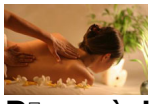

Đ□m mình v□i thiên nhiên, nghe n□□c ch□y róc rách đâu đó, m□t b□n nh□c du d□□ng mê ho□c, b□n nh□ tan ch□y và nh□ không còn là mình n□a sau chu□i ngày m□t m□i, stress... M□t trong nh□ng công d□ng ch□ y□u là massage body. Nó có công hi□u h□i ph□c th□n thái và s□c kh□e.

Tuy nhiên, không ch□ đ□n gi□n nh□ th□, massage có nhi□u ki□u, nhi□u lo□i và nhi□u m□c giá ti□n khác nhau. Sau đây là các ph□□ng pháp massage giúp b□n l□a ch□n đ□ áp d□ng cho mình.

Đ□nh nghĩa v□ massage

Theo g□c Hy L□p, t□ massage có nghĩa là xoa bóp, v□i quan ni□m r□ng c□ th□ con ng□□i có m□t dòng ch□y năng l□□ng còn g□i là "khí". S□ l□u chuy□n t□t c□a khí giúp c□ th□ duy trì đ□□c s□c kh□e và sinh l□c còn khi dòng khí này b□ ng□ng tr□ là lúc c□ th□ y□u đu□i và n□y sinh nhi□u b□nh t□t. Massage chính là cách v□n khí, chuy□n khí đ□ dòng ch□y này l□u thông t□t nh□t trong c□ th□ con ng□□i, kh□i thông l□i ngu□n năng l□□ng ti□m năng này trong c□ th□. Chính vì nh□ng tác d□ng th□n bí c□a nó mà massage đã r□t phát tri□n và ngày càng đa d□ng v□ phong cách.

1. Relax Bed - ki□u massage công ngh□ cao

Ph□□ng pháp massaege Relax bed đ□□c □ng d□ng r□t ph□ bi□n t□i Hong Kong và nhi□u n□□c châu Âu. B□n s□ đi vào m□t phòng nh□ ch□ kho□ng 8m2, s□n màu t□i nh□ đen và nâu. Tr□n nhà đ□□c t□t v□i muôn vàn các d□i l□a m□m, ánh đèn h□t m□ m□ □o □o. B□n đ□□c ch□ d□n n□m trên 1 chi□c gi□□ng nh□, lo□i gi□□ng đi□u tr□ b□nh có tr□i v□i tr□ng ho□c ghi nh□t. Ngay sau đó, các thi□t b□ đi□n t□ tinh vi (đ□□c đ□t khiêm t□n □ d□□i g□i) s□ đ□c đ□□c m□c đ□ m□i m□t c□a b□n và v□ trí b□n c□m th□y đau nh□; vai, l□ng, kh□p tay, chân, th□m chí c□ khi b□n quá bi quan hay th□t v□ng...

Sau đó, nh□ng thông s□ này đ□□c t□ng h□p l□i, l□c và thi□t k□ thành m□t ch□□ng trình massage và âm nh□c phù h□p. B□n nh□ đang đ□ng tr□□c m□t bãi bi□n ng□p n□ng, m□t bu□i

hòa nh□c c□ đi□n, nh□ng giai đi□u êm d□u đ□y ch□t th□ hay ch□ là nh□ng ti□ng sóng bi□n... b□n s□ hoàn toàn quên m□t mình đang □ đâu.

T□i Vi□t Nam, ch□a có m□ vi□n nào xây d□ng phòng Relax Bed, tuy nhiên có khá nhi□u nh□ng doanh nhân đã làm d□ch v□ này t□i Hong Kong và Thái Lan.

2. Massage theo phong cách Australia

Khách hàng đ□□c coi nh□ nh□ng b□nh nhân, còn nhân viên massage chính là bác sĩ th□c th□. Khách đi□u tr□ ph□i qua 1 bài ph□ng v□n v□ cu□c s□ng, công vi□c, b□nh t□t, môi tr□□ng, ch□ đ□ ăn u□ng... r□i sau đó nhân viên đi□u tr□ và khách hàng b□t đ□u ti□n hành vi□c tr□ li□u. Khách hàng luôn ph□i th□c đ□ trò chuy□n cùng nhân viên khi th□c hi□n đi□u tr□. S□ tĩnh l□ng và th□ giãn không ph□i là tiêu chí c□a lo□i hình này. Nhân viên massage s□ b□t đ□u ki□m tra c□ th□ b□ng m□t bài xoa bóp nh□, sau đó ch□ t□p trung vào vùng đau nh□c ch□ ch□t, đi□u này th□ hi□n r□t rõ vào nh□ng vùng s□ng, ho□c c□ng b□t th□□ng.

Ví d□ khi b□n đau vai, m□i vai, có nghĩa là vùng vai c□a b□n c□ng h□n các vùng này. Khi h□ □n huy□t, h□ s□ h□i b□n có đau không và đ□m 1, 2, 3... khi nào b□n th□y đau, t□c là h□ đã xác đ□nh đ□□c m□c đ□ đau c□a b□n và s□ có nh□ng đ□ng tác đi□u tr□ thích h□p. M□t đ□t đi□u tr□ t□ 8-10 bu□i liên t□c. Và t□t nh□t là b□n nên s□ d□ng th□ Voucher và làm hàng tu□n.

3. Ph□c h□i s□c kh□e b□ng nh□ng ngón tay th□n

Shiatshu là tên g□i c□a lo□i hình này, có nghĩa là "l□c t□ các ngón tay" có ngu□n g□c t□ Nh□t B□n. Ph□□ng pháp này còn đòi h□i chuyên viên tr□ li□u v□n d□ng c□ bàn tay, đ□u g□i, cánh tay, khu□u tay và bàn chân đ□ tác đ□ng lên các m□ch năng l□□ng, vi□c □n vào các m□ch này trong 1 kho□ng th□i gian quy đ□nh làm ng□ng l□i s□ l□u chuy□n, khi□n khí huy□t vì ng□ng tr□ l□i sau khi th□ ra s□ t□o thành 1 dòng khí huy□t m□nh m□ cu□n trôi đi m□i tăc ngh□n trong m□ch, làm l□u thông khí huy□t. M□ vi□n th□□ng đ□□c trang trí nh□ nhàng, ph□i h□p màu s□c và ánh sáng, âm thanh, cây c□i và h□□ng th□m... Shiatshu đ□□c đánh giá là d□ch v□ massage lay đ□ng giác quan, v□ giác, kh□u giác, thính giác, xúc giác... và đ□□c ph□ bi□n t□i nh□ng Spa truy□n th□ng.

4. Ph□c h□i b□ng đ□ng tác vu□t ki□u Th□y Đi□n

Đ□□c mô t□ ch□ y□u nh□ nh□ng đ□ng tác xoa bóp và nh□n vào các c□ b□p trên c□ th□ m□t cách m□m m□i và ch□m rãi, nh□ nhàng cùng các tinh d□u đ□c tr□. Có th□ gói g□n 4 t□ đ□ mô t□ ph□□ng pháp massage h□i ph□c s□c kh□e ki□u Th□y Đi□n là "vu□t dài, bóp ng□n", t□c là dùng các đ□□ng mi□t dài k□t h□p v□i xoa bóp nh□ và khoanh vùng nh□. Nh□ng đ□ng tác này nh□m gi□i t□a s□ căng c□, co c□ giúp gi□m đau, làm đ□p da nh□ máu l□u thông t□t h□n.

Nh□ng đ□ng tác vu□t có l□c nh□ nh□ng sâu, ch□ không m□nh tay nh□ massage Thái hay Trung Hoa. Da x□n màu, nhi□u đ□c t□ r□t thích h□p v□i tr□ li□u này. Tuy nhiên nh□ng ki□u massage này r□t nh□ nhàng mà ph□n l□n ng□□i châu Á l□i thích nh□ng tác đ□ng m□nh m□ h□n.

5. Ph□c h□i b□ng h□□ng th□m

Theo ngôn ng□ □n Đ□, Ayurveda t□c là "khoa h□c s□ s□ng". Nh□ng tài li□u b□ng văn t□ v□ Ayureda (có t□ cách đây 4000 năm) còn l□u l□i cho th□y ph□□ng pháp này tác đ□ng đ□ s□ cân b□ng v□ th□ ch□t, giác quan, tâm linh và tinh th□n c□a b□n b□ng nhi□u chu□i thao tác khác nhau. Li□u pháp s□ d□ng b□t th□o m□c hòa tan v□i n□□c, các tinh d□u thiên nhiên, ph□ bi□n nh□t là tinh d□u hoa h□ng, n□□c thu□c s□c t□ th□o m□c hòa v□i n□□c sôi...

T□t c□ d□a trên 3 nguyên t□c đ□□c l□u truy□n: s□ k□t h□p gi□a tr□i và đ□t, l□a và n□□c, đ□t v□i n□□c. T□i Vi□t Nam cũng có nhi□u salon qu□ng cáo th□c hi□n massage h□□ng th□m, tuy nhiên ch□ có các khu ngh□ d□□ng và ph□c h□i s□c kh□e d□ng resort m□i có kh□ năng đáp □ng kh□t khe các tiêu chu□n này, ph□i có không gian r□ng, gió, đ□t và n□□c.

6. V□t lý tr□ li□u Vi□t Nam (c□i thi□n tu□n hoàn máu t□i đa)

Ph□□ng pháp massage truy□n th□ng Vi□t Nam là ph□□ng pháp tr□ li□u v□i các đ□ng tác đ□m, v□, bóp, véo, nh□ và giác h□i. Ph□□ng pháp này giúp các c□ b□ co c□ng l□i giãn và m□m m□i h□n, đ□ng th□i vi□c tác đ□ng vào các huy□t giúp kích thích l□u thông khí huy□t. □u đi□m l□n nh□t c□a ph□□ng pháp này là c□i thi□n s□ tu□n hoàn máu đ□ đ□a ôxy và d□□ng ch□t t□i các t□ bào, kích thích h□ th□ng m□ch huy□t giúp mang các s□n ph□m th□a ra kh□i c□ th□, ngăn ch□n

và làm d□u các s□ gò bó và co th□t c□ b□p, h□ tr□ tr□ li□u viêm kh□p, đau th□n kinh t□a, c□ b□p m□t m□i. Hi□n nay, các trung tâm tr□ li□u massage h□i ph□c t□i Hà N□i xu□t hi□n ngày càng nhi□u và phát tri□n r□t nhanh, tuy nhiên không ph□i t□t c□ các trung tâm trên đ□u đáng tin c□y v□ m□t con ng□□i và v□ m□t chuyên môn k□ thu□t.

7. Massage Thái (tác đ□ng sâu vào m□ch, c□ và kh□p x□□ng)

D□a trên vi□c tác d□ng vào kho□ng 10 m□ch năng l□□ng chính ch□y trong kh□p c□ th□ và đ□□c th□c hi□n trên n□m yoga asana theo m□t s□ t□ th□ nh□t đ□nh khách hàng không c□n ph□i c□i b□ qu□n áo khi th□c hi□n ph□□ng pháp massage này.

Ph□□ng pháp này đòi h□i các chuyên viên ph□i n□m đ□□c th□ tr□ng và mong mu□n hi□n t□i c□a khách hàng, đ□ dùng bàn tay, bàn chân, khu□u tay, nh□ nhàng □n vào các huy□t d□c theo các m□ch năng l□□ng, đ□ng th□i s□ d□ng các đ□ng tác kéo căng các c□ b□p và các kh□p x□□ng.

Ph□□ng pháp này r□t có ích cho nh□ng ng□□i m□t m□i do công vi□c hay do ph□i đi l□i nhi□u.

8. Massage h□i ph□c b□ng nh□ng viên đá nóng

Massage đá là ph□□ng pháp s□ d□ng các lo□i đá khác nhau v□ kích th□□c, lo□i hình và ngu□n g□c đ□ truy□n d□n s□c nóng hay cái l□nh vào nh□ng v□ trí nh□t đ□nh trong c□ th□, t□o ra hi□u □ng nhi□t tr□ li□u, bao g□m tr□ li□u nóng b□ng đá hâm nóng và tr□ li□u l□nh b□ng các viên đá □□p l□nh.

Hi□n nay, t□i Vi□t Nam, massage đá nóng đ□□c s□ d□ng r□t ph□ bi□n và đ□□c □a thích h□n so v□i đá l□nh. Nhi□t đ□ c□a đá khi s□ d□ng ch□ □ m□c làm tan ch□y l□p d□u xoa bóp. Tùy theo m□c đích, k□ thu□t viên massage đá s□ s□ d□ng các đ□ng tác xoa bóp vu□t nh□n b□ng tay tr□□c khi đ□y tr□□t, chà xát và □n m□nh các viên đá nóng vào m□t s□ huy□t đ□o, r□i □ nóng các viên còn l□i □ nh□ng v□ trí khác.

Khác v□i massage thông th□□ng, massage đá tác đ□ng lên c□ th□ con ng□□i d□□i d□ng sóng gây ra b□i các rung đ□ng c□c nh□ phát sinh b□i s□ chênh l□ch hay thay đ□i nhi□t đ□, giúp tăng c□□ng năng l□□ng trong c□ th□ thông qua ho□t đ□ng kích thích sâu và m□nh vào các huy□t đ□o quan tr□ng trên c□ th□.

(Theo M□ Ph□m)