và phát triển rất nhanh, tuy nhiên không phải tất cả các trung tâm trên đều đáng tin cậy về mặt con người và về mặt chuyên môn kỹ thuật.

### **1.7. Massage Thái (tác động sâu vào mạch, cơ và khớp xương)**

- Dựa trên việc tác động vào khoảng 10 mạch năng lượng chính chạy trong khắp cơ thể và được thực hiện trên nệm yoga asana theo một số tư thế nhất định khách hàng không cần phải cởi bỏ quần áo khi thực hiện phương pháp massage này.

- Phương pháp này đòi hỏi các chuyên viên phải nắm được thể trạng và mong muốn hiện tại của khách hàng, để dùng bàn tay, bàn chân, khuỷu tay, nhẹ nhàng ấn vào các huyết dọc theo các mạch năng lượng, đồng thời sử dụng các động tác kéo căng các cơ bắp và các khớp xương.



- Phương pháp này rất có ích cho những người mệt mỏi do công việc hay do phải đi lại nhiều.

### **1.8. Massage hồi phục bằng những viên đá nóng**

- Massage đá là phương pháp sử dụng các loại đá khác nhau về kích thước, loại hình và nguồn gốc để truyền dẫn sức nóng hay cái lạnh vào những vị trí nhất định trong cơ thể, tạo ra hiệu ứng nhiệt trị liệu, bao gồm trị liệu nóng bằng đá hâm nóng và trị liệu lạnh bằng các viên đá ướp lạnh.

- Hiện nay, tại Việt Nam, massage đá nóng được sử dụng rất phổ biến và được ưa thích hơn so với đá lạnh. Nhiệt độ của đá khi sử dụng chỉ ở mức làm tan chảy lớp dầu xoa bóp. Tùy theo mục đích, kỹ thuật viên massage đá sẽ sử dụng các động tác xoa bóp vuốt nhấn bằng tay trước khi đẩy trượt, chà xát và ấn mạnh các viên đá nóng vào một số huyết đạo, rồi ủ nóng các viên còn lại ở những vị trí khác.

- Khác với massage thông thường, massage đá tác động lên cơ thể con người dưới dạng sóng gây ra bởi các rung động cực nhỏ phát sinh bởi sự chênh lệch hay thay đổi nhiệt độ, giúp tăng cường năng lượng trong cơ thể thông qua hoạt động kích thích sâu và mạnh vào các huyết đạo quan trọng trên cơ thể.

## **2. Tắm trắng và các phương pháp tắm trắng**

### **2.1 Tắm trắng là gì**

- Tắm trắng thực chất chỉ là sử dụng hóa chất lột bỏ lớp da đen chết bên ngoài nằm trong lớp sừng.

- Trong khi đó, các tế bào hắc tố melanin vẫn được lớp mầm của thượng bì sản sinh liên tục, tái tạo màu da ban đầu của chúng ta.

- Tắm trắng nhiều lần thì da cũng có thể “sáng” hơn do được dùng hóa chất tẩy sạch lớp tế bào chết bên ngoài, nhưng chỉ sau mỗi chu kỳ 27-28 ngày, một lớp tế bào da mới phát triển thay thế lớp tế bào chết và da đen lại ngay.

- Để làm da sáng hơn, tốt nhất chúng ta nên sử dụng phương pháp tắm dinh dưỡng da đúng hơn là tắm trắng. Qua một quá trình chăm sóc, da được nuôi dưỡng tốt hơn, khỏe mạnh hơn sẽ có tác dụng chống lại tác nhân môi trường và đỡ đen hơn.

- Tuy nhiên, để có kết quả cần sự kiên nhẫn. Các bạn nữ có thể dùng một số sản phẩm có tính chất tẩy da chết nhưng phải rõ nguồn gốc, thí dụ các axit có nguồn gốc từ hoa quả (acid hydroxy alpha - AHA) sẽ có độ an toàn cao hơn. Chúng giúp làm tiêu nhẹ các tế bào sừng trên da, làm tăng sinh các sợi đàn hồi, khiến da mịn và sáng hơn.

- Cần lưu ý chỉ áp dụng một lần mỗi tuần là đủ với những người có làn da thường, những phụ nữ có da mỏng không nên sử dụng các sản phẩm mang tính lột này.

- Sau đó, chủ yếu dùng thêm các sản phẩm nuôi dưỡng da, đồng thời luôn nhớ dùng sản phẩm chống nắng, mang khẩu trang, kính râm, đội mũ nón rộng vành khi ra đường.

## **2.2. Các phương pháp tẩy trắng**

- Có nhiều phương thức tẩy trắng: lột tẩy, nhuộm da, tẩy trắng tự nhiên bằng các vitamin thảo dược...

- Tuy nhiên không phải phương pháp tẩy trắng nào cũng tự nhiên và an toàn. Phương pháp tẩy trắng an toàn nhất và đúng cơ chế sinh lý của con người chính là phương pháp tẩy trắng tự nhiên. Bạn có thể giúp da trắng sáng hơn bằng cách hạn chế các điều kiện gây xuất hiện melanin. Muốn thế, làn da phải được nuôi dưỡng khỏe mạnh, đủ khả năng tự bảo vệ trước tia cực tím và các tác nhân bên ngoài khác.

- Bất kỳ cơ quan nào của cơ thể, để khỏe mạnh cần được cung cấp đầy đủ dưỡng chất. Bởi thế, để làm da sáng hơn, tốt nhất nên sử dụng phương pháp tẩy bổ sung dinh dưỡng cho da. Qua đó cung cấp các vitamin cần thiết như vitamin C, E, H, nhóm vitamin B..., da được nuôi dưỡng tốt hơn, khỏe mạnh hơn sẽ có tác dụng chống lại tác nhân môi trường, hạn chế bắt nắng. Từ đó, cơ thể cũng không cần sản xuất melanin để bảo vệ da nữa.

- Một công cụ hỗ trợ đắc lực cho quá trình tẩy trắng là máy ử dưỡng. Trong quá trình tẩy trắng, máy sẽ phát ra tia hồng ngoại làm tăng nhẹ nhiệt bề mặt da, lúc này lỗ chân lông mở rộng hơn giúp da hấp thụ nhanh các tinh chất làm trắng da của các nguyên liệu thiên nhiên từ bước tẩy trắng trước đó. Bởi vậy, với máy ử dưỡng sẽ rút ngắn thời gian tẩy trắng xuống chỉ còn 6 – 8 (thay vì từ 10-12 lần như trước đây) lần và vẫn đảm bảo được sự an toàn, hiệu quả.

## **2.3. Tiêm trắng**

### **2.3.1. Tiêm vitamin c**

- Tác dụng hàng đầu là làm trắng da nhanh chóng, mờ nám và những vùng sạm màu trên da, khiến làn da đang bình thường bỗng tràn đầy sức sống, trẻ trung hơn, căng bóng hơn, hết sần sùi, thô ráp...

### **2.3.2. Tiêm nhau thai cừu**

- Tinh chất nhau thai hươu quý hiếm được đưa vào cơ thể qua đường tĩnh mạch từ đó len lỏi sâu vào từng lớp tế bào da.

- Các enzym chống oxy hóa và tác nhân tăng trưởng được đưa dẫn đến toàn bộ các cơ quan, đẩy lùi sự xâm lấn của Melanin, làm trắng sáng toàn diện cơ thể.

- Nguồn protein phong phú cùng hơn 30 loại acid amin quan trọng trong nhau thai hươu kích thích quá trình tạo hồng cầu trong máu, tăng cường sản sinh collagen và elastin, trẻ hóa tế bào giúp làn da căng mịn, đạt độ đàn hồi lý tưởng.

### **2.3.3. Tiêm glutathion**

- Các bạn có thể tiêm glutathione, hiệu quả trắng da tức thì nhưng tiêm glutathione cũng rất nguy hiểm, quá liều gây tử vong và chi phí thì đắt hơn tiêm vitamin C nhiều lần, thấp nhất 2000 USD nếu tiêm ở Thái Lan, trên 5000 USD nếu tiêm ở Hàn Quốc cho 1 liệu trình tiêm trong khoảng 2 tuần.

- Ưu điểm của tiêm glutathione là không cần phải tiêm quá thường xuyên, ít gây ra các biến chứng phụ như tiêm vitamin C, chỉ cần tiêm vừa đủ liều dùng thì các bạn yên tâm là rất an toàn.

### **2.3.4. Tiêm noãn thực vật tế bào gốc**

- Làm trắng da bằng thuốc tiêm truyền noãn thực vật tế bào gốc là biện pháp làm trắng da từ bên trong, bằng cách tái tạo và nuôi dưỡng tế bào mới, tăng cường lưu thông máu.

- Thuốc tiêm trắng da sẽ cho bạn một làn da trắng mịn màng và hồng hào thật tự nhiên chứ không trắng bệch như nhiều phương pháp tẩy trắng khác.

## **2.4. Quy trình tắm trắng tại Spa**

*Bước 1: Quy trình xông hơi bằng thảo mộc (15 phút)*

Thảo mộc thiên nhiên giúp bạn thư giãn, xoa tan căng thẳng mệt mỏi, đồng thời đẩy nhanh quá trình đào thải độc tố, tăng tuần hoàn, lưu thông khí huyết.

*Bước 2: Tẩy tế bào chết (15 phút)*

Đây là một công đoạn chuẩn bị không thể thiếu trong bất kỳ quy trình tắm trắng toàn thân nào. Chuyên viên thẩm mỹ sẽ kết hợp tinh dầu được chiết xuất từ tự nhiên như mật ong rừng, chanh, muối, giúp loại bỏ các tế bào chết trên da, đồng thời giúp da dễ dàng hấp thu vitamin và các dưỡng chất, tối ưu hiệu quả tắm trắng.

*Bước 3: Quy trình ủ dưỡng trắng da bằng sữa non kết hợp tinh chất vàng Nano ( 40 phút)*

Sữa non nguyên chất 100% với hương thơm dịu mát cung cấp dưỡng chất nuôi dưỡng da, ngăn ngừa sắc tố tạo đen và thâm da, tái tạo tế bào mới, đồng thời duy trì độ ẩm, làm se khít lỗ chân lông, chữa viêm nang lông hiệu quả. Trong khi đó, tinh chất vàng nano giúp làm mờ nếp nhăn, tăng khả năng hồi phục và mang lại độ sáng trắng hoàn hảo.

*Bước 4: Quy trình ngâm sục với tinh dầu thảo dược (30 phút)*

Tinh dầu thảo dược có tác dụng cân bằng độ ẩm, giúp da trở nên mịn màng, mềm mại. Ngoài ra, ngâm sục còn giúp tinh chất thiên nhiên thấm sâu vào da, giúp lưu thông khí huyết, tăng cường tuần hoàn, cho da bạn trắng hồng, đầy sức sống.

*Bước 5: Massage với dưỡng chất làm trắng (20 phút)*

Massage nhẹ nhàng với kem làm trắng da toàn thân không những tạo cảm giác thư giãn, sảng khoái mà dòng mỹ phẩm Nhật Bản 100% từ chiết xuất thiên nhiên còn tạo nên một lớp màng bảo vệ siêu mỏng, chống lại các tác nhân từ ánh nắng mặt trời và môi trường, giữ kết quả tẩy trắng được lâu dài.

**Quy trình tắm thư giãn, ngâm thảo dược và xông hơi:**

- Khách hàng hoặc người bệnh tắm sạch trong 2 phút bằng nước ấm tiếp đó
- Ngâm người trong bồn cầu gỗ bằng nước ấm có thảo dược trong thời gian từ 7-10 phút có tác dụng giảm, chống mệt mỏi, chống đau lưng, chữa thần kinh toạ.
- Ngâm bồn sục bằng nước ấm sạch trong thời gian 5 – 7 phút có tác dụng chữa các bệnh ngoài da, làm săn chắc da, tiêu viêm, tỉnh thần.
- Xông hơi khô hoặc ướt bằng lá thảo dược trong vòng 5 – 7 phút, tiếp đó có ngâm chân nước gừng có tác dụng giải cảm, giải độc tố và giảm đau.
- Tắm trắng giải cảm trong 3 phút.

**3. Các thủ pháp massage trong xoa bóp cơ thể**

Xoa bóp tác động trực tiếp lên các thụ cảm thể thần kinh dày đặc ở dưới da tạo ra các phản xạ thần kinh đáp ứng từ đó gây nên tác dụng điều hoà quá trình hưng phấn hay ức chế thần kinh trung ương, gây thư giãn thần kinh, giảm căng thẳng, tăng khả năng tập trung, giảm đau, giãn cơ.

***Xoa vuốt:***

- Xoa vuốt là kỹ thuật kích thích nhẹ chủ yếu trên da và tổ chức dưới da, nhằm kích thích mạng lưới mao mạch và thụ cảm thể thần kinh tại chỗ, có tác dụng gây giãn mạch, tăng cường tuần hoàn, dinh dưỡng da, giảm đau, giảm phù nề, làm bong lớp sừng chết làm cho da mịn màng.

- Kỹ thuật:

+ Xoa: dùng đầu ngón tay, gốc gan bàn tay hoặc mô ngón tay út, ngón tay cái xoa tròn lên da chỗ đau, tay KTV di chuyển trên da bệnh nhân. Là thủ thuật mềm mại, thường dùng ở bụng hoặc nơi sưng đau. Tác dụng giảm sưng đau tại chỗ.

+ Vuốt: dùng gốc bàn tay, mô ngón tay út, hoặc mô ngón cái vuốt lên da theo hướng thẳng. Tay KTV di chuyển trên da bệnh nhân, cũng có khi dùng dầu hay bột tan để làm

trơn da. Kỹ thuật này có thể áp dụng ở toàn thân. Tác dụng làm mềm gân cơ, giảm đau, giảm sưng nề.

### ***Day miết:***

- Day miết là kỹ thuật kích thích sâu hơn, đặc biệt đối với cơ, gân, dây chằng, các mạch máu, dây hoặc đám rối thần kinh. Tác dụng giãn mạch và tăng lưu thông máu ở sâu, tăng dinh dưỡng tổ chức cơ và thần kinh, chống teo cơ, day mạnh gây tăng trương lực cơ.

- Kỹ thuật:

+ Day: Dùng gốc bàn tay, mô ngón út, mô ngón cái hơi dùng sức ấn xuống da người bệnh và di động theo đường tròn. Thường làm chậm, mức độ nặng hay nhẹ, to hay nhỏ tùy tình hình bệnh. Là thủ thuật mềm mại, dùng ở nơi đau và có nhiều cơ. Tác dụng giảm sưng đau.

+ Miết: Dùng đầu ngón tay cái miết chặt vào người bệnh rồi miết theo hướng thẳng. Tay KTV di động làm kéo căng da người bệnh. Kỹ thuật hay dùng ở đầu, bụng, chi thể.

+ Phân và hợp: Như kỹ thuật miết nhưng dùng cả hai đầu ngón tay cái, hoặc mô ngón út hai tay; từ cùng một chỗ miết ra nhưng dùng cả hai đầu ngón tay cái, hoặc mô ngón út hai tay; từ cùng một chỗ miết ra hai bên gọi là phân, từ hai chỗ khác nhau miết về cùng một chỗ gọi là hợp. Kỹ thuật này hay dùng xoa bóp ở đầu mặt.

### ***Nắn bóp:***

- Nắn bóp có tác dụng chính lên các cơ, dây chằng, gân, tổ chức quanh khớp. Gây giãn mạch tại chỗ rõ rệt, tăng dinh dưỡng tổ chức, chống teo cơ, nắn bóp mạnh làm tăng trương lực cơ. Là một phương pháp tốt để nuôi dưỡng tổ chức cơ nên được coi như một hình thức vận động thụ động đối với các cơ. Nắn bóp trực tiếp lên gân, dây chằng hay thần kinh được sử dụng nhiều trong chống đau, chống co cứng cơ, kích thích cơ - thần kinh bị liệt...

- Kỹ thuật:

+ Véo: Dùng ngón cái và ngón trỏ kẹp và kéo da lên, hai tay làm liên tiếp làm cho da người bệnh luôn luôn như bị cuộn giữa các ngón tay KTV. Hay dùng ở lưng và trán.

+ Bóp: dùng ngón cái và các ngón tay kia bóp vào cơ hoặc gân bị bệnh. Có thể bóp hai, ba, bốn, hay năm ngón tay. Có thể vừa bóp vừa hơi kéo lên, không nên dùng lực bóp ở đầu ngón tay sẽ gây đau, mà dùng lực ở đốt thứ 3 ngón tay để bóp. Kỹ thuật này dùng ở cổ, vai, gáy, nách, chi thể. Sức bóp mạnh hay nhẹ tùy vào từng trường hợp cụ thể.

### ***Đám chặt:***

- Đấm chặt là hình thức tác động sâu đến cả xương khớp và toàn thân do truyền lực tùy theo mức độ mạnh hay nhẹ. Nếu đấm nhẹ và nhịp nhàng sẽ có tác dụng gây ức chế thần kinh trung ương, giảm đau, tạo cảm giác dễ chịu chống mệt mỏi. Đấm chặt thường được sử dụng nhiều trong xoa bóp lưng và chi thể.

- Kỹ thuật:

+ Đấm: Bàn tay nắm dùng mô ngón út hoặc bàn tay úp đấm vào chỗ đau.

+ Chặt: Bàn tay duỗi, dùng mô ngón út chặt liên tiếp vào chỗ đau. Nếu làm ở đầu thì xoè ngón tay, dùng ngón út để chặt vào đầu người bệnh.

+ Vỗ: Bàn tay hơi khum, giữa lòng bàn tay hơi lõm, vỗ từ nhẹ đến nặng vào chỗ bị bệnh. Khi phát da bị đỏ lên do áp lực không khí trong lòng bàn tay tăng lên. Thường dùng ở vai, thắt lưng, tứ chi, bụng, vùng sau phổi để tăng thông khí phổi.

### ***Rung lắc:***

- Rung lắc có tác dụng lan toả sâu và rộng, có thể kích thích hoặc phục hồi các phản xạ và dẫn truyền thần kinh. Rung lắc với tần số chậm, nhịp nhàng gây ức chế thần kinh trung ương và giảm đau, giảm trương lực cơ. Rung lắc có ảnh hưởng trực tiếp đến xương và khớp. Ngày nay ngoài kỹ thuật rung lắc bằng tay, người ta đã sản xuất ra các loại máy rung lắc toàn thân, cầm tay, các loại ghế, giường xoa bóp và rung lắc rất tiện lợi.

- Kỹ thuật: người bệnh ngồi thẳng, tay buông thõng, KTV đứng, hai tay cùng nắm cổ tay người bệnh, hơi dùng sức rung tay từ tay lên vai để tay người bệnh rung như làn sóng. Tác dụng làm mềm cơ, trơn khớp, giảm mỏi mệt.

### ***Bấm huyết:***

- Bấm huyết là một kỹ thuật điều trị của Y học cổ truyền, là phương pháp dùng tay để tác động lên huyết, đem lại hiệu quả điều trị rất cao. Cơ chế tác dụng ngoài những tác động lên hệ thần kinh, da... còn được giải thích theo nguyên lý của YHCT ( xem thêm ở phần Châm cứu).

- Kỹ thuật:

+ Bấm huyết: dùng đầu ngón tay cái, góc bàn tay, mô ngón tay cái, mô ngón út bấm vào chỗ đau hoặc các vị trí huyết. Tác động chính là sức qua da vào cơ, xương hoặc huyết.

+ Điểm huyết: dùng ngón tay cái, hoặc phần mu khớp đốt 2 và 3 ngón trỏ, ngón giữa, hoặc khuỷu tay, dùng sức ấn thẳng góc vào huyết. Đây là thủ thuật tác động mạnh vào sâu, thường dùng ở hông, lưng, thắt lưng, tứ chi.

### ***Vận động khớp***

- Vận động khớp nhằm làm cho khớp được bôi trơn và phá vỡ tổ chức xơ dính làm mở rộng tầm vận động đối với khớp vận động hạn chế.
- Kỹ thuật: Một tay cố định phía trên khớp cần vận động, một tay vận động khớp theo tầm vận động của khớp. Nếu khớp bị hạn chế vận động thì cần kéo giãn khớp trong khi vận động nhưng phải hết sức chú ý đến phạm vi hoạt động của khớp lúc đó. Tránh làm quá mạnh gây đau cho người bệnh.

#### **4. Tác dụng của massage mặt**

Ngày nay, cùng với nhịp sống bận rộn, tất cả mọi người nhất là giới nữ càng ngày càng phải chịu nhiều áp lực của cuộc sống. Điều này không chỉ gây nên tình trạng căng thẳng kéo dài mà còn tàn phá nhan sắc của phái đẹp. Làm thế nào để cân bằng thời gian giữa công việc và việc chăm sóc bản thân là một bài toán khó nhằn cho mọi phụ nữ thời hiện đại. Ngoài việc nên đắp mặt nạ chăm sóc da hàng tuần, massage làn da cũng là một trong những phương pháp giảm căng thẳng và thư giãn cho làn da tốt và tiết kiệm thời gian nhất. Không chỉ vậy, việc massage da mặt hàng ngày còn giúp điều hoà và kích thích tính đàn hồi cho da, giúp giảm quá trình lão hoá cho da. Một việc làm đơn giản dễ hình thành thói quen nhưng lại luôn mang lại hiệu quả không ngờ cho làn da của phái đẹp.

##### **4.1. Giúp làm sạch sâu da mặt:**

- Thay vì bạn dùng sữa rửa mặt tẩy trang theo cách thông thường, tức là chỉ tạo bọt, xoa đều khắp mặt và rửa sạch thì hãy thêm vào đó công đoạn massage nhẹ nhàng cho làn da.

- Dưỡng chất trong sữa rửa mặt sẽ xâm nhập sâu vào trong từng tế bào nhờ kích thích chuyển động massage trên da. Tập trung chà xát lại vùng da chữ T nơi tiết nhiều chất nhờn nhất trên mặt, hai bên gò má nơi chịu tác động của ánh nắng mặt trời nhiều nhất để loại bỏ mọi tích tụ không đang có trên da.

##### **4.2. Nâng cơ, tăng tính đàn hồi cho da:**

- Khi bạn massage tức là làn da có sự tác động, chuyển động không ngừng suốt quá trình thực hiện khi đó từng tế bào, các cơ trên mặt hoạt động nhiều hơn bình thường.

- Massage mặt có thể giảm các nếp nhăn này nhờ các chuyển động khác nhau trên da, đặc biệt là các động tác hướng lên trên và vòng tròn, kích thích khả năng đàn hồi của da, giảm quá trình lão hoá cho làn da, đặc biệt với vùng da quanh mắt.

### **4.3. Làm sáng da:**

- Massage mặt giúp sắc da sáng hơn thông qua việc hấp thu dưỡng chất từ kem dưỡng.

- Có thể thay đổi thành phần tự nhiên như mật ong, nước dưa leo để đa dạng dưỡng chất cho da. Để phòng dị ứng da, hãy thử trên một vùng da nhỏ trước khi đắp mặt nạ.

### **4.4. Đẩy nhanh quá trình hấp thụ dưỡng chất cho da:**

Dù chỉ cần 5 phút massage mặt cũng giúp da hấp thu nhiều nước hay những dưỡng chất cho trong kem dưỡng hơn nhờ lỗ chân lông nở rộng và kem dưỡng da do đó dễ thẩm thấu vào da.

### **4.5. Loại bỏ mụn đầu đen:**

- Mụn đầu đen hình thành do các chất cặn bã tiết ra tự nhiên trên da, làm tắc lỗ chân lông, bị ô xy hóa và chuyển sang màu đen.

- Loại mụn này có thể loại bỏ dễ dàng bằng cách massage. Hãy dùng loại, kem dưỡng và nước hoa hồng phù hợp với làn da bạn, bôi lên mặt và massage khoảng 15-20 phút sau đó rửa sạch mặt.

- Thực hiện đều đặn mỗi ngày tình trạng mụn đầu đen trên da sẽ giảm thiểu rõ rệt.

- Lưu ý khi massage cần thiết:

- Massage vừa phải, nhẹ nhàng.

- Một lưu ý không hề thừa thãi cho các chị em bởi hầu như nhiều người luôn có suy nghĩ massage nhẹ nhàng chẳng có tác dụng gì, ngược lại, massage mạnh sẽ tạo được cảm giác cho da, như vậy mới ” phê ” và thoải mái. Đây chính là sai lầm lớn, việc massage mạnh khi bị tác động vào thời gian dài nó không những không lưu thông máu hay hấp thụ được các chất dinh dưỡng đang sử dụng mà sẽ dẫn đến nhão các cơ trên mặt, khiến da dễ chảy xệ và xuất hiện nếp nhăn...

- Vậy nên hãy nhẹ nhàng với làn da của bạn, massage nhẹ nhàng đủ để làm nóng cơ và kích thích hệ tuần hoàn máu.

- Thời gian massage tùy theo loại da.

- Tương tự như khi sử dụng sản phẩm làm đẹp da vậy, không phải massage bao lâu cũng tốt cho da. Mỗi loại da có một đặc tính riêng yêu cầu phải chăm sóc và massage thời gian khác nhau.

- Cụ thể, đối với da dễ bị mụn, quá trình massage chỉ làm cho da bị thích ứng và gây tổn thương da nhiều hơn, vì vậy không nên massage với loại da này, thay vào đó có thể áp dụng đắp mặt nạ làm sạch da và có những tác động phù hợp với loại da này.



- Da mẫn cảm, chỉ nên massage nhanh khoảng 5 phút,
- Da khô và da thường có thể kéo dài hơn 10 – 15 phút, 2 – 3 lần / tuần.
- Da dầu, thì việc massage nếu không đúng cách chỉ làm tăng thêm lượng dầu bài tiết trên da, khiến da dễ bị mụn, vậy nên chỉ nên massage mỗi tuần 1 lần kéo dài 8 - 10 phút là tốt nhất.

## **5. Kỹ thuật massage cánh tay, bắp tay, bàn tay, cổ tay, ngón tay**

### **5.1. Chú tâm vào cánh tay**

Xoa bóp toàn diện bàn tay và cánh tay phải bao gồm một loạt các kiểu massage – như các động tác xoa bóp có định hướng, đấm bóp, nắn/bóp. Khi đã áp dụng hết các kiểu massage, hãy kết thúc phần này bằng cách dùng các đầu ngón tay của bạn tuần tự chạm nhẹ lên cánh tay của người được massage. Đổi bên và lặp lại toàn bộ chuỗi thao tác.

### **5.2. Nâng và kéo cánh tay**

Khởi đầu bằng các động tác nhẹ nhàng để giải toả căng thẳng khỏi các khớp và cơ bắp ở cánh tay. Dùng một bàn tay nắm lấy bàn tay của người được massage, bàn tay kia đỡ lấy phần khuỷu tay của người này. Nâng cánh tay lên, rồi lại hạ xuống vài lần. Khi tay nâng lên rồi, hãy kéo nó để làm giãn khớp vai. Hạ cánh tay xuống và dùng cả hai bàn tay nắm lấy cổ tay. Ngả người ra sau và kéo, nhằm tạo ra sự giãn nhẹ ở cánh tay. Buông cánh tay trở về tư thế thư giãn. Cố gắng khích lệ người được massage cho phép bạn làm chủ các thao tác.

### **5.3. Xoay cổ tay**

Áp dụng kiểu massage này để làm tăng sự linh hoạt của cổ tay đã bị cứng nhắc vì những cử động lặp đi lặp lại. Nắm tay người được massage, ở ngay vị trí trên cổ tay, giữ lấy bàn tay. Kéo giãn và xoay cổ tay bằng động tác nhẹ nhàng bàn tay từ trái qua phải xung quanh khớp.

### **5.4. Xoa bóp**

Nắm một bàn tay của người được massage. Bàn tay kia miết mạnh lên phía trên cánh tay, lướt lên vai và đi qua vai. Dùng cả hai bàn tay ôm lấy một bên vai của người được massage, một tay ở trên và tay kia ở bên dưới, kéo dài cánh tay xuống. Kéo mạnh về phía người bạn. Tiếp tục miết tới bàn tay và qua khỏi các ngón tay.

### **5.5. Đấm bóp**

Thực hiện kiểu đấm bóp để giảm căng thẳng ở cơ bắp tay. Khum bàn tay và nắm lấy cánh tay người được massage, các ngón tay nâng đỡ cánh tay họ. Hai ngón cái luân phiên day tròn dọc theo cơ bắp vùng cánh tay. Ở nửa vòng tròn mép ngoài cánh tay, hãy tăng lực day, dùng cườm tay và ngón cái của cả hai bàn tay xiết bóp thịt ở đó.

## **5.6. Nắm bóp**

Nắm một bàn tay của người được massage, nhắc cẳng tay lên hơi cao sao với nệm. Chạm rãi nhưng chắc chắn, miết đầu mềm của ngón cái đi lên giữa hai ống xương dài của cẳng tay – xương quay và xương trụ. Di chuyển lên tới khớp khuỷu tay. Tiếp theo, hãy thực hiện kiểu xoa bóp có định hướng với cánh tay dưới.

## **5.7. Xoa bóp bàn tay**

Hãy xoa bóp bàn tay trước hoặc sau khi massage cánh tay, nhằm tăng thêm hiệu quả làm mềm mại và thư giãn cho tay. Xoa bóp bàn tay rất đơn giản và nhanh chóng, đòi hỏi ít sự chuẩn bị và có thể thực hiện ở bất cứ đâu. Trong cơ thể, bàn tay là bộ phận phải làm việc nặng nhọc, vì vậy, việc bạn chăm sóc nó mang lại cảm giác cực kỳ dễ chịu. Mỗi lần, xoa một bàn tay, hãy để cổ tay của bạn được thư giãn. Đổi tay và lặp lại chuỗi động tác.

- Hãy bắt đầu bằng động tác áp tay đơn giản nhằm xoa dịu và trấn an người được massage

- Trong lúc xoa bóp hãy luôn đỡ bàn tay

- Xoa lòng bàn tay và đầu ngón tay để kích thích các đầu dây thần kinh

a. Giữ bàn tay của người được massage trong hai tay của bạn và nhẹ nhàng nắm lấy chúng trong vài giây. Động tác này có tính xoa dịu cực kỳ. Hơi ấm của bàn tay sẽ giải toả căng thẳng và đem lại cảm giác tĩnh lặng.

b. Xoa bóp xương và gân bàn tay để chúng trở nên mềm mại hơn. Vừa đỡ lòng bàn tay bằng các ngón tay, vừa dùng cườm tay và ngón cái của hai bàn tay bạn day tròn từ vùng chân các ngón tay cho tới cổ tay, hai bàn tay luân phiên nhau.

c. Động tác kéo giãn loại bỏ sự căng thẳng cho bàn tay. Di chuyển ngón cái và cườm tay từ khu trung tâm tới hai cạnh của bàn tay. Các ngón tay của bạn đỡ lòng bàn tay của người được xoa bóp trong khi bàn tay trên thực hiện động tác kéo giãn.

d. Tay bạn đỡ lật bàn tay của người được massage, hướng lòng bàn tay của họ úp xuống. Dùng ngón cái và ngón trỏ để kéo giãn từng ngón tay, xuống tới tận đầu ngón. Bóp nhẹ đầu của mỗi ngón tay.

e. Dùng ngón trỏ và ngón cái nắm ngón cái của người được massage. Kéo và bóp bằng các ngón tay. Dùng cườm tay và các đầu ngón tay massage vùng chân ngón. Ấn sâu vào vùng thịt lõm nằm giữa ngón cái và ngón trỏ.

## **5.8. Xoa dịu sự căng cứng**

Hãy sử dụng kiểu xoa bóp làm tăng sự mềm dẻo của bàn tay, vì nó giảm nhẹ sự căng cứng của các dây chằng ở cổ tay. Có thể dùng bàn tay của bạn hay bắp đùi để đỡ bàn tay hoặc cẳng tay của người được massage. Khuỷu tay của họ phải co lại để tránh sức

nặng của bàn tay làm căng khớp. Dùng các ngón cái luân phiên nhau day những hình tròn nhỏ trên lòng bàn tay, từ từ di chuyển tới xoa bóp vùng da mềm mại xung quanh cổ tay.

### **5.9. Cấu tạo bàn tay**

Trên mỗi bàn tay có 28 xương. Chúng kết nối với nhau bởi các cơ bắp nắm sát xương ở vùng cánh tay trên và cẳng tay. Gân tạo ra cử động cho lòng bàn tay và các ngón tay. Hàng ngàn đầu dây thần kinh trên lòng bàn tay và các ngón tay làm tăng sự hiệu quả thư giãn và kích thích của việc xoa bóp bàn tay đối với toàn bộ cơ thể.

## **6. Kỹ thuật massage chân, đùi, cẳng, bàn chân**

### **6.1. Chân, đùi:**

Động tác dùng ngón cái: hai ngón cái hướng vào nhau, ấn nhẹ nhàng học theo mặt trong của cẳng chân và đùi

Động tác dùng bàn tay: Giữ cho cánh tay được thẳng, dùng 1 bàn tay hoặc cả 2 bàn tay cùng lúc ấn vào vùng đùi. Động tác này tạo lực mạnh và sâu, tác dụng rất tốt làm thư giãn các cơ vùng đùi sau một ngày đi lại nhiều, hoặc ngồi lâu. Giúp phòng tránh chuột rút, tê chân, mỏi chân...

Động tác đan tay bóp đùi:

Nhóm động tác kéo dẫn và vận động khớp háng, gối: làm cản trở, nhì thì có vẻ như dễ, nhưng bạn cần phải làm từ từ, chậm rãi và đúng tư thế

Kết hợp làm massage 2 chân cùng lúc: ấn mặt trong, ấn mặt ngoài bằng lòng bàn tay

### **6.2. Cẳng và bàn chân**

#### **▪ CHĂM SÓC BÀN CHÂN**

Ngồi cạnh hai bàn chân của người được massage, nếu thấy cần, nếu thấy cần, nếu thấy cần, bạn có thể sử dụng gối đệm để nâng đỡ tư thế cho mình. Bắt đầu phần massage bằng động tác cầm nhẹ nhàng hai bàn chân của người được massage. Chú tâm vào hơi thở và tập trung vào cảm giác xoa dịu do hai bàn tay của bạn tỏa ra. Động tác đầu tiên vô cùng đơn giản này sẽ giúp trấn an mọi thứ cho người tiếp nhận massage, vì họ lôi kéo sự chú ý của họ khỏi tâm trạng bận rộn, bị kích động thái quá trở nên lại với cơ thể, tạo hiệu quả thư giãn cao.

Lợi ích toàn thân: lòng bàn chân chứa hàng ngàn đầu dây thần kinh. Xoa bóp bàn chân kích thích toàn bộ hệ sinh lý và xoa dịu sự căng cứng của bàn chân và chân do tư thế phải đứng và đi.

#### **▪ XOA BÓP BÀN CHÂN**

Áp cả hai bàn tay lên bàn chân. Vuốt nhẹ từ ngón chân xuống dưới mắt cá chân. Di chuyển hai bàn tay sang hai phía của xương mắt cá chân, rồi dùng các ngón tay xoa dọc lòng bàn chân.

Lặp lại vài lần thao tác này.

#### ▪ KÉO DẪN BÀN CHÂN

Các ngón tay bầu xung quanh lòng bàn chân, kéo cườm tay và hai ngón cái ra hai mép mu của bàn chân. Kéo hướng về mắt cá chân. Động tác kéo dẫn này tạo cảm giác dễ chịu về bề rộng và không gian của bàn chân.

#### ▪ BÓP LÒNG BÀN CHÂN

Hãy sử dụng bề rộng của gan bàn tay để thực hiện động tác day day tròn dọc theo lòng bàn chân, hướng lên trên hai cạnh của bàn chân và qua khỏi mu bàn chân.+

#### ▪ XOA BÓP MẮT CÁ CHÂN

Một tay nâng bàn chân lên, dùng các đầu ngón tay của tay còn lại xoa bóp xung quanh xương mắt cá chân bên ngoài. Nắm tròn cạnh xương, từng vùng một. Áp dụng thao tác này đối với mắt cá chân bên trong.

#### ▪ XOA BÓP GIỮA CÁ GÂN

Một tay nâng và đỡ bàn chân, sau đó dùng hai cườm tay để chà xát các gân gót. Hạ bàn chân nhẹ nhàng xuống nệm và di chuyển bàn tay đến xoa bóp các gân trên mu bàn chân. Miết ngón cái dọc theo đường hằn nằm giữa các gân, từ kẽ ngón chân, đi dọc theo chiều dài của mu bàn chân tới mắt cá chân.

#### ▪ XOA BÓP CÁC NGÓN CHÂN

Các ngón chân phải chịu đựng một khối lượng căng thẳng lớn tới mức đáng kinh ngạc. Đó là nguyên nhân vì sao sự tác động và việc xoa nắn ngón chân lại đem lại hiệu quả tuyệt vời như vậy cho toàn bộ cơ thể. Một tay đỡ bàn chân, tay kia xoa nắn các ngón chân từ ngón lớn tới ngón nhỏ. Nếu cần có thể đổi tay.

+ Tư thế thân người sai lệch đôi khi là nguyên nhân gây căng thẳng cho các ngón chân. Đó là vì sức nặng của cơ thể phân bố trên hai bàn chân không đều.

+ Vùng da mềm nằm giữa ngón chân cái và ngón thứ hai đặc biệt nhạy cảm khi tiếp xúc, vì vậy hãy thận trọng, kéo làm nhột người tiếp nhận massage.

+ Đừng kéo các ngón chân quá mạnh.

+ Nắm lấy phần mu bàn chân, dùng ngón cái và ngón trỏ nắm lấy ngón chân cái, nắm mạnh dọc theo ngón chân từ kẽ chân tới đầu ngón chân bằng cách dùng ngón trỏ và ngón giữa của bàn tay kẹp lấy kẽ chân và kéo ngón chân về phía bạn.

+Dùng các đầu ngón tay nắm đầu ngón chân và lắc nó lên xuống, xoay tròn và bóp nhẹ dọc theo chiều dài của nó

- **VUỐT CĂNG CHÂN**

Trước tiên, thoa dầu lên chân và thực hiện các động tác xoa bóp liên tục, kể đến là xoa theo hình cánh quạt nhằm làm chân thư giãn. Để giải tỏa sự căng thẳng ở phần chân dưới, hãy áp dụng kiểu nắm bóp sâu cho cho vùng giữa các xương cẳng chân. Chọc đầu mềm của ngón tay cái vào kẽ giữa hai xương dài và miết đều từ mắt cá chân tới đầu gối.

- **THƯ GIÃN ĐẦU GỐI**

Luồn các ngón tay xuống dưới gối để đỡ nó. Dùng đầu mềm của ngón cái miết xung quanh vòng tròn của xương bánh chè từ chân tới đỉnh đầu của xương, rồi quay ngược lại. Lặp lại vài lần. Sau đó dùng đầu mềm của hai ngón cái day tròn mặt trên của xương bánh chè. Ấn có lực, nhưng nhẹ nhàng.

- **KÉO DẪN HAI CHÂN**

Làm ấm đùi với các động tác xong bóp theo hình cánh quạt, hình tròn sau đó là đấm bóp. Tiếp tục với một vài động tác xoa bóp có định hướng, từ chân lên tới đùi, sau đó lướt xuống dưới trở lại, dọc theo hai bên chân và cuối cùng thoát ra khỏi bàn chân. Lặp lại toàn bộ các thao tác này với chân bên kia

## **7. Kỹ thuật massage lưng và hông**

- Thoa dầu massage vào trong lòng bàn tay, cọ xát hai bàn tay với nhau để tạo độ ấm cần thiết.

- Thoa đều dầu xung quanh vùng lưng dọc từ trên xuống. Đừng quên vùng vai và cổ. Nhưng nhớ không nên sử dụng quá thừa dầu, bạn vẫn có thể thêm nếu bạn cần sau đó để vừa đủ.

- Đặt hai tay chồng nhau lên phần lưng. Với các ngón tay mở rộng, bắt đầu thực hiện xoay tròn lên phía trước rồi xuống phía dưới. Ở mỗi bên cột sống, lặp lại từ 2-3 lần.

- Sự di chuyển phải bắt đầu từ phần hông chứ không phải từ vai. Điều này sẽ làm giảm bớt sự mệt mỏi, dễ tạo được cảm giác dẫn nhập.

- Sử dụng thao tác nâng cơ. Di chuyển lên và xuống trên lưng 2 hoặc 3 lần. Cũng phải mất một thời gian luyện tập để thao tác này diễn ra đều đặn và nhẹ nhàng.

- Để bàn tay hình chữ L, di chuyển theo hướng ngón cái, áp lực và dần kẹp các ngón tay lại với nhau, thu hẹp khoảng cách giữa ngón cái và ngón trỏ.

- Sau đó xoay cổ tay để đạt được một thao tác nâng cơ, nên nhớ xen kẽ giữa các thao tác nâng cơ là một thao tác gạt tay từ trên xuống dưới lưng.

- Nắm tay lại và sử dụng đốt ngón tay trên phần lưng. Lặp lại 2-3 lần. Không áp dụng quá nhiều lực ở phần lưng dưới và tránh sử dụng thao tác này với vùng cột sống. Với bàn tay ở trạng thái nắm lỏng, cánh tay thẳng, đốt các ngón tay tiếp xúc với nhau, trượt lên và tiếp tục lên qua vai. Sau đó, nhẹ nhàng kéo các đốt ngón tay trở lại.

- Sử dụng nâng cơ ở phần bả vai. Đây là cơ kết nối từ cổ xuống vai. Tiếp tục chà xát khi di chuyển và tiếp thêm một ít dầu.

- Lặp lại việc xoay tròn, nâng cơ ở phần lưng, dùng đốt ngón tay ở phía trên kia của lưng.

- Đứng ở phía đầu. Sử dụng một ngón tay cái mở rộng để làm tăng vùng tiếp xúc từ xương bả vai và qua xương sống ( từ hông đến phía đầu). Bắt đầu trượt nhưng không áp quá nhiều lực ở ngón tay cái. Từng bước di chuyển và tiếp tục ở phía trên kia lưng. Tránh làm điều này trực tiếp với cột sống.

- Ấn hai ngón cái vào hai cột sống. Với lực ấn liên tục, từ từ trượt ngón tay xuống phía dưới. Nhớ cẩn thận với lực tác động đối với vùng có xương sườn bảo vệ cơ quan nội tạng và vùng không có.

- Khi đạt tới vùng hông, hãy giữ các ngón tay ở đó một lúc, trước khi bắt đầu một lượt mới. Lặp lại 2-3 lần. Di chuyển xa hơn một chút với các bên cột sống mỗi lần.

- Áp dụng thao tác đôi. Trở lại vị trí một bên, đặt bàn tay lên phần giữa lưng, một tay khác ở phần gần hông. Với một ít dầu, kéo một tay lên phần giữa lưng, một tay khác ở phần gần hông. Với một ít dầu, kéo một tay về phía và một tay khác đẩy đi, 2 tay di chuyển ngược chiều nhau và cùng di chuyển khi ở phần giữa lưng. Lặp lại cho đến vùng vai từ đó trở xuống với khoảng ba lần.

- Dạng rộng các ngón tay của cả hai bàn tay. Một tay nâng cơ ở phía hông, tay kia thực hiện ở vai. Lặp lại nhiều lần. Từ từ áp lực cho đến khi tay trượt đi.

+ Mỗi người đều có khả năng chịu lực áp hoặc ấn khác nhau. Hãy chắc chắn để có thông tin phản hồi khi cần thiết.

+ Tư vấn cho người được massage để có hơi thở chậm và sâu vào trong bụng (không phải phổi). Nó sẽ giúp họ thư giãn.

+ Hãy chắc chắn căn phòng ấm, quá nóng hay quá lạnh đối với người nhận được massage, họ sẽ không thích nó.

+ Mùi thơm dễ chịu sẽ có tác dụng tích cực nhưng mỗi người lại có một sở thích riêng hoặc bị kích ứng đặc biệt, hãy hỏi ý kiến họ.

+ Nếu không có một bàn massage chuyên dụng, có thể sử dụng thảm sàn, có thể sử dụng một chiếc khăn vắt trên vai hoặc cánh tay để hấp thụ lượng dầu thừa.

+ Giữ cho đôi bàn tay luôn hoạt động, không bao giờ được phép ngắt quãng, sự cảm nhận vì thế cũng sẽ liên tục hơn.

+ Nếu không có dầu massage, có thể sử dụng dầu em bé (baby oil) để thay thế.

- **Chỉ dẫn cảnh báo**

+ Đừng sử dụng quá nhiều dầu, dầu quá nhiều sẽ loại bỏ ma sát, hoặc làm nhuộm màu quần áo.

+ Tránh áp lực lên cột sống

+ Tránh các vùng da mụn nước hoặc khu vực vết thương

+ Nhẹ nhàng ở các vùng xương sườn

+ Các vùng máu đông hoặc người có thương tổn cột sống, thoát vị đĩa đệm, loãng xương, khối u...hãy tham vấn ý kiến của bác sĩ.

## **8. Quy trình Thạch liệu pháp (massage body bằng đá nóng)**

Bước 1: Khởi động cơ thể (nằm sấp)

Bước 2: Thoa tinh dầu giảm stress, giúp lưu thông mạch máu

Bước 3: Xoa bóp và ấn huyết lưng toàn thân kết hợp đá nóng

Bước 4: Đi huyết lưng, xoa bóp bấm huyết lưng toàn thân kết hợp đá nóng

Bước 5: Xoa bóp lại toàn lưng kết hợp massage bằng đá quý nóng giúp tăng cường giúp khỏe, đào thải độc tố, giảm đau cơ và các bệnh về xương khớp.

Bước 6: Xoa bóp ấn huyết toàn thân (Nằm ngửa)

Bước 7: Xoa bóp, massage tay

Bước 8: Massage đầu, vai, cổ

Bước 9: Lau sạch cơ thể

Lưu ý khi massage body đá nóng

Khi massage body bằng đá nóng nên giữ nhiệt độ đá ở mức vừa phải vào khoảng 25-26 độ C. Tùy theo mục đích mà cách kỹ thuật viên massage sẽ tiến hành massage, ấn huyết bằng tay trước khi chà xát và ấn mạnh bằng các viên đá nóng vào một số huyết đạo rồi ủ nóng các viên đá còn lại ở những vị trí khác.

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy cơ thể mệt mỏi, áp lực, căng thẳng hay mất ngủ, bạn đều có thể sử dụng liệu pháp massage này để nhanh chóng lấy lại được trạng thái cân bằng và phục hồi sức khỏe. Nếu có thời gian và điều kiện, mỗi tuần nên massage body bằng đá nóng 1 lần.

Kết hợp với các loại tinh dầu phù hợp với sở thích và sức khỏe của mình

Một số loại tinh dầu và tác dụng của nó, bạn có thể tham khảo

+ Tinh dầu Lavender: Giúp cân bằng và trống stress rất hiệu quả

- + Tinh dầu hoa cam: Giúp cơ thể thư giãn và giữ bình tĩnh. Mùi hương của nó tác động rất tốt đến sức khỏe và tinh thần, khiến bạn trở nên lạc quan, yêu đời hơn
- + Tinh dầu gừng (ginger): có công dụng kháng khuẩn, làm cho tinh thần phấn chấn, trị chứng đau đầu, thấp khớp, khử mùi hôi.
- + Ngoài ra còn rất nhiều tinh dầu khác cũng rất tốt cho sức khỏe bạn có thể tham khảo như: tinh dầu sả, chanh, hoa lài...

Tác dụng massage body bằng đá nóng:

Các rung động dạng sóng cực nhỏ phát sinh do sự chênh lệch về nhiệt độ sẽ tác động lên cơ thể con người giúp tăng cường năng lượng trong cơ thể bằng việc kích thích sâu và mạnh vào các huyết đạo trên cơ thể. Trong khoa học, massage body đá nóng được xem như một liệu trị liệu huyền diệu cho các chứng bệnh trầm cảm, giảm đau, chống stress. Những người bị mất ngủ thường xuyên hay gặp ác mộng, massage body bằng đá nóng sẽ là giải pháp hoàn hảo và nhẹ nhàng giúp bạn nhanh chóng có được giấc ngủ sâu.

## **9. Massage thư giãn toàn thân bằng banh chườm thảo dược**

Quy trình massage body túi chườm thảo mộc (90 phút)

Bước 1: Nằm sấp khởi động, ấn huyết toàn thân phá tan cảm giác nhức mỏi tức thì.

Bước 2: Đặt túi thảo mộc vùng chân sấp, vùng đùi, bắp chân và ấn huyết vùng chân sấp.

Bước 3: Massage túi thảo mộc vùng chân sấp, vùng đùi, bắp chân và ấn huyết vùng chân sấp

Bước 4: Massage thư giãn vùng eo, lưng và bả vai.

Bước 5: Massage chân ngửa kết hợp túi chườm thảo mộc

Bước 6: Massage ấn huyết tay, thư giãn các khớp tay

Bước 7: Nằm ngửa, Kỹ thuật viên sẽ lặp lại các động tác massage và ấn huyết vùng chân, đùi, tay kết hợp vùng túi chườm thảo mộc.

Bước 8: Massage đầu, vai cổ tạo cảm giác thoải mái, giảm triệu chứng mệt mỏi, nhức đầu

2) Liệu trình Candle massage:

+ Bước 1: Massage cổ, vai, lưng (25 Phút).

Candle massage giúp nuôi dưỡng làn da mịn màng, khỏe mạnh. Hương thơm nhẹ nhàng, quyến rũ đem đến sự thư giãn, cảm giác sáng khoái cho cơ thể. Công thức đặc biệt kết hợp Collagen với tinh chất nhân sâm thảo dược từ thiên nhiên có tác dụng làm



mềm và mịn da, làm trắng, chống nhăn, chống nám, nuôi dưỡng các tế bào da non, cung cấp độ ẩm và dưỡng chất cho da, làm tăng độ đàn hồi và tránh stress...

+ Bước 2: Massage chân: 20 phút.

Một ngày làm việc căng thẳng mệt mỏi của bạn cũng là thời gian dài mà đôi chân bạn bị bó hẹp trong đôi giày cao gót bí bách. Massage chân sẽ là liệu pháp lý tưởng giúp bạn thư giãn, giảm căng thẳng mệt mỏi, giảm stress, đặc biệt massage chân kết hợp với bấm huyệt ở lòng bàn chân vào buổi tối sẽ giúp bạn ngủ ngon giấc hơn.

+ Bước 3: Massage tay: 10 phút

+ Bước 4: Massage đầu: 5 phút

## **10. Massage ngực**

### **10.1. Chu kì phát triển của ngực:**

#### Giai đoạn đầu tiên

Đây là khoảng thời gian trước năm teen girl tròn 10 tuổi. Thật ra trong giai đoạn này có thể bạn sẽ không thấy bất kỳ thay đổi nào của ngực, nhưng các chuyên gia sức khỏe vẫn chia nó thành một giai đoạn riêng biệt để dễ dàng xác định các giai đoạn tiếp theo. Trong giai đoạn này, teen girl sẽ phát triển nhanh toàn bộ cơ thể trừ vùng ngực nên có thể bạn không thấy đỉnh núi mà chỉ thấy có một quầng tròn màu hồng thôi.

#### Giai đoạn 2

Bắt đầu từ 8 tuổi đến 13 tuổi và khoảng thời gian này có thể xê dịch tùy theo di truyền và chế độ dinh dưỡng của teen girl. Đa số các XX vẫn chẳng thấy có sự thay đổi lớn nào ở vòng 1, nhưng nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng đây là một trong những bước đến cực kỳ quan trọng cho sự phát triển của núi đôi vào giai đoạn dậy thì đấy!

Nguyên nhân là vì trong khoảng thời gian này, cơ thể của chúng mình bắt đầu tiết ra nhiều Leptin – một loại hormone tác động đến sự phát triển của quá trình dậy thì nói chung và sự phát triển của núi đôi nói riêng. Vì vậy, trong giai đoạn này đỉnh núi dần dần xuất hiện, báo hiệu cho sự phát triển của tuyến vú.

#### Giai đoạn 3 – Tiền dậy thì

Ở độ tuổi từ 12 đến 14, đỉnh núi đôi sẽ xuất hiện rõ ràng và ngực bạn bắt đầu phát triển với tốc độ vừa phải. Đây là lúc teen girl bắt đầu được mẹ sắm cho những chiếc áo chip đầu tiên.

#### Giai đoạn 4 – Dậy thì

Như chúng mình đã biết là trong độ tuổi dậy thì (12 – 15 tuổi tùy cơ thể mỗi người) thì núi đôi sẽ phát triển “chóng mặt” cùng với sự thay đổi của toàn bộ cơ thể. Bạn có thể thấy kích cỡ núi đôi tăng lên kèm theo những cơn đau nhức thấy rõ. Nhiều teen girl

còn phát hiện núi đôi có những vết rạn da màu hồng nhạt (may mắn là chúng sẽ biến mất sau một thời gian).

Các tuyến bên trong núi đôi bắt đầu phát triển rất nhanh nên khi kiểm tra chúng mình sẽ thấy có cục u bên trong. Thường thì đây hoàn toàn là dấu hiệu bình thường và sẽ mất đi khi teen girl trưởng thành. Tuy nhiên nếu sau tuổi dậy thì mà núi đôi vẫn xuất hiện nhiều khối u lạ thì bạn nên đến bác sĩ để kiểm tra nhé!

#### Giai đoạn 5 – phát triển tối đa

Đây là giai đoạn phát triển cuối cùng của núi đôi, kéo dài đến 18 tuổi. Điều này có nghĩa là vòng 1 của chúng mình sẽ đạt mức tối đa có thể vào khoảng 18 tuổi và không phát triển thêm nữa.

### **10.2. Nguyên nhân dẫn đến rạn da ngực và chảy xệ:**

#### Ngực xệ:

Hiện tượng võng xuống hoặc xệ của ngực là một quá trình tự nhiên, khó tránh khỏi, ngoại trừ những phụ nữ có bộ ngực quá nhỏ. Nguyên nhân phổ biến là quá trình thay đổi trọng lượng. Khi bạn giảm cân, một số chất béo ở ngực biến mất dẫn đến hiện tượng ngực võng xuống.

#### Ngực nhão:

Ngực nhão trước hết là do cấu tạo vòng ngực, sau đó là các tác động mạnh mẽ đến ngực trong một thời gian dài như ép ngực chặt, vận động mạnh, sinh nở,... làm thay đổi hình dáng bên ngoài.

#### Ngực rạn

Quá trình này thường xảy ra với phụ nữ mang thai. Trong thời kỳ này, cơ thể người phụ nữ thường có những thay đổi rất lớn, trong đó có việc tăng trọng lượng của cơ thể cũng là một nguyên nhân gây nên rạn da.

### **10.3. Kỹ thuật massage tạo vóc dáng vùng ngực**

#### *1) Cách massage ngực ma sát đúng cách*

Chà 2 bàn tay với nhau để tạo ra nhiệt và năng lượng. Đặt bàn tay lên ngực khi bàn tay đã bắt đầu cảm thấy ấm. Bắt đầu massage ngực bằng cách chà sát ngực theo hướng vòng tròn hướng dần từ dưới chân ngực đến vào nhũ hoa. Áp lực của ngón tay phải thật nhẹ nhàng và chậm mới đạt hiệu quả tối đa. Nếu ngực phải xoa theo chiều kim đồng hồ thì ngực trái theo chiều ngược lại. Lặp lại động tác massage này mỗi ngày với ít nhất 20 – 30 lần vào cả buổi sáng cũng như buổi tối.

*Lưu ý:* không massage núi đôi trong các trường hợp gãy xương, trật xương, vừa trải qua phẫu thuật hoặc có thể chất yếu, bệnh nặng, phần da ngực bị xước, đau, viêm sưng,

sau khi massage có phản ứng xấu. Đặc biệt, không nên thực hiện massage liền trước, sau và trong thời kỳ kinh nguyệt, vì lúc này ngực thường bị cương, rất dễ tổn thương và gây đau.

### *2) Hướng dẫn massage ngực bằng xoa bóp và bấm huyệt*

Cách massage ngực xoa bóp và bấm huyệt là một kiểu massage vô cùng có lợi cho sự phát triển của ngực, kết hợp giữ massage và bấm huyệt. Massage bằng cách đặt đầu ngón tay của bạn lên trên ngực và ấn xuống thật nhẹ nhàng.

#### *Massage bấm huyệt tăng kích thích ngực và thúc đẩy lưu thông máu*

Di chuyển đầu ngón tay của bạn theo một chuyển động tròn, xoáy chúng hướng từ ngoài đến vào nhũ hoa. Hãy thực hiện ít nhất 40 – 50 động tác xoáy vào trong này 1 – 2 lần/ngày. Không chỉ giúp làm tăng kích thích vòng ngực mà biện pháp này còn có hiệu quả trong việc tăng lưu thông máu.

### *3) Cách massage ngực bằng dầu dừa, dầu hạnh nhân...*

Lấy 9 giọt tinh dầu phong lữ là 16 giọt tinh dầu hoa ngọc lan trộn với 50ml dầu hạnh nhân (bạn có thể massage ngực bằng dầu dừa, dầu ô liu). Trộn đều các thành phần rồi đổ hỗn hợp này lên tay.

Chà 2 tay với nhau để dầu ngấm đều trên 2 tay và đặt tay lên ngực. Bắt đầu massage theo hướng từ vòng ngoài đến nhũ hoa theo chuyển động tròn, thật chậm rãi. Đây là một cách tuyệt vời để cải thiện lưu thông máu.

## **11. Massage chân**

### **11.1. Kỹ thuật massage chân kết hợp xông chân bằng đá muối và ngâm chân giúp giảm đau nhức và làm đẹp da**

#### ***1) Phần chuẩn bị:***

Đặt người vào vị trí thích hợp, tư thế có thể nằm ngửa hoặc một kiểu ghé tựa có độ nghiêng lớn. Trong quá trình massage, vùng bụng và vùng hông sẽ bị tác động khi xoay chuyển bàn chân và mắt cá. Do đó, hãy đảm bảo người được massage cảm thấy thoải mái.

Trải một lớp khăn ở khu vực đặt chân, điều này ngăn chặn các loại kem hoặc dầu massage và nước chảy tràn ra xung quanh.

Sử dụng đá muối ngâm chân hòa với nước ấm, dùng tay khuấy đều trong vòng 3 – 5 phút để các khoáng chất hòa tan.

Ngâm bàn chân trong chậu nước ấm chừng 10 phút. Đá muối với đặc tính kháng khuẩn tự nhiên sẽ tẩy sạch da, làm sạch các vết thương. Nước ấm làm các lỗ chân lông trên da giãn nở, tạo điều kiện để khoáng chất đá muối Himalaya thẩm thấu.

Thêm các loại tinh dầu có mùi thơm hoặc gel tạo bọt nếu cảm thấy thích. Nhẹ nhàng chà xát bàn chân sau khi ngâm để loại bỏ bụi bẩn. Dùng khăn lau khô chân khi hoàn tất.

Chọn kem thoa, dầu hoặc kem dưỡng da để massage. Các loại kem thoa đặc sẽ tốt hơn kem dưỡng da trong massage chân. Dầu sử dụng để làm mềm các vết chai thô ở vùng gót hoặc mắt cá chân.

Bạn có thể mua các loại kem và các loại dầu dành riêng cho mục đích massage chân tại nhiều cửa hàng thẩm mỹ. Tạo sự kết hợp độc đáo từ các loại kem và dầu sử dụng để massage. Kết hợp mùi hương theo ý thích như chanh, khuynh diệp, hoa oải hương hoặc hạnh nhân và vani.

Làm nóng dầu hoặc kem. Điều này sẽ tạo sự cảm nhận dễ chịu hơn đối với người được massage.

## **2) Phần massage chân cơ bản**

Giữ bàn chân bằng hai tay. Bắt đầu chà xát phần trên cùng của bàn chân, bắt đầu từ phần trên cổ chân, từ từ xuống đến bàn chân. Áp dụng lực nhiều hơn khi đi dần về phía đầu ngón chân.

Massage vùng gót chân. Sử dụng ngón tay để thực hiện điều này, xoay các vòng tròn nhỏ từ từ với áp lực trung bình đến mạnh dần. Làm như thế xung quanh gót chân và lặp lại trên cả lòng bàn chân.

Sử dụng thao tác chéo trên gót chân. Điều này có nghĩa là bạn sử dụng hai ngón tay của bạn để đẩy lên và xuống. Trong khi một ngón đẩy lên thì ngón kia phải đẩy xuống.

Massage xung quanh mắt cá chân. Sử dụng cả hai tay để chà theo chuyển động tròn xung quanh xương hai bên và nhẹ nhàng chà xát ngón tay ở trên đỉnh của xương.

Sử dụng một bàn tay để nắm ở phần dưới gót chân, tay còn lại nắm hờ, sử dụng mu bàn tay để tạo ra lực ấn lên các lòng bàn chân. Sau đó giảm lực và massage nhẹ nhàng.

Xoa bóp ngón chân. Dành nhiều thời gian trên mỗi ngón chân.

Đi qua từng ngón chân và nhẹ nhàng kéo nó lên, trừ khi nó gây ra sự khó chịu cho người được massage, nếu không hãy tiếp tục cho mỗi bàn chân.

Trượt ngón trỏ của bạn trong các khe ngón chân. Dành nhiều thời gian di chuyển qua lại, cọ xát trên mỗi ngón chân với một ít dầu massage hoặc kem thoa.

## **3) Phần nắm vững các kỹ thuật khác**

Giữ chân bằng cả hai tay, dùng lực kéo mạnh ở một bên bàn chân và bên kia theo lượt xem kẽ. (Hãy tưởng tượng những chuyển động kéo với thao tác nhào, nặn bột). Trong thao tác này, có thể kết hợp việc bấm huyết để tăng nhiều hiệu quả hơn.

Sử dụng kỹ thuật bản huyết Ấn Độ. Giữ hai bên bàn chân với cả hai ngón tay đặt vào chính giữa lòng bàn chân. Di chuyển dọc đường giữa lòng bàn chân và ra hai bên.

Hãy thử bóp vào gót chân Achilles và phần phía trên mắt cá. Kỹ thuật bóp là kỹ thuật massage liên quan đến việc nâng cơ và bóp để tăng sự tác động vào chúng.

Bắt đầu từ phía sau gót chân và mắt cá, sử dụng một tay nhẹ nhàng bóp và kéo chân. Dần dần tăng cả về lực bóp và tốc độ thực hiện. Từ từ tiến dần lên vùng dưới bắp chân, các cơ bắp ở đây gắn liền với bàn chân, do đó khi tác động vào vùng này sẽ giúp ích nhiều trong việc thư giãn.

Xoa bóp các cơ ở bắp chân. Sử dụng cánh tay của bạn để áp lực xuống. Từ từ di chuyển cánh tay và khuỷu tay để tạo ra nhiều lực hơn vào chân. Có thể để người được massage nằm sấp xuống, một tay giữ ở bàn chân, tay kia giữ phần bắp chân và đẩy mũi chân về phía đầu gối nhẹ nhàng nhưng vẫn đủ lực. Kỹ thuật này khó để thực hiện nếu không có nhiều kinh nghiệm.

Thực hiện quay mắt cá chân. Nhấc chân lên, sử dụng một tay để xoay chân quanh mắt cá. Di chuyển bàn chân trong khoảng 10 lần theo một hướng, sau đó lặp lại với một hướng khác. Bạn có thể nghe thấy tiếng các khớp ma sát, nhưng nếu nó không gây sự khó chịu, vậy thì hãy tiếp tục.

Hiện nay, có một số loại máy rung hoặc thiết bị massage điện. Thêm các yêu cầu theo sự hướng dẫn của nhà sản xuất và cũng có thể đặt một ít muối Himalaya và dầu Spa như massage chân cơ bản. Trải nghiệm trong khoảng 20 phút để có sự thư giãn tuyệt vời với những bổ sung khoáng chất từ đá muối Himalaya.

### **Một số mẹo thực hiện:**

- Âm nhạc và nến thơm nhẹ sẽ tạo nên một không khí thoải mái hơn.
- Trong quá trình massage, nếu bạn cảm thấy mỏi tay, có thể trở lại với những thao tác nhẹ nhàng.
- Massage chậm rãi, nhẹ nhàng và xoa bóp thì nhanh và áp lực nhiều hơn để tạo nhiều sự cảm nhận.
- Giọng nói cũng rất quan trọng, khi đưa ra bất cứ lời đề nghị nào, cần giữ cho giọng nói nhẹ nhàng. Đừng nói quá nhanh hoặc trong một tâm trạng căng thẳng. Nhìn vào mắt, mỉm cười với người đang được massage.
- Khi kết thúc massage, một chiếc khăn nóng sẽ làm cho mọi thứ hoàn hảo hơn.

### **Một số chỉ dẫn cảnh báo:**

- Đừng lạm dụng dầu hoặc kem, độ ma sát sẽ không có.

- Nếu bàn chân của người thụ hưởng bị đau hay quá nhạy cảm, nên tham vấn về y tế từ một số chuyên gia.

- Hãy chắc chắn đầu gối của người nhận không bị khóa hoặc đặt vào trong những tư thế khó chịu. Về cơ bản, điều này có thể gây nên sự ức chế, hạn chế lưu thông n\máu. Đặt một chiếc gối hoặc khăn cuộn dưới đầu gối để giữ cho nó thoải mái và hơi cong.

- Cần thận trọng không sử dụng quá nhiều lực, nhưng áp đủ lực để không gây nhột ở lòng bàn chân. Điều này có thể làm hỏng tâm trạng.

## **11.2. Kỹ thuật massage bấm huyết chân kết hợp thúng xông chân cổ truyền Trung Quốc**

### Xoa bóp mu bàn chân:

- Tư thế ngồi, chân trái co lại, gập đầu gối, bàn chân để áp bằng trên ghế. Dùng lòng bàn tay phải áp lên mu bàn chân, tay trái xoa dọc lên khớp cổ chân 20 – 30 lần. Sau đó dùng ngón tay cái và trỏ (hai tay) bóp nhẹ các ngón day vào kẽ ngón chân 5 phút, ấn dọc trên mu chân theo từng ngón, sau đó vỗ nhẹ mu chân.

- Sau đó bạn dùng ngón cái ấn lên huyết giải khê (giữa nếp lằn cổ chân), huyết thái xung (giữa kẽ ngón 1, 2 dịch lên 2 đốt ngón tay), huyết túc lâm khấp (giữa kẽ ngón 4, 5 dịch lên 2 đốt). Mỗi lần ấn khoảng 1 phút cho mỗi huyết. Thay đổi hai chân, xoa bóp khoảng 20 phút mỗi lần trong ngày, ngày làm hai lần. Ngoài ra bạn nên kết hợp với đi bộ, nên đi chân đất và giẫm vào những hòn sỏi nhỏ, có tác dụng như ấn vào huyết ở vùng gan bàn chân.

### Xoa bóp gan bàn chân:

- Tư thế ngồi: chân trái đặt lên trên đầu gối phải, tay trái giữ bàn chân, tay phải áp sát vào gan bàn chân xoa và xát theo chiều dọc bàn chân 20 lần, làm từ nhẹ đến mạnh, từ chậm đến nhanh. Bàn chân sẽ nóng dần lên là tốt.

- Sau đó bạn dùng hai ngón tay cái và trỏ bóp nhẹ các ngón chân, bóp dần xuống đến gót khoảng 5 phút. Dùng ngón tay trỏ day ấn vào huyết dũng tuyến (giữa gan bàn chân). Sau đó để đầu ngón tay cái vuông góc với gan bàn chân, ấn vào thấy tức là được, day nhẹ nhàng huyết theo chiều kim đồng hồ. Huyết này có tác dụng hạ huyết áp, bổ thận và chữa đau lưng mỗi gối. Tiếp đến bạn đổi bàn chân và làm trình tự như trên.

**Ngâm chân:** dùng các loại lá ngải cứu, lá lốt, lá xương xông, lá gừng, lá tre, lá hương nhu, muối, đun sôi để ngâm chân. Cách này có thể chữa các bệnh khớp, bệnh tê thấp và lạnh chân. Khi nồi nước xông đang nóng, bạn đặt chân cách mặt nước để xông hơi. Khi nước giảm nhiệt thì đặt dần bàn chân thấp xuống. Khi nước nóng già thì cho bàn

chân sát vào mặt nước, sau đó ngâm cả bàn chân. Có thể vuốt nước lên cẳng chân, bóp chân. Khi nước hết nóng thì thôi.

### **11.3. Quy trình làm hồng gót chân chai sần tại Spa:**

Bước 1: Vệ sinh làm sạch chân trước khi ngâm để giảm bớt bụi bẩn, giúp thẩm thấu sâu hơn cho lòng bàn chân khi ngâm.

Bước 2: Ngâm chân 15 phút với trà thuốc bắc ủ nước nóng, có tác dụng trị hôi chân do mang giày, làm thư giãn mạch máu lòng bàn chân, cổ chân, làm mềm da gót chân nứt sâu.

Bước 3: Tiếp xúc đầu tiên với dụng cụ chà nhẹ để lấy đi tế bào chết trên phần lưng bàn chân.

Bước 4: Tiếp xúc tiếp theo với dụng cụ chà dành cho gót nứt cạn hoặc nứt sâu, lấy đi phần da bị nứt, làm liền gót, giảm bớt lượng da dày đen, tối màu ở phần gót, chống lão hóa gót chân.

Bước 5: Tiếp xúc lại với dụng cụ chà nhẹ để gót chân thực sự sạch, mềm mại, mượt da.

Bước 6: Chà muối cát Puroz tẩy thâm đen, loại bỏ da chết, cung cấp độ ẩm, tái tạo làn da mới, đặc biệt chống thâm da do lâu ngày để lại.

Bước 7: Massage thư giãn, điều hòa bàn chân.

Bước 8: Bôi thuốc chuyên trị gót nứt làm giảm đi sự nứt nẻ phát sinh.

# MỤC LỤC

CHƯƠNG I. XOA BÓP PHỤC HỒI SỨC KHOẺ.....	1
1. Những động tác cơ bản .....	1
2. Xoa bóp lưng, cột sống .....	7
2.1. Lưng.....	7
2.2. Cột sống.....	12
3. Xoa bóp mặt.....	13
4. Xoa bóp phía trước ngực.....	17
5. Xoa bóp bụng.....	19
6. Xoa bóp mặt trước chân.....	19
7. Xoa bóp mặt sau chân.....	22
8. Xoa bóp vai, cổ và da đầu.....	26
9. Xoa bóp cánh tay và bàn tay.....	31
10. Xoa bóp cho phụ nữ mang thai.....	36
11. Xoa bóp cho trẻ sơ sinh.....	37
CHƯƠNG II. XOA BÓP CHĂM SÓC SẮC ĐẸP.....	43
1. Xoa bóp khuôn mặt.....	43
2. Xoa bóp làm đẹp che khuôn mặt bắt đầu chảy xệ.....	47
3. Xoa bóp chống nếp nhăn.....	49
4. Xoa bóp thẩm mỹ cho bàn tay bạn gái.....	49
5. Xoa bóp săn sóc bàn chân.....	52
6. Xoa bóp thẩm mỹ trong phòng tắm.....	53
CHƯƠNG III. XOA BÓP TRỊ LIỆU BẰNG BẮM HUYỆT (SHIATSU).....	56
1. Định nghĩa huyết.....	56
2. Xoa bóp, bấm huyết có tác dụng gì?.....	57
3. Bệnh nào nên và không nên áp dụng xoa bóp bấm huyết?.....	58
4. Tác dụng của huyết.....	58
4.1. Tác dụng trong bệnh lý.....	58
4.2. Tác dụng trong chuẩn đoán.....	58
4.3. Tác dụng trong phòng chữa bệnh.....	58
5. Vị trí các huyết.....	59
5.1. Các huyết vùng đầu – mặt.....	59
5.2. Các huyết vùng cổ - vai gáy – lưng.....	60
5.3 Huyết vùng tay.....	60



5.4. Các huyết vùng chân.....	62
5.5. Các huyết vùng bụng .....	62
6. Bấm huyết lưng .....	63
7. Bấm huyết hông .....	65
8. Bấm huyết ở mặt sau chân và cạnh ngoài chân .....	67
9. Bấm huyết lưng và vai .....	71
10. Bấm huyết trước vai và cổ .....	73
11. Bấm huyết đầu và mặt.....	75
12. Bấm huyết cánh tay và bàn tay .....	78
13. Bấm huyết ở bụng .....	80
14. Bấm huyết mặt trước và mặt trong của chân .....	82
15. Xoa bóp trị liệu cho Phụ nữ có thai .....	85
CHƯƠNG IV. TỰ XOA BÓP THƯ GIÃN.....	88
1. Xoa bóp mặt .....	88
2. Xoa bóp bàn tay .....	90
3. Xoa bóp bàn chân.....	90
4. Xoa bóp giải tỏa stress toàn thân trong 5 phút.....	90
5. Xoa bóp thư giãn.....	98
6. Các phương pháp xoa bóp dành cho bạn gái .....	99
CHƯƠNG V. MASSAGE BODY .....	101
1. Các loại hình massage body .....	101
1.1. Kiểu massage công nghệ cao:.....	101
1.2. Massage theo phong cách Australia: .....	101
1.3. Phục hồi sức khỏe bằng những ngón tay thần (Massge Nhật Bản).....	102
1.4. Phục hồi bằng động tác vuốt kiểu Thụy Điển – Xu hướng các Day Spa .....	102
1.5. Phục hồi bằng hương thơm – Xu hướng các Ayurveda spa .....	103
1.6. Vật lý trị liệu Việt Nam (cải thiện tuần hoàn máu tối đa) – Xu hướng Đông Y cổ truyền VLTL .....	103
1.7. Massage Thái (tác động sâu vào mạch, cơ và khớp xương).....	103
1.8. Massage hồi phục bằng những viên đá nóng.....	104
2. Tắm trắng và các phương pháp tắm trắng.....	104
2.1 Tắm trắng là gì.....	104
2.2. Các phương pháp tắm trắng .....	105
2.3. Tiêm trắng .....	105
2.4. Quy trình tắm trắng tại Spa.....	106
3. Các thủ pháp massage trong xoa bóp cơ thể.....	107

4. Tác dụng của massage mặt .....	110
4.1. Giúp làm sạch sâu da mặt: .....	110
4.2. Nâng cơ, tăng tính đàn hồi cho da: .....	110
4.3. Làm sáng da: .....	111
4.4. Đẩy nhanh quá trình hấp thụ dưỡng chất cho da: .....	111
4.5. Loại bỏ mụn đầu đen: .....	111
5. Kỹ thuật massage cánh tay, bắp tay, bàn tay, cổ tay, ngón tay.....	112
5.1. Chú tâm vào cánh tay .....	112
5.2. Nâng và kéo cánh tay.....	112
5.3. Xoay cổ tay .....	112
5.4. Xoa bóp.....	112
5.5. Đấm bóp.....	112
5.6. Nắn bóp.....	113
5.7. Xoa bóp bàn tay .....	113
5.8. Xoa dịu sự căng cứng .....	113
5.9. Cấu tạo bàn tay .....	114
6. Kỹ thuật massage chân, đùi, cẳng, bàn chân.....	114
6.1. Chân, đùi:.....	114
6.2. Cẳng và bàn chân.....	114
7. Kỹ thuật massage lưng và mông.....	116
8. Quy trình Thạch liệu pháp (massage body bằng đá nóng) .....	118
9. Massage thư giãn toàn thân bằng bánh chườm thảo dược.....	119
10. Massage ngực.....	120
10.1. Chu kì phát triển của ngực:.....	120
10.2. Nguyên nhân dẫn đến rạn da ngực và chảy xệ: .....	121
10.3. Kỹ thuật massage tạo vóc dáng vùng ngực .....	121
11. Massage chân .....	122
11.1. Kỹ thuật massage chân kết hợp xông chân bằng đá muối và ngâm chân giúp giảm đau nhức và làm đẹp da .....	122
11.2. Kỹ thuật massage bấm huyệt chân kết hợp thúng xông chân cổ truyền Trung Quốc.....	125
11.3. Quy trình làm hồng gót chân chai sần tại Spa.....	126

