

**BỘ LAO ĐỘNG – THƯƠNG BINH & XÃ HỘI
TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y HÀ NỘI**

**GIÁO TRÌNH
MASSAGE DƯỠNG SINH**

Tài liệu lưu hành nội bộ

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 khoẻ, 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 muống cà phê dầu vào lòng bàn tay, chà xát hai tay với nhau để dầu lan đều rồi đặt hai bàn tay xoa dầu lên người đối tác.

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

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

1. Những động tác cơ bản

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

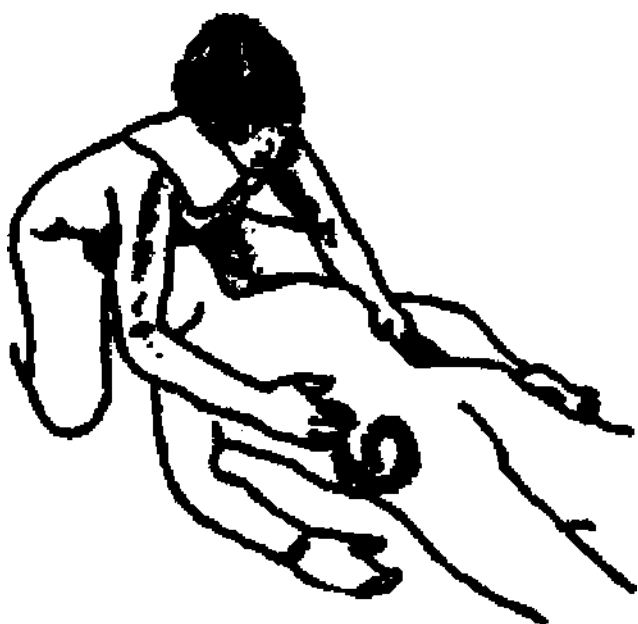
Động tác vuốt dài:

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.



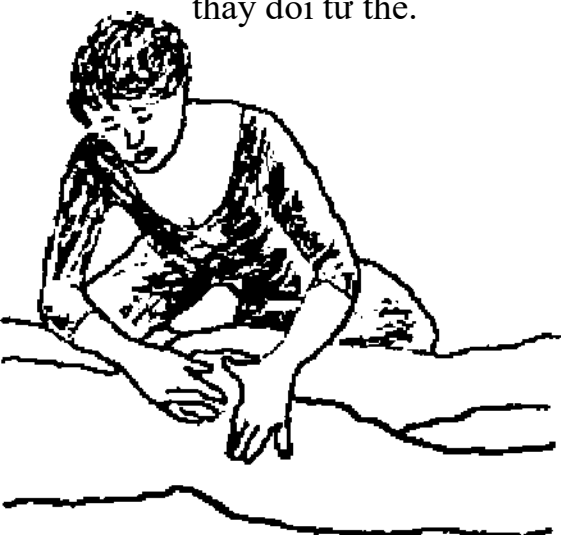
Động tác tạo thành hình tròn;

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.



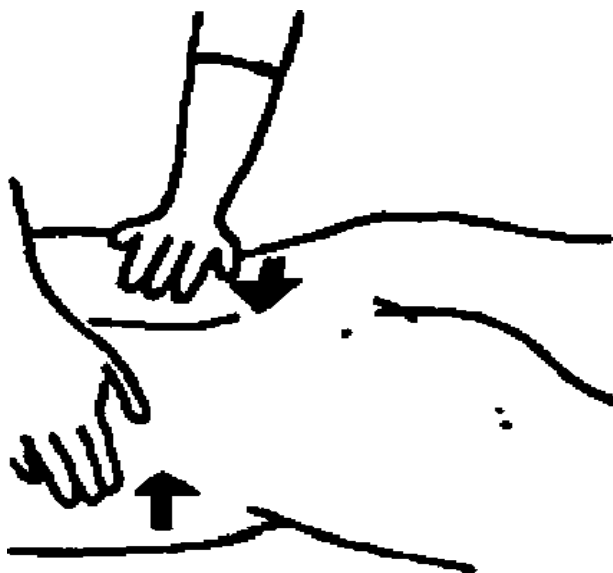
Động tác vuốt sâu vừa

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. Đẩy 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:

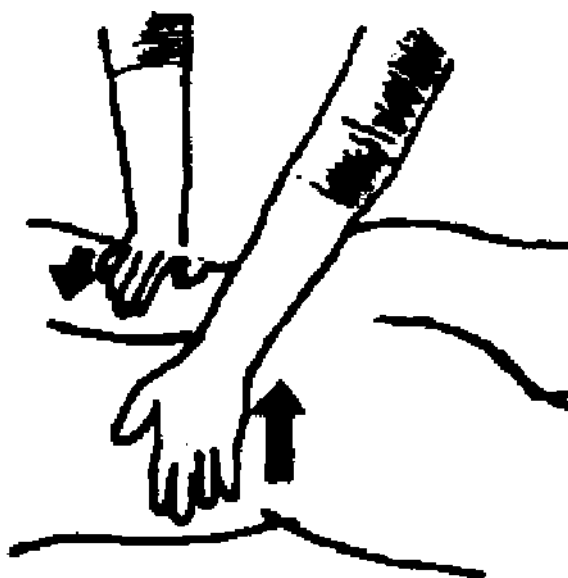
Sử dụng cả hai bàn tay, lần lượt nắm chặt và ép dòn thịt lại. Một tay thả lỏng rồi nắm lại. Đừng nhấc bàn tay ra khỏi cơ thể. Động tác này làm theo một nhịp điệu mềm mại từ tay này tới tay kia giống như bạn đang nhồi bột.



Động tác vặn

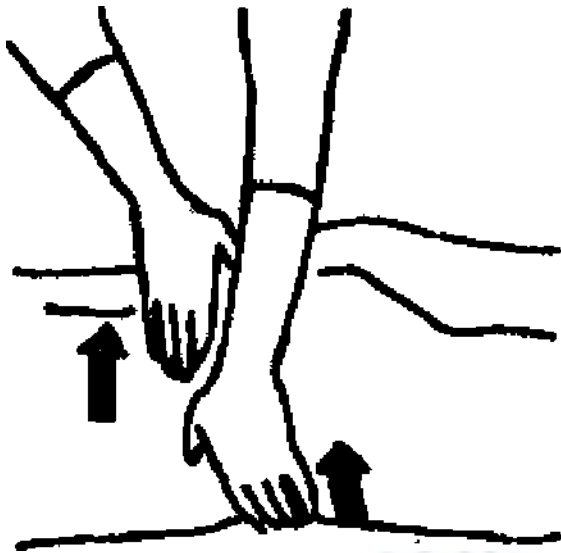
Bàn tay trái bạn đặt bên hông đối tác, hạ mu bàn tay xuống và bàn tay phải đặt ở hông bên kia, các đầu ngón tay bám xuống dưới hông đối tác. Bây giờ đẩy mạnh tới phía trước bằng tay trái và ngược về bằng tay phải (A), không dừng lại, đổi đường đẩy thẳng và vặn bàn tay ngược trở lại cạnh đối diện (B).

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



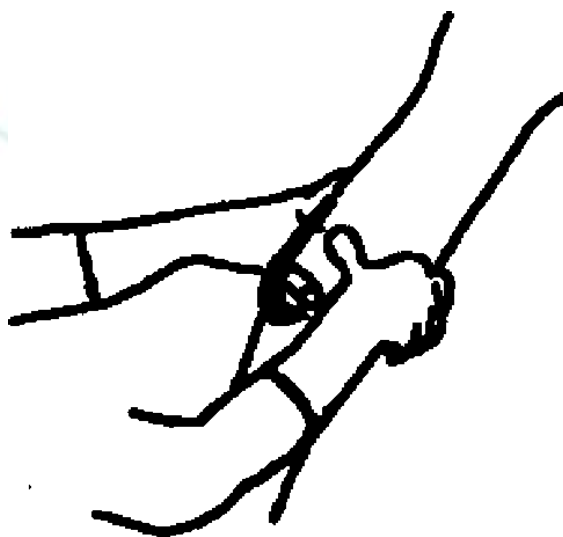
(hay bàn), đặt tay phải gần hơn tay trái, kéo hai bàn tay lên lần lượt, bàn tay dưới gổi lên chỗ bàn tay trước đã kéo. Bạn làm chậm theo hướng dọc bên cạnh.

Động tác vuốt sâu xuống các mô

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

Thao tác ngón tay cái:

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



Áp lực bằng gót bàn tay



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

Áp lực từ các đầu ngón tay:

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

Các động tác đánh:

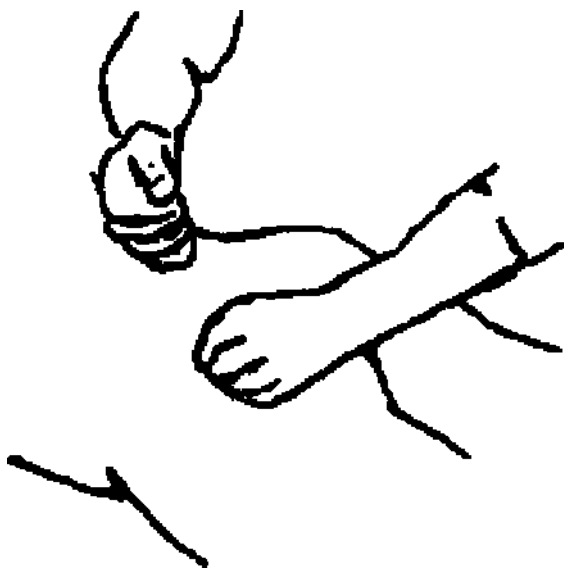
Trong hình thức xoa bóp, động tác đánh được sử dụng khi ta không muốn sử dụng các động tác vuốt. Động tác này có tác dụng kích thích nhiều hơn thư giãn. Nó bao gồm một phạm vi hoạt động theo một nhịp điệu được tiến hành nhiều lần liên tiếp bằng bàn tay. Động tác chặt, vỗ và đấm liên tục. Tất cả các động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

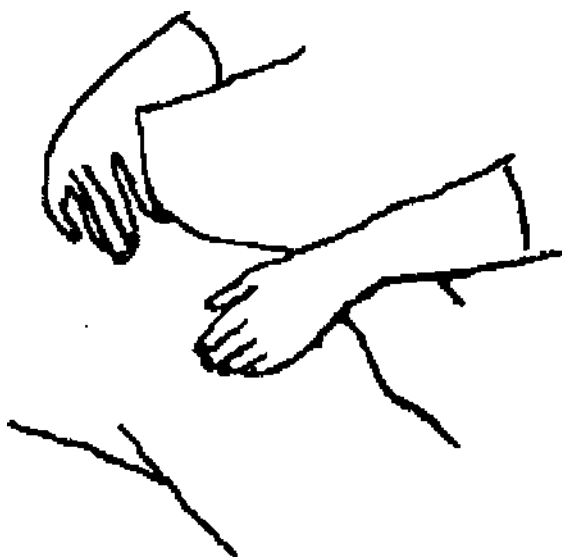
Động tác đấm:



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.

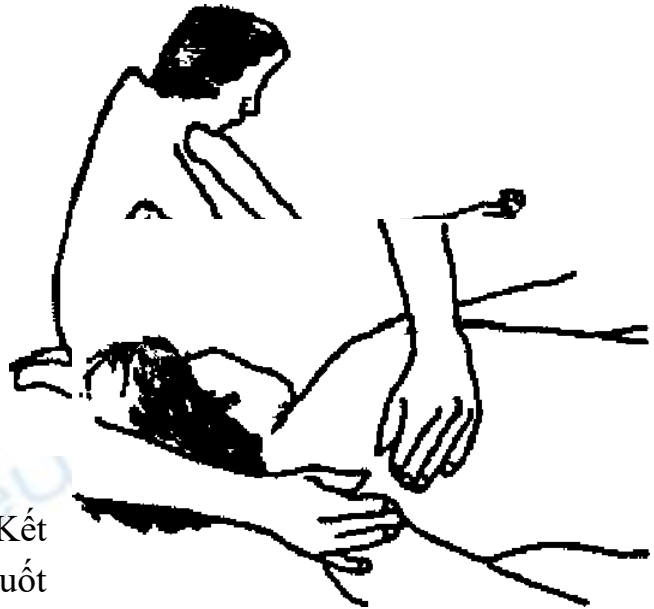
Làm nóng:

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:

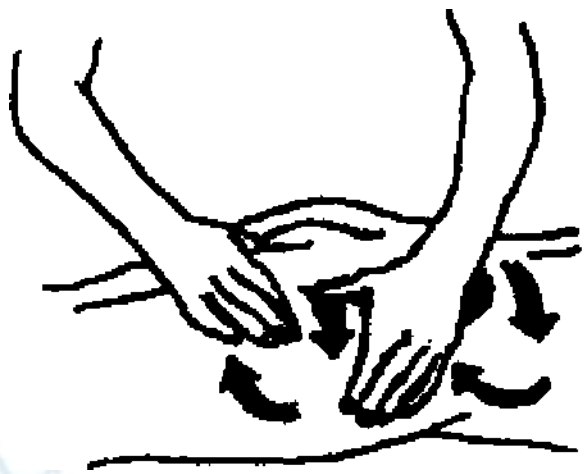


Bạn đổi tư thế ngồi. Xoa hai bàn tay luân phiên theo hình tròn quanh vùng mông phía cuối cột sống. Xoa rộng khắp vùng mông theo thao tác trên.



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:

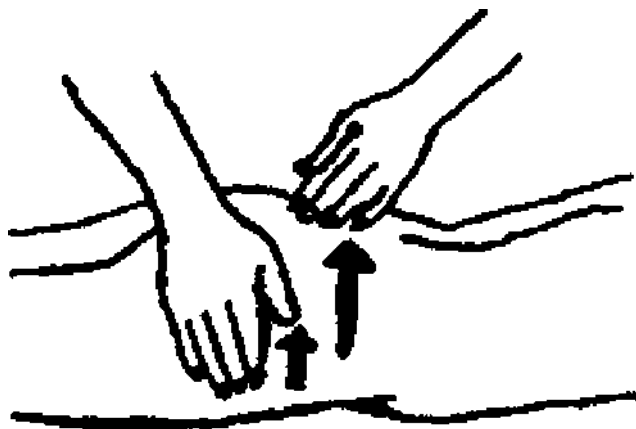
Dùng hai bàn tay luân phiên bầu sâu vào từng phần thịt ở mông, cố gắng duy trì tốc độ vừa phải vừa bầu vừa nhả với hai bàn tay thoải mái, cổ tay thả lỏng



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 khoẻ 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.

Mắt:

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



Mắt:

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 mắt, miết hai ngón tay cái lên vùng lông mày từ giữa ra hai bên và xoa toàn bộ vùng cận lông mày từ trong ra ngoài. 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:



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 khóe 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.