

Toru Namikoshi

BĂM HUYỆT BÍ TRUYỀN NHẬT BẢN

(Thuật trị bệnh SHIATSU)



NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG THÁP

TORO NAMIKOSHI

(Nhật Bản)

BẮM HUYỆT BÍ TRUYỀN NHẬT BẢN

(THUẬT TRỊ BỆNH SHIATSU)

Người dịch : THÁI THÀNH

Hiệu đính : B.S NGUYỄN XUÂN CƯƠNG

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP

1992

LỜI NÓI ĐẦU CỦA TÁC GIẢ

Mục đích đầu tiên của môn "bấm huyết trị bệnh Shiatsu" là áp dụng thuật trị bệnh bằng cách tạo ra một sức ép rõ rệt để làm dịu bớt sự mệt mỏi, gây ra một cảm giác thoải mái và do đó, kích thích cho cơ thể sử dụng đến nguồn năng lực tự nhiên và nội tại của nó để tự bình phục (phục hồi sức khỏe và khỏi bệnh). Đối với mục đích bấm huyết theo thuật Shiatsu thì cơ thể có một số huyết mà hễ bấm vào thì sẽ tạo ra những kết quả khả quan. Những huyết này nằm tại các vị trí quan trọng trên các cơ bắp, xương, dây thần kinh, mạch máu, mạch bạch huyết và các hạch nội tiết. Loại sức ép, cách áp dụng sức ép và các huyết chính xác trên cơ thể con người là những yếu tố được áp dụng tùy theo bản chất của chứng bệnh do bệnh nhân kể ra.

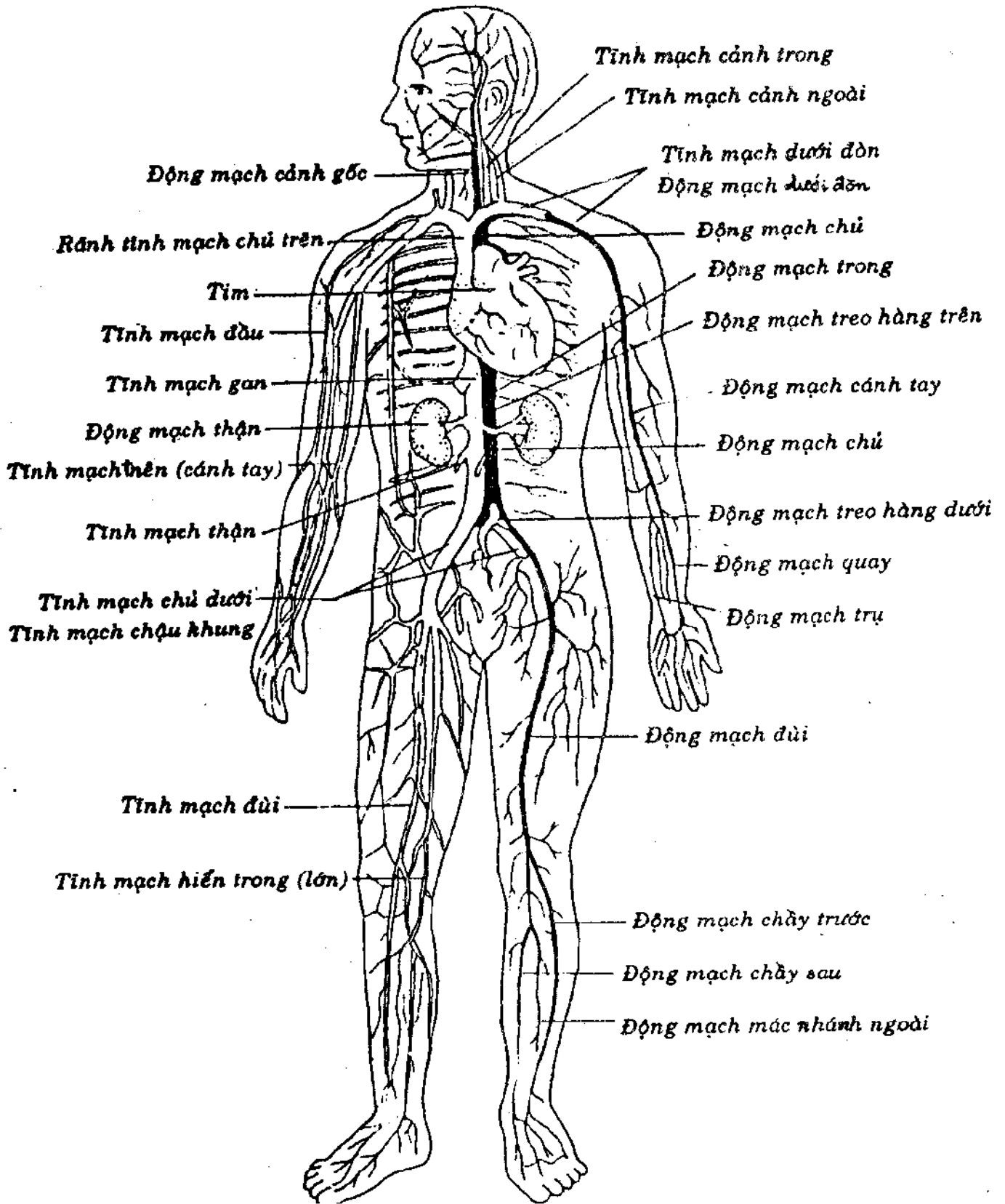
Ô nhiễm là 1 vấn đề có tầm quan trọng lớn lao trên thế giới ngày nay. Môi trường thiên nhiên đang bị xâm phạm và con người đang chịu ảnh hưởng nguy hiểm của tất cả các loại chất liệu tai hại. Ngay cả thuốc chữa bệnh vốn được bào chế để mang lại nhiều lợi ích mà cũng còn thường vẫn gây ra những phụ chứng cực kỳ độc hại.

Về phương diện này, môn "bấm huyết trị bệnh Shiatsu" và một hệ thống điều trị hoàn toàn phù hợp với thiên nhiên. Sự ưa chuộng và danh tiếng của môn bấm huyết trị bệnh Shiatsu mà nguyên thủy vốn là một hệ thống trị bệnh của Nhật Bản đã lan rộng khắp mọi nơi trên thế giới. Điều này thực là một nguồn vui đối với tôi. Tôi hiện đang cố gắng tối đa để phổ biến sự hiểu biết chính xác hơn về thực chất của môn "bấm huyết Shiatsu" và những lợi ích mà môn này có thể mang lại. Chính là nhằm mục đích đó mà tôi soạn thảo cuốn sách này. Tôi dùng tâm hết sức cố gắng và kêu gọi sự quan tâm của mọi người thuộc các lãnh vực giáo dục, y học, thể thao thẩm mỹ, y tế, phúc lợi và tất cả các lãnh vực khác ủng hộ và cũng là để hưởng được những ưu điểm do môn này đem lại. Nếu cuốn sách nhỏ này dù chỉ có thể làm cho thêm một người nữa hiểu được môn bấm huyết trị bệnh Shiatsu mà thôi là cũng đủ để cho tôi cảm thấy hoan hỉ.

TORU NAMIKOSHI

CHƯƠNG I

LÝ THUYẾT MÔN BẮM HUYẾT TRỊ BỆNH SHIATSU



SƠ ĐỒ HỆ TUẦN HOÀN TRONG CƠ THỂ NGƯỜI

A. BẮM HUYỆT TRỊ BỆNH SHIATSU LÀ GÌ ?

Về cơ bản phương pháp "bấm huyết trị bệnh Shiatsu" thì hoàn toàn đơn giản. Phương pháp này dựa trên sự áp đặt sức ép được điều chỉnh một cách chính xác lên những huyết riêng biệt trên bề mặt của cơ thể con người nhằm loại trừ sự mệt mỏi và kích động các khả năng chữa bệnh tự nhiên của cơ thể, tức là khả năng tự chữa lành bệnh một cách tự nhiên của cơ thể con người ta.

Sức ép này được áp đặt bằng các ngón tay và các bàn tay. Danh từ Nhật "Shiatsu" bao gồm một chữ có nghĩa là ngón tay (shi) và một chữ nữa có nghĩa là ép xuống (atsu) :

Một loại bấm huyết Shiatsu chắc hẳn đã được con người thực hành ngay từ thời nguyên thủy của loài người. Khi một phần nào đó của cơ thể trở nên bồn thần hay bị đau, phản ứng tự nhiên của ta là lấy tay xoa bóp hay nhấn mạnh xuống chỗ đó. Phản ứng này là nguồn gốc đích thực của thuật bấm huyết trị bệnh Shiatsu. Trải qua nhiều năm chuyên cần nghiên cứu và khảo cứu cách điều trị nhờ vào bản năng đó đã được hệ thống hóa một cách khoa học và cải tiến để trở thành một phương pháp trị bệnh có thể điều chỉnh cho thích hợp với nhu cầu chữa trị nhiều loại bệnh khác nhau. Nhưng phương pháp bấm huyết Shiatsu không phải chỉ là giới hạn vào việc điều trị theo lời kể bệnh của bệnh nhân mà chính yếu là một phương pháp phòng ngừa sự phát triển của chứng bệnh và là một phương pháp trị bệnh thích hợp một cách lý tưởng đối với bản năng của con người.

Điều bất hạnh là ngành y khoa hiện đại hầu như hoàn toàn dựa vào cách trị liệu bằng giải phẫu và thuốc men, đã tới giai đoạn bế tắc vì bỏ qua những năng lực tự chữa lành bệnh một cách tự nhiên của cơ thể con người. Ngành khoa học y khoa có khuynh hướng coi nhẹ sự đề kháng tự nhiên của cơ thể con người, mà chỉ miệt mài chú trọng đến việc đối phó với các triệu chứng khi căn bệnh đã bộc phát. Hậu quả của sự kiện này là bệnh nhân đôi khi lâm vào tình trạng suy nhược đến nỗi mà ngay cả những bác sỹ lỗi lạc nhất cũng không thể chữa khỏi được. Môn "bấm huyết trị bệnh Shiatsu" căn cứ vào một lối tiếp cận ngược lại : Nó luôn luôn cố gắng giữ cho cơ thể con người được ở trong tình trạng mạnh khỏe nhất khiến cho các triệu chứng đòi hỏi phải trị liệu bằng y học sẽ không phát triển.

Thoạt kỳ thủy, Shiatsu là một hệ thống trị liệu thuần túy Nhật Bản, nhưng ngày nay, hệ thống này đang ngày càng được ưa chuộng tại nhiều nước trên thế giới. Bệnh viện NamiKoshi trị liệu bằng phương pháp Shiatsu là bệnh

viện đầu tiên của phương pháp chữa bệnh này năm 1940, đó là y viện duy nhất chuyên trị bằng phương pháp Shiatsu tại Nhật. Năm 1955, Bộ y tế và phúc lợi Nhật công nhận phương pháp Shiatsu là một phương pháp điều trị có giá trị được xếp cùng loại tổng quát với phương pháp xoa bóp Nhật *anna* và phương pháp xoa bóp Tây phương - Từ đó trở đi, trường Shiatsu Nhật Bản vẫn tiếp tục phát triển. Hệ thống Shiatsu của ông NamiKoshi là hệ thống trị liệu bấm huyệt theo phương pháp Shiatsu duy nhất có tính cách thuần túy và chính xác.

B. NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CỦA PHƯƠNG PHÁP BẤM HUYỆT TRỊ BỆNH SHIATSU.

1- Khi xoa bóp khắp người bệnh nhân : Chuyên gia Shiatsu có thể chẩn đoán ngay lập tức tình trạng của người bệnh và xác định loại điều trị nào là thích hợp theo thuật Shiatsu. Chuyên gia Shiatsu đã phát triển được một khả năng xúc giác giúp xác định được vị trí của sự tuần hoàn máu không điều hòa, sự ngưng trệ bạch huyết, sự bài tiết bất bình thường, sự lệch lạc trong bộ xương và sự ép nén không thích hợp, tác động lên các sợi dây thần kinh. Nhà chuyên môn ấy sẽ xem xét làn da xem nó cứng hay mềm, nóng hay lạnh. Những tin tức thu thập được từ sự xét nghiệm và từ sự lượng định tình trạng của cơ bắp giúp cho nhà chuyên môn chẩn đoán được nguyên nhân gây bệnh và xác định phải áp dụng loại điều trị nào.

2- Không cần thuốc hay dụng cụ cơ khí :

Môn "bấm huyệt trị bệnh Shiatsu" có thể thực hiện bất cứ ở nơi nào và bất cứ lúc nào vì nó không sử dụng đến bất cứ vật gì, ngoại trừ hai bàn tay của con người.

3- Không có cảm giác khó chịu hoặc phụ chứng :

Môn bấm huyệt trị bệnh Shiatsu gây ra cảm giác khoan khoái và không tạo ra cảm giác khó chịu hoặc đau đớn ngay cả các bệnh nhân có các cơ bắp cứng đờ. Vì không dùng thuốc uống, thuốc chích hay các dụng cụ cơ khí nên môn Shiatsu không tạo ra các phụ chứng khó chịu. Hiệu quả hữu ích mỗi lúc một gia tăng trong khi bấm huyệt.

4- Thích hợp với mọi lứa tuổi :

Đối với trẻ nhỏ, môn bấm huyệt trị bệnh Shiatsu giúp làm cho cơ thể mạnh mẽ và tiêu trừ bệnh tật. Môn này giúp cho người lớn phòng chống bệnh

tật xảy ra chung cho lứa tuổi của họ cũng như làm chậm tiến hành "lão hóa" và giúp kéo dài tuổi thọ cũng như sức khỏe và sự cường tráng trong tuổi già.

5- Chống lại bệnh tật :

Người được điều trị theo phương pháp Shiatsu có thể có được kinh nghiệm để nhận biết hiệu quả của sự mệt mỏi và nhờ đó phát triển được một loại máy "dò báo" tình trạng sức khỏe bên trong cơ thể. Việc trị liệu điều hòa và định kỳ theo phương pháp Shiatsu giữ cho làn da và cơ bắp mềm dẻo, đồng thời tái sinh cường lực của cách cấu trúc các tế bào và các cơ quan trong cơ thể. Sự kiện này có hiệu năng tạo ra một cơ chế tự vệ làm gia tăng năng lực đề kháng của cơ thể và do đó giảm thấp nguy cơ gây ra bệnh tật.

6- Ý thức tín nhiệm và tin cậy lẫn nhau :

Trong khi trị liệu, môn Shiatsu có một mối quan hệ lý tưởng, trong đó bệnh nhân và nhà chuyên môn cùng tác động và do đó làm mạnh thêm hiệu quả của sự điều trị, đồng thời làm nảy sinh ra một cảm tưởng tín nhiệm lẫn nhau rất sâu xa.

Mối tương quan đây tình người (tương thân tương ái) giữa người điều trị bằng phương pháp Shiatsu và bệnh nhân có thể được minh họa bằng ví dụ : Con gà mái ấp trứng và con gà con phôi thai trong trứng. Trước khi quả trứng sẵn sàng nở con, con gà mái ấp nó. Khi con gà con bên trong quả trứng bắt đầu cựa quậy, con gà mái mẹ cảm thấy điều gì sắp sửa xảy ra, nó bắt đầu mổ nhẹ nhàng nhưng vững chắc vào mặt ngoài của cái vỏ trứng. Con gà con sắp nở đáp ứng bằng cách cũng đồng thời mổ vào cùng một chỗ bên trong vỏ trứng. Cả hai con đều mổ và phá vỡ vỏ trứng. Và một đời sống mới bắt đầu !

Cũng vậy, trong phương pháp Shiatsu, nhà chuyên gia và bệnh nhân cũng phải cùng tác động để tạo ra hiệu quả mong muốn là cải thiện sức khỏe và tăng cường sức lực của con người.

7- Điều trị toàn bộ :

Nếu chỉ phải ứng dụng phương pháp Shiatsu vào một thành phần đang đau của cơ thể thì hiệu quả sẽ chỉ có tính cách tạm thời và phương pháp Shiatsu như vậy sẽ chỉ là sự điều trị các triệu chứng mà thôi. Nhưng môn Shiatsu còn cố gắng để làm sinh ra sự cường tráng và sức khỏe khắp toàn thân. Do đó, môn này được áp dụng cho toàn thân với trọng tâm đặt nặng vào những nơi xuất hiện các triệu chứng đau hoặc khó chịu.

Tóm lại, phương pháp Shiatsu cố gắng chữa lành các chứng bệnh, phòng ngừa sự tái phát và phát triển của các chứng bệnh khác. Sức ép được các bàn tay áp đặt lên một số các huyết trên làn da kích động các khả năng phục hồi tự nhiên của cơ thể và làm tiêu tan sự mệt mỏi bằng cách khuếch tán acide lactic và cacbon dioxid đã tích lũy trong các thớ thịt làm cho cơ bắp cứng đờ và máu ngưng trệ. Sự tích lũy những chất liệu gây mệt mỏi tạo ra sức ép bất thường vào hệ thần kinh, máu và các mạch bạch huyết.

Sự kiện này gây ra sự nội tiết không điều hòa và những bất thường trong bộ xương và các cơ quan nội tạng. Nhờ bấm huyết để khuếch tán sự tích lũy các chất liệu gây mệt mỏi. Phương pháp Shiatsu phục hồi sự mềm dẻo các thớ thịt của cơ bắp và làm mất các triệu chứng tạo ra đau đớn.

Khắp cơ thể có một số lớn các điểm liên hệ chặt chẽ đến sự vận hành của các cơ năng và mạch máu. Việc điều trị theo phương pháp Shiatsu liên quan chính yếu đến 660 vùng (tsubo) nơi mà các mạch máu, mạch bạch huyết, dây thần kinh và các hạch của hệ tuyến nội tiết có khuynh hướng tập trung hoặc rẽ nhánh. Mặc dù các vùng (tsubo) không rõ nét trên làn da, nhưng chúng lại có tầm quan trọng lớn lao nhất với phương pháp bấm huyết trị bệnh Shiatsu. Ông Namikoshi đã sắp xếp các vùng (tsubo) thành một hệ thống sinh lý và bệnh lý. Chỉ cần làm một việc giản dị là bấm ép vào cơ thể và kích động một sự đáp ứng thì không đủ để đem lại những hiệu quả trị liệu thực sự. Người ta phải có một kiến thức chính xác và đúng đắn về các vùng (tsubo), phải biết cách thay đổi sự bấm ép, phương pháp bấm ép và chu kỳ bấm ép.

8- Bảy hiệu quả :

Bảy hiệu quả liên quan lẫn nhau của môn Shiatsu sau đây kích động cho cơ thể vận hành bình thường và giúp duy trì sức khỏe tốt :

- *Làm mạnh làn da.*
- *Kích động sự lưu thông của chất lỏng trong cơ thể.*
- *Tăng cường sự mềm dẻo trong các thớ thịt của cơ bắp.*
- *Sửa chữa khiếm khuyết trong hệ thống bộ xương.*
- *Tăng cường sự vận hành hài hòa của hệ thần kinh.*
- *Điều hòa sự vận chuyển của các hạch nội tiết.*
- *Kích động sự vận hành bình thường của các cơ quan nội tạng.*

a- Làm mạnh làn da:

Những điểm sau đây là chức năng chính yếu của làn da :

+ Bảo vệ tránh vi trùng xâm nhập.

+ Truyền cảm giác thông tin (như nóng, lạnh, xúc giác) và do đó loan báo về những nguy cơ sắp sửa xảy ra.

+ Duy trì sự quân bình nhiệt độ (qua sự bay hơi như mồ hôi hoặc qua sự tồn trữ lớp mỡ dưới làn da để giữ cho cơ thể ấm áp.

+ Bài tiết những chất cặn bã.

+ Bảo vệ tránh các tia sáng tác hại của mặt trời.

+ Tồn trữ nước và chất dinh dưỡng (dưới dạng nước và mỡ).

Làn da được cấu tạo bởi 3 lớp :

Ngoại bì, hoặc lớp da ngoài cùng, lớp trung bì hoặc lớp da trong, và lớp chân bì. Những tế bào của lớp ngoại bì thường xuyên tăng trưởng và các tế bào chết được tống ra ngoài dưới dạng những chất "bợn" hoặc "cặn" mà người ta thường thấy trong nước tắm. Lớp ngoại bì chứa sắc tố melanin để làm cho da hồng hào. Các hạch mồ hôi hiện hữu trong làn da khắp cơ thể mặc dầu chúng đặc biệt tập trung nhiều hơn tại nách, lòng bàn tay và gan bàn chân. Những hạch này vận chuyển các chất thải từ dòng máu ra mặt ngoài của cơ thể. Những chất thải này thấy trong các chất nhờn và mồ hôi. Các tuyến bã vốn là tuyến bài tiết chất nhờn hiện hữu tại phần da chứa các nang lông.

Việc bấm huyết theo phương pháp Shiatsu kích động sự hoạt động của các tuyến bã và giữ cho làn da được mềm mại và bóng bẩy. Việc bấm huyết này cũng giúp dinh dưỡng tốt hơn các nang lông và do đó giữ cho tóc bóng láng hơn, không rụng. Các điểm cuối của dây thần kinh cũng được thấy tại lớp chân bì của làn da. Những điểm này đặc biệt nhiều tại các vùng không có lông tóc, chẳng hạn như đầu ngón tay, nơi có nhiều mạch xúc giác quan trọng, làn da tiết ra một chất giống như hormone vốn là một chất có tác dụng "tế nhị" đối với sinh lực căn bản của sự sống. Nói tóm lại môn Shiatsu vốn được áp dụng thẳng lên làn da, sẽ cải thiện sự biến dưỡng bằng cách làm cho mạnh sự tác động ở mao dẫn trong các mạch máu. Nó kích động sự chuyển vận chất dinh dưỡng cho làn da, tăng gia năng lực đề kháng của làn da và nhờ thẳng tiến sự khoan khoái cho nên nó giúp duy trì được sự tươi trẻ.

b- Kích động sự lưu thông của chất lỏng trong cơ thể:

Những chất lỏng trong cơ thể - chủ yếu là máu và bạch huyết - được cung cấp cho tất cả các phần của cơ thể với các tốc độ khác nhau.

Nhờ tác động của các mao mạch của hệ thống tuần hoàn những chất lỏng này đem chất dinh dưỡng đến cho các tế bào của cơ thể và lấy đi các chất cặn bã, các bon dioxide, nước và các phó sản biến dưỡng. Trái tim là cái bơm có nhiệm vụ giữ cho máu chảy êm nhẹ. Máu chảy ra khỏi tim để đến cơ thể qua các động mạch, di chuyển đến tất cả các phần của cơ thể qua các động mạch nhỏ hơn, đem đến chất dinh dưỡng và lấy đi các chất thải nhờ hàng triệu các mạch mao dẫn trong cơ thể và rồi quay trở về tim qua các tĩnh mạch. Máu được tái tiếp tế dưỡng khí khi nó chảy qua phổi. Môn Shiatsu giúp duy trì sự điều hòa và làm êm nhẹ tác động tuần hoàn của máu huyết lưu thông và ngăn ngừa sự ngưng trệ hoặc ứ đọng máu trong hệ tuần hoàn.

c. Tăng cường sự mềm dẻo trong các thớ thịt của cơ thể:

Trong cuộc sống hàng ngày, sự cố gắng và căng thẳng quá sức thường tạo ra kết quả là các cơ bắp vai, cổ và lưng bị cứng đờ ra, đồng thời hai chân mỗi muốn sụm xuống. Sự "cứng đờ" này gây thành sức ép không cần thiết đến các mạch máu, các mạch bạch huyết cũng như đến các dây thần kinh gây ra sự đau đớn và cảm giác khó chịu khác. Nếu cứ để tình trạng này tiếp diễn, các mao quản không dẫn đúng cách các chất dinh dưỡng vào các tế bào và sự cứng đờ ấy sẽ trở thành mạn tính và sẽ phát triển.

Bấm huyết theo phương pháp Shiatsu sẽ làm mất sự "cứng đờ" và giúp cho cơ bắp trở lại tình trạng bình thường bằng cách kích động sự tuần hoàn của máu và bạch huyết cũng như sự vận hành đúng cách của các mao quản trong việc nuôi dưỡng các tế bào và loại bỏ các chất thải. Các tình trạng đặc biệt phức tạp có thể phát triển tại cả hai bên cột sống, bởi vì tại khu vực này các cơ bắp dây được xếp trùm lên nhau. Các tế bào cơ bắp có thể chia thành ba loại chính :

1. *Các cơ bắp tia vân* (các cơ bắp được kiểm soát theo ý muốn và cũng còn được gọi là cơ bắp của bộ xương).

Dính kết vào bộ xương, những cơ bắp này nâng đỡ cơ thể và kiểm soát sự vận động của tay chân và thân mình. Có chừng 600 cơ bắp loại này trong cơ thể và chiếm khoảng 45% trọng lượng toàn bộ cơ thể. Trong số này, chừng 400 là "cơ bắp tia vân" của bộ xương.

2. *Cơ bắp nhẵn* (được kiểm soát không theo ý muốn) : Những cơ bắp này thấy trong các cơ quan nội tạng và tại thành các mạch máu.

3. *Các cơ tim* (được kiểm soát không theo ý muốn)

Loại cơ bắp này cũng có tia vân, nhưng tác động hoàn toàn không theo ý muốn.

Những loại bất thường sau đây có thể xảy ra trong cơ bắp :

- Đau khi co rút.

- Tê liệt và không có sức.

- Cứng ngắc, mặc dầu vẫn còn khả năng lên gân. Sự cứng ngắc này gây ra do làn da và dây gân lúc cứng lúc mềm.

- Run tay chân; tay run khi viết là một thí dụ của trường hợp này.

Các tình trạng thường xảy ra do kết quả của những sự bất bình thường này là : đau lưng, vọp bẻ (chuột rút), co giật, oằn người, ngoẹo cổ v.v...

d. Sửa chữa khiếm khuyết trong hệ thống bộ xương :

Hệ thống bộ xương của cơ thể con người gồm 206 xương được sắp xếp theo các nhóm chính sau đây : Sọ, cột sống, ngực, chậu, hai tay, hai chân. Xương là một chất rắn gồm có các tế bào sống có trách nhiệm giúp cho cơ thể tăng trưởng và sửa chữa khuyết tật. Các phần vô cơ trong xương là calci và lân-tinh nhưng xương cũng còn có chất keo gelatine nữa làm thành một cái màng dính để che chở xương và cung cấp chất dinh dưỡng và cảm xúc cho xương vì nó chứa đựng mạch máu và mạch bạch huyết cùng dây thần kinh. Chất liệu xương được sắp xếp theo một cấu trúc rắn đặc có nhiều lớp quanh chất tủy xốp, trong đó các tiểu thể máu đỏ và máu trắng được làm ra.

Sự mệt mỏi tích lũy lâu dài sẽ giảm bớt số lượng chất dinh dưỡng chuyển tới xương vì nó làm yếu chất lỏng chuyển vận chất dinh dưỡng. Việc này có thể làm cho xương bị mòn đến độ dễ gãy hoặc làm cho bộ xương bị lệch lạc. Tình trạng này có thể sửa chữa nhờ áp dụng đúng cách phương pháp "bấm huyết shiatsu". Môn "bấm huyết Shiatsu" áp dụng cho trẻ em có thể bảo đảm thực sự phát triển xương đúng cách và giúp làm mất bệnh tật do xương gây ra. Vì những lý do khác nhau (không được biết rõ) vào lúc dậy thì, vốn là một thời kỳ tăng trưởng đặc biệt, các thiếu nữ thường bị cong xương. Các bậc cha mẹ phải quan sát kỹ lưỡng dáng điệu của con cái. Ngay từ lúc mới thấy dấu hiệu bất thường là đã phải áp dụng biện pháp chữa trị ngay. Nếu bệnh tật được xác định sớm thì môn Shiatsu có thể sửa chữa những điểm bất thường về xương cốt cho những người trẻ tuổi.

e. Tăng cường sự vận hành hài hòa của hệ thần kinh:

Hệ thần kinh vốn là bộ phận kiểm soát tất cả mọi sự vận hành và cử động của thân thể. Được chia làm hai phần chính :

1- Não và thần kinh cột sống.

Những cơ quan này kiểm soát các hành động có ý thức của bộ xương cũng như sự tri giác qua làn da và các màng nhầy và tất cả các hoạt động tâm linh cũng như tâm lý ở con người.

2- Hệ thần kinh tự chủ.

Hệ thần kinh này gồm có các tiểu hệ giao cảm và đối giao cảm. Nó kiểm soát sự vận hành không cố ý của tim, dạ dày, ruột, cơ quan sinh dục và các tuyến. Các tiểu hệ giao cảm kích động các hoạt động của các cơ quan này và tiểu hệ giao cảm điều hòa chúng.

Điều trị bằng phương pháp Shiatsu có thể ngăn ngừa những vận hành bất thường, đặc biệt là dây thần kinh "tàng ẩn" (vague) và có thể đóng góp vào việc truyền đạt êm nhẹ những xung lực thần kinh.*Áp dụng vào đầu, việc bấm huyết Shiatsu kích động màng não và tuyến yên vốn là những phần điều hòa các dây thần kinh vận động của các thần kinh kiểm soát "trí nhớ" và các "mệnh lệnh" đi và đến não bộ. Bấm huyết theo phương pháp Shiatsu tại mặt trước cổ sẽ kích thích sự hoạt động của các dây thần kinh tàng ẩn và các phản ứng trong các động mạch cổ. Điều này giúp kiểm soát áp lực máu và sự vận hành của tim và các cơ quan nội tạng khác.*Bấm huyết theo phương pháp Shiatsu tại các vùng bên dưới não bộ sẽ kích động tuyến yên và các dây thần kinh kiểm soát hệ thống hô hấp : *Dùng lòng bàn tay ép vào mắt, sẽ kích động các thần kinh "tam thoa" và "tủy sống trung tâm". Việc này cũng còn kích động hơn nữa các dây thần kinh lũng ẩn và giúp kiểm soát tim.

* Bấm huyết theo phương pháp Shiatsu tại xương bả vai sẽ tác động đến các đám rối thần kinh ở tay và hệ giao cảm kiểm soát các cơ quan nội tạng. Những điểm bất thường trong các cơ quan nội tạng phản ánh tới hệ thần kinh giao cảm bằng cách gây ra sự bất ổn và các cục u tại một trong hai bên cột sống. Ép nhẹ theo phương pháp Shiatsu lên lưng có thể làm dịu bớt tình trạng đau này. *Huyệt đạo theo phương pháp Shiatsu của ông Namikoshi (huyệt đạo ở phía đùi trên) liên hệ đến sự vận hành của dây thần kinh mông trên, bụng dưới, đùi, xương cụt và chân.

g) Điều hòa sự vận hành của các tuyến nội tiết không ống dẫn:

Các tuyến nội tiết vốn là các tuyến "không ống dẫn", do đó, chúng tiết ra các chất điều hòa của chúng thẳng vào dòng máu để làm quân bình các hóa chất và sự tác động hỗ tương hài hòa của tất cả các cơ quan tạo thành cơ thể con người sống. Các chất điều hòa do các tuyến này tiết ra, được gọi là *hormone*.

Mặc dầu, các chất *hormone* được tiết ra với số lượng nhỏ nhưng đủ để tạo ra các tác dụng quan trọng tại tất cả các hệ thống của cơ thể.

Các tuyến nội tiết bao gồm những tuyến sau đây :

- *Tuyến yên (ba thùy), tuyến giáp trạng, tuyến phó giáp, tuyến ức, tuyến tụy, tuyến thượng thận, tinh hoàn, buồng trứng.*

Bấm huyết theo phương pháp Shiatsu có thể giúp điều hòa sự vận hành của các tuyến này.

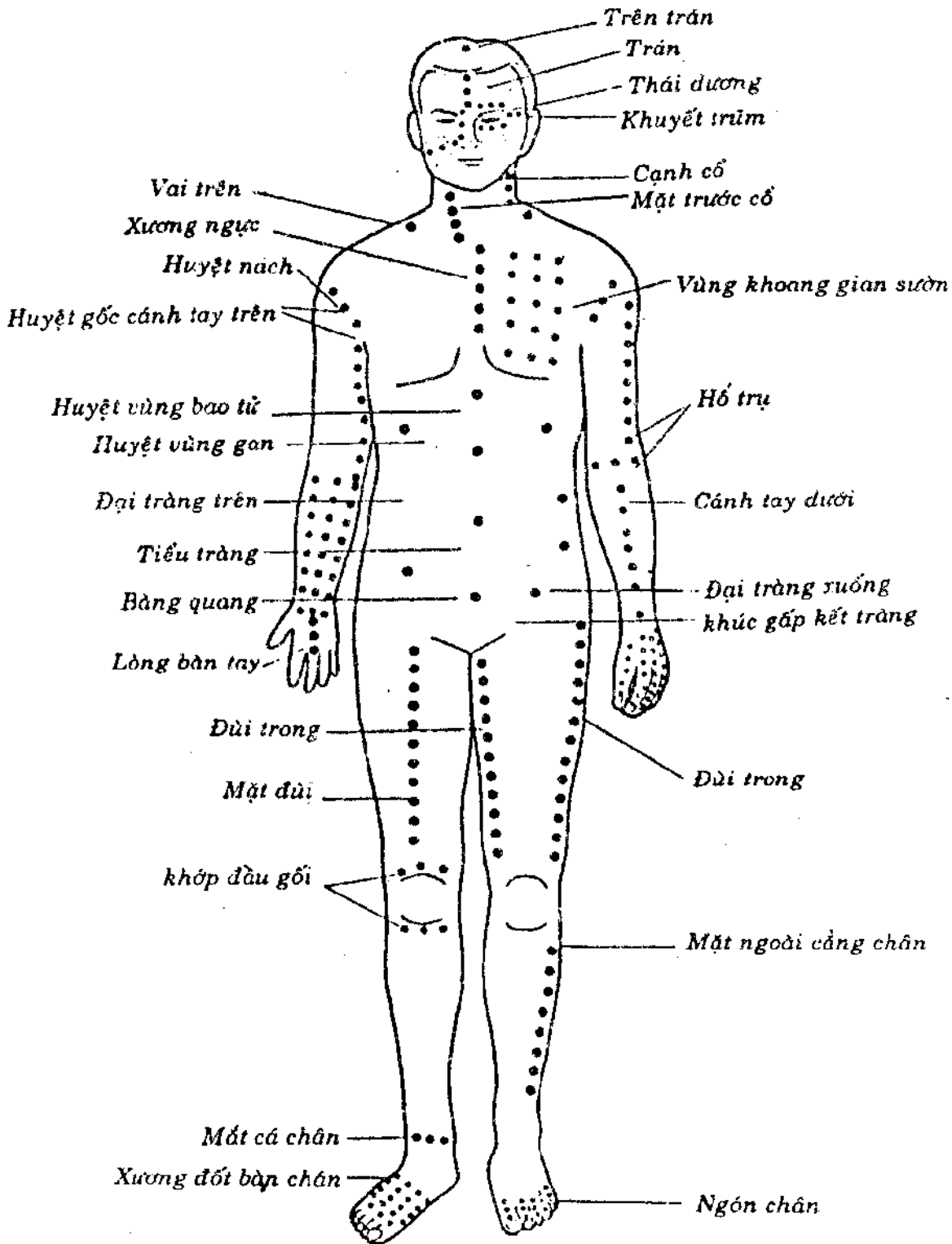
h) Khích động sự vận hành bình thường của các cơ quan nội tại :

Sự bấm huyết tại xương bả vai, lưng và bụng giúp bảo đảm cho các cơ quan nội tại vận hành đúng chức năng để nuôi dưỡng cơ thể đúng cách, cung cấp ô-xy cho máu điều hòa và đầy đủ, lấy đi các chất thải một cách trọn vẹn và êm ái.



CHƯƠNG II

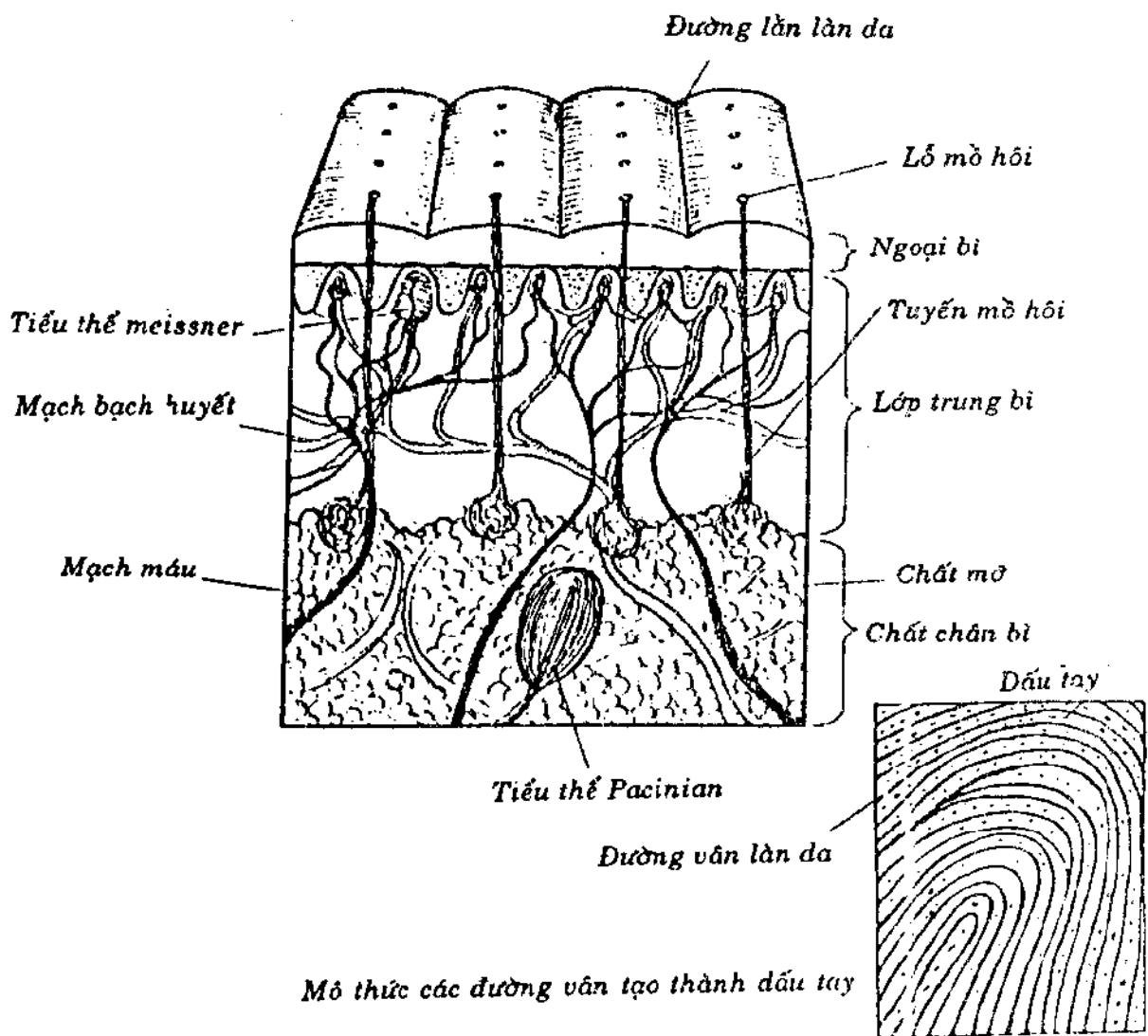
KỸ THUẬT BẮM HUYỆT SHIATSU



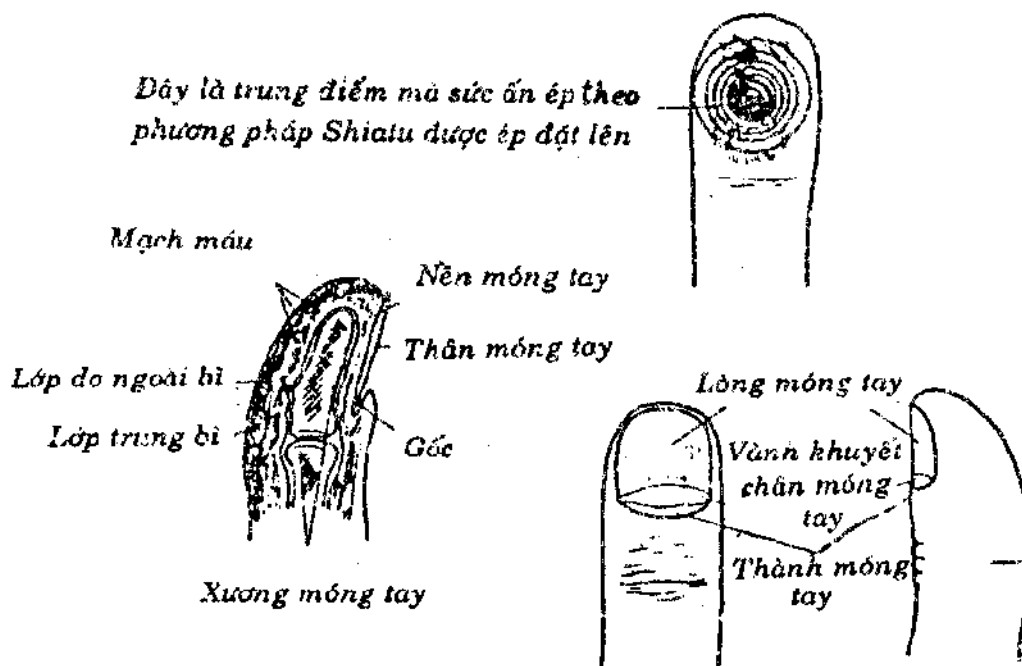
CÁC HUYỆT TỔNG QUÁT PHÍA TRƯỚC

A- CỬ ĐỘNG CỦA BÀN TAY

Chắc hẳn không có một dụng cụ hay khí cụ nào trên đời lại có thể thực hiện được một số lớn các hành động và cử động tế nhị như bàn tay con người vốn bắt đầu di động ngay khi còn là bào thai. Các ngón tay được trang bị bằng một số lớn các bộ phận *tiếp cảm* rất bén nhạy khi sờ mó và đối với sức nóng. Những bộ phận *tiếp cảm* này nằm ở đầu ngón tay, nơi mà các vân tay có hình dáng đặc biệt tạo thành các dấu tay. Các tiểu thể xúc giác *meissner* hay là các bộ phận tiếp cảm sờ mó cho biết các dữ kiện kích thích về xúc giác. Các tiểu thể *Pacinian* hay các bộ tiếp cảm nhấn ép sâu tạo nên các dữ kiện cảm nhận khi bị nhấn ép và cường độ ép, và sự nhấn ép đó (hình 1). Các tiểu thể Koause cung cấp các tin tức về cảm giác lạnh, và các tiểu thể Ruffini cung cấp các tin tức về cảm giác ấm áp. Tận điểm của các dây thần kinh được phân phối khắp vùng này để truyền những tin tức ấy lên não bộ. Não bộ lập tức ra lệnh hành động căn cứ vào cảm giác và cường độ của cảm giác đó.



Hình 1. LÀN DA CHE PHỦ ĐẦU NGÓN TAY CON NGƯỜI THÌ KHÔNG CÓ NANG LÔNG.



Hình 2.

Môn bấm huyết theo phương pháp Shiatsu vấn đề cơ bản và rất quan trọng là ở việc sử dụng lòng bàn tay, các ngón tay và ngón cái. Có hai loại trạng thái tự nhiên về ngón cái. Một loại gọi là *amate* (ngón cái mềm mại) thì tự nhiên là cong và mềm. Loại hai gọi là *nigate* (ngón cái cứng) thì cứng và thẳng. Loại trước thì mềm mại và gây cảm giác dễ chịu nhưng thiếu sức mạnh để ứng dụng trong những trường hợp cơ bắp cứng đờ hay liệt bại mạn tính vốn cần đến loại ngón cái cứng rắn. Trải qua nhiều năm tháng luyện tập nhà chuyên gia về Shiatsu học được kinh nghiệm và vận dụng được những đặc tính tự nhiên của ngón tay tới mức tốt đẹp nhất là dần dần phát triển được sự eo giãn và *mẫn cảm* cần cho việc bấm huyết. Hơn thế nữa, những bộ phận *tiếp xúc* tại các ngón tay trở thành *mẫn cảm* một cách đáng kể. Những ngón tay của người bệnh cũng cho nhà chuyên gia về Shiatsu nhiều tin tức có giá trị vì chúng phản ánh tình trạng của cơ thể. Nếu cơ thể thiếu nước hoặc nếu cơ năng biến dưỡng bị khiếm khuyết thì làn da của các ngón tay sẽ khô và dòn. Khi các tuyến nội tiết vận hành sai lạc, bàn tay trở thành dính nháp và ẩm ướt. Các móng tay cũng cho thấy tình trạng sức khỏe của bệnh nhân. Thí dụ, sự dinh dưỡng chắc hẳn là không quân bình khi các vành khuyết của các móng tay lặn mất, khi các lằn dọc phát triển hoặc khi móng tay dòn và dễ bể (hình 2).

Các đặc điểm của ngón cái :

1. Ngón cái có thể thuộc loại mềm hay loại cứng như mô tả trong phần trước.

2- Cơ tương đối lớn của ngón tay có nghĩa là ngón tay có những phần tiếp xúc được phân phối rộng rãi hơn và *mẫn ứng* hơn đối với sự tiếp xúc bằng xúc giác.

3- Ngón tay cái có thể ép huyết tại các ngón khác và do đó có tầm cử động lớn hơn hết trong số tất cả các ngón tay.

4- Ngón cái chỉ gồm có hai lóng xương và một khớp nối, trong khi các ngón khác có tới ba lóng xương và hai khớp nối.

5- Lóng xương ngoài cùng lớn và cứng, mạnh của ngón cái có sức mạnh hỗ trợ lớn và cho phép ép huyết mạnh.

6- Bấm huyết theo phương pháp Shiatsu nhiều lần sẽ làm mềm đầu ngón cái và tăng cường sự mẫn ứng xúc giác của nó.

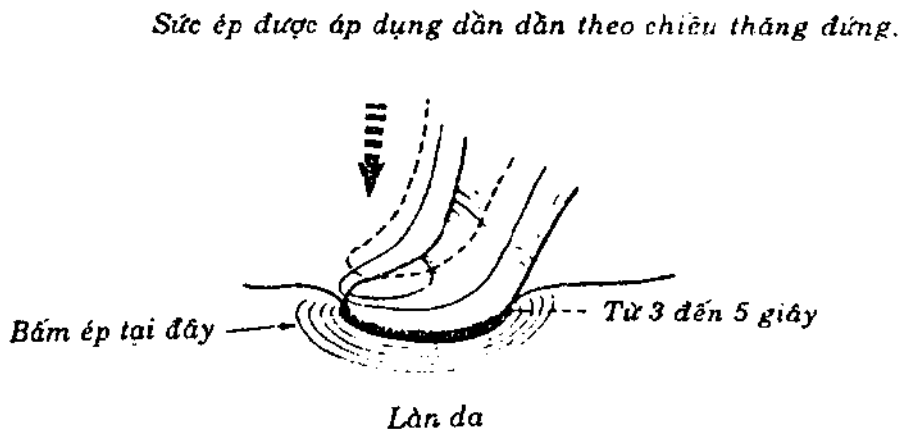
B- PHƯƠNG PHÁP BẤM HUYỆT SHIATSU :

Các phương pháp áp dụng sự mau lẹ và mức độ sức ép huyết phải được thay đổi cho phù hợp với phần cơ thể đang được điều trị cũng như tình trạng của bệnh nhân.

1. Bấm huyết thông thường theo phương pháp Shiatsu :

Đây là phương pháp được áp dụng rộng rãi nhất trong tất cả các phương pháp. Bấm huyết nhẹ nhàng trong ba đến năm giây tại mỗi huyết và nhấc tay lên một cách nhẹ nhàng.

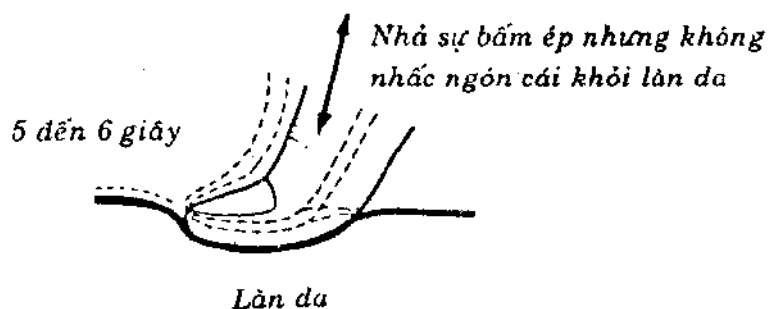
Hình 3. BẤM HUYỆT THÔNG THƯỜNG THEO PHƯƠNG PHÁP SHIATSU



2. Thường lặp lại sự bấm ép.

Mỗi lần bấm ép sẽ hơi lâu hơn là mức bình thường, từ 5 đến 6 giây, không rời ngón tay khỏi huyết đang điều trị rồi nhẹ nhàng ngưng bấm ép. Rồi lại nhẹ nhàng bấm ép lại tại cùng chỗ. Lặp lại quá trình này hai hay ba lần (Hình 4).

Hình 4. LẶP LẠI SỰ BẤM ÉP DỄ DÀNG



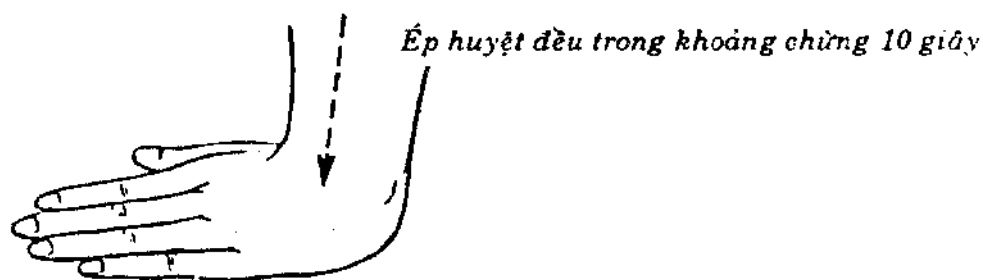
Bấm ép hàng loạt theo phương pháp bấm ép thông thường

Di chuyển ngón cái tới vị trí kế cận chừng 1 giây



Cùng một nơi. Thường phương pháp bấm huyết này được áp dụng tại bao tử hoặc mắt với lòng bàn tay. Trong một số trường hợp, cách bấm huyết lâu dài được thực hiện với các ngón tay (hình 5).

Hình 5. BẤM HUYỆT LÂU DÀI.



4. Bấm huyết hút ngược :

Phương pháp này cần phải khéo tay rất nhiều. Dùng lòng bàn tay hoặc bốn ngón tay, vừa ép xuống vừa lăn nhẹ khiến cho làn da của phần cơ thể đang được điều trị hoặc là sẽ được đẩy lên phía bàn tay của người chuyên gia hay được kéo lên về phía bàn tay của người này (Hình 6).

Hình 6. BẤM HUYỆT THEO LỐI HÚT NGƯỢC

Phương pháp A



Làn da của bệnh nhân phải tiếp xúc sát với bàn tay của người bấm huyết. Bàn tay này phải nhấn lên phía trên.

Phương pháp B



Làn da của bệnh nhân phải tiếp xúc sát với bàn tay của người bấm huyết. Bàn tay này phải kéo lên phía trước và phía trên.

5. Bấm huyết lướt tới :

Việc ép huyết chỉ có thể kéo dài trong một hay hai giây theo nhịp điệu lập đi lập lại trên ba huyết trong một đường ngang qua phần cơ thể đang được điều trị. Phương pháp này là rất tốt nhằm để điều trị các xương bả vai (Hình 7).

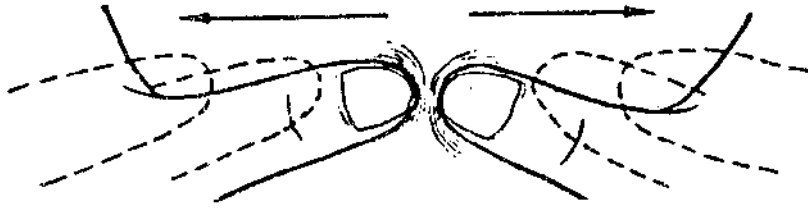
6. Bấm huyết tập trung :

Cần phải áp dụng lập đi lập lại và tập trung bấm huyết để điều trị các phần của cơ thể nơi mà các cơ bắp đặc biệt cứng đơ. Việc điều hòa thời gian và mức độ bấm ép sẽ tùy theo tình trạng của bệnh nhân (Hình 8).

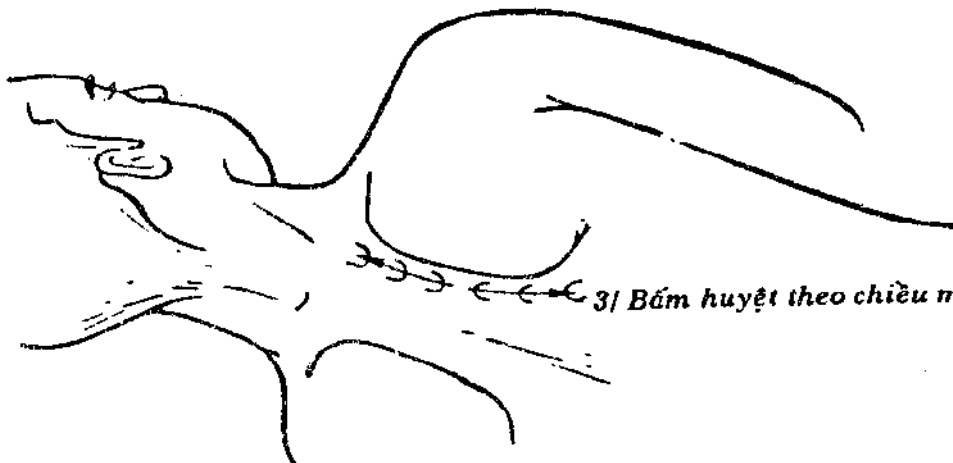
Hình 7. BẮM HUYẾT LƯỚI TỜ



1/ Một loạt sự bám huyết với một ngón cái (1 và 2 giây)

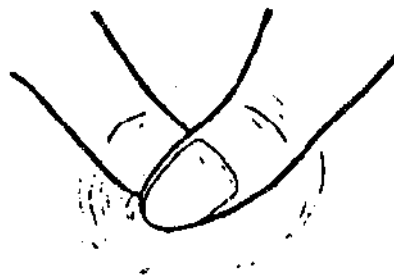
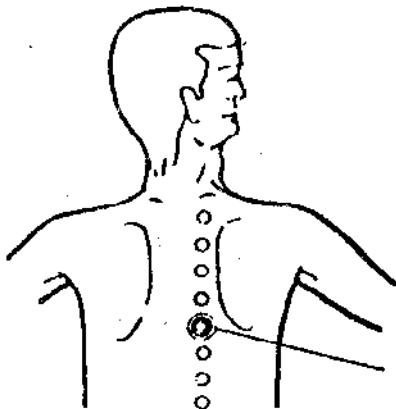


2/ Bám huyết với trước hết một ngón cái rồi với ngón kia trong một loạt nhịp độ mau lẹ.



3/ Bám huyết theo chiều mũi tên.

Hình 8. BẮM HUYẾT TẬP TRUNG



Dấu hiệu vẽ bằng vòng tròn tập trung cho thấy nhiều loại ép huyết được thực hiện tại một nơi.

7. Điều hòa cách bấm huyết theo phương pháp Shiatsu

1- Rất nhẹ :

Việc bấm huyết theo lối rất nhẹ này chỉ chạm tới làn da, được sử dụng để điều trị trẻ nít hoặc trong những tình trạng đặc biệt tế nhị.

2- Nhẹ :

Trong việc điều trị các trường hợp mà việc bấm huyết tạo ra đau đớn ngay tức thời, người chuyên môn hãy chỉ hơi dè (lên) thân mình bệnh nhân bằng ngón tay và hơi nhấn xuống. Loại bấm huyết này là an toàn để ứng dụng với những người rất trẻ và những người rất già.

3- Khoan khoái :

Loại bấm huyết này thường tạo ra cảm giác khoan khoái. Ngay khi bệnh nhân cảm thấy hơi đau thì sự đau đớn đó cũng không phải là sự đau đớn khó chịu. Không nhấn ngón tay quá nặng, nhà chuyên môn dè nhẹ thân mình lên tay để đồng bộ sự bấm ép với hơi thở của bệnh nhân. Phương pháp hữu ích nhất này cần đến sự kiểm soát cẩn thận của người bấm huyết.

4- Bấm ép mạnh :

Nhà chuyên môn tập trung trọng lượng và sức mạnh vào đầu ngón tay, ép mạnh nhưng chỉ trong phạm vi bệnh nhân có thể chịu đựng nổi. Mặc dầu thỉnh thoảng phải bấm ép mau, nhưng cũng đừng bao giờ bấm ép đột ngột hoặc rời rạc. Luôn luôn bấm ép với mức độ dần dần.

8. Các qui tắc chung phải nhớ :

Khi thực hiện các kỹ thuật Shiatsu hoặc khi ứng dụng với bệnh nhân, luôn luôn nhớ kỹ những điểm sau đây :

1- Giữ tay sạch và cắt móng tay để không gây thương tích hay làm cho bệnh nhân cảm thấy khó chịu.

2- Trước khi bắt đầu bấm ép hãy thở nhiều lần thật sâu để chính mình giữ được bình tĩnh và đạt tới sự tập trung và nhất trí trong tinh thần.

3- Nhằm ngăn ngừa sự phát triển các thói quen xấu, phải hiểu rành mạch kỹ thuật Shiatsu trước khi ứng dụng vào bệnh nhân.

4- Thực hiện các động tác với tư thế đúng. Nếu tư thế mà vụng về hay không đều thì nhà chuyên môn không thể bấm ép được.

5- Phải biết rõ và đúng các huyết bấm ép căn bản. Không bao giờ bấm ép quá mức cần thiết.

6- Bấm ép đồng đều và nhịp nhàng. Điều này đặc biệt quan trọng khi bạn điều trị phía sau lưng bệnh nhân.

7- Không bao giờ bấm ép bằng bất cứ phần nào của cơ thể ngoại trừ các đầu ngón tay, kể cả ngón cái và lòng bàn tay. Không dùng khuỷu tay và bất kỳ các khớp nối vào trong bất kỳ trường hợp nào.

8- Đừng đặt bệnh nhân đau dây thần kinh, cứng vai, đau khớp xương sống, trật chân hoặc những bệnh đau đớn khác, vào tư thế không thoải mái hoặc vụng về. Luôn luôn quan sát cử động của họ và giữ cho họ hết sức thoải mái.

9- Đo lường thời gian trị liệu so với tình trạng của bệnh nhân và không bao giờ điều trị toàn thân kéo dài quá từ 40 đến 60 phút.

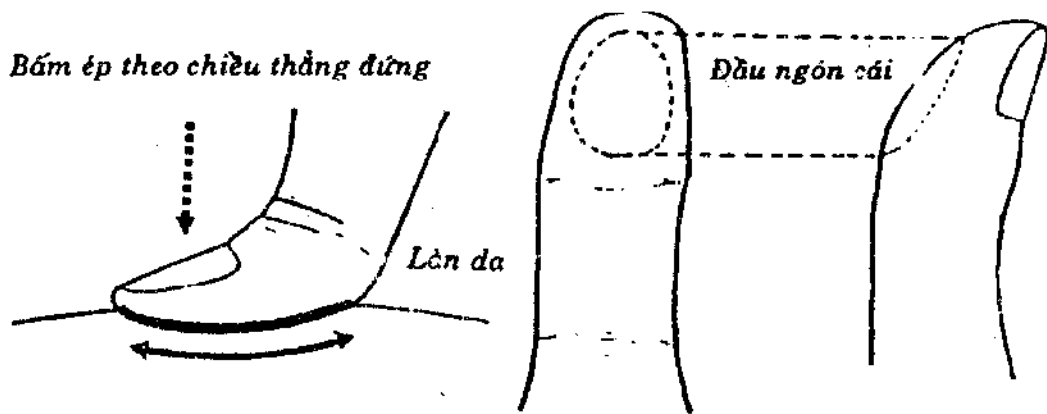
10- Suốt trong thời kỳ điều trị, nhà chuyên môn hãy tập trung hoàn toàn vào việc đang làm.

• Sử dụng các ngón tay và các ngón cái :

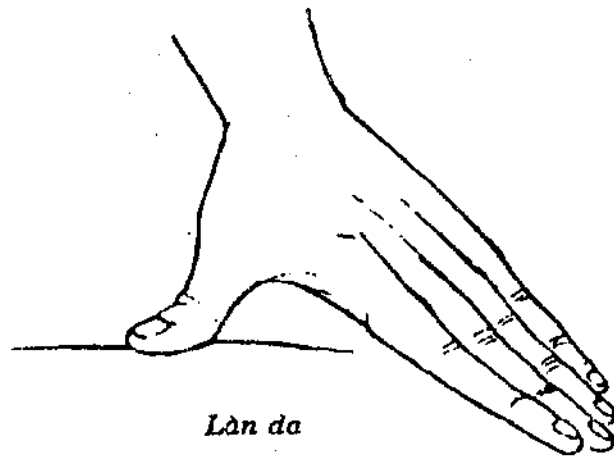
1- Bấm ép bằng ngón cái :

Bấm ép bằng ngón cái là việc điều trị quan trọng nhất của môn bấm huyết theo phương pháp Shiatsu - Có thể dùng một ngón cái hoặc hai ngón cái cùng với nhau. Khi dùng cùng với nhau, có thể đặt sao cho cạnh ngoài của chúng chạm vào nhau hoặc sao cho hai đầu ngón cái đè lên nhau (xin xem các hình số 9a và 9b số 10a và 10b). Khi điều trị tại vùng động mạch cảnh và thân thể trẻ em, hãy dùng cách bấm ép bằng một ngón cái. Việc điều trị tổng quát dùng cả hai ngón cái đặt cạnh nhau. Đối với cách bấm ép tập trung, dùng cả hai ngón cái đặt đè lên nhau.

Hình 9a. BẤM ÉP VỚI NGÓN CÁI.



Hình 9b. BẤM ÉP BẰNG MỘT NGÓN CÁI.

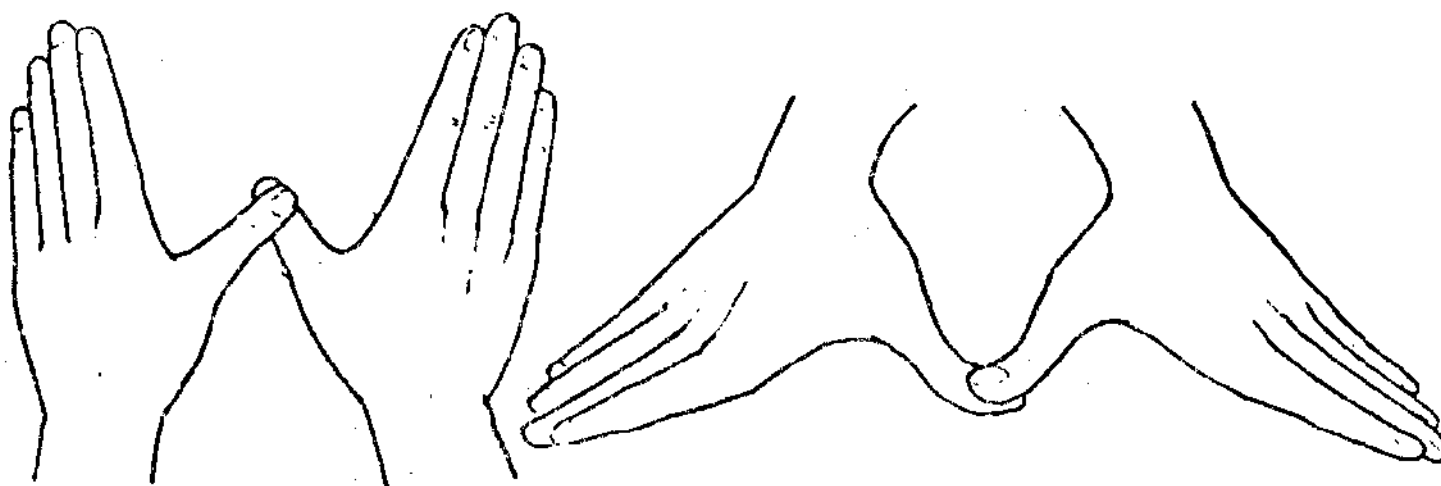


Hình 10a. BẤM ÉP BẰNG 2 NGÓN CÁI ĐẶT KÈ NHAU.

Hình 10b. BẤM ÉP BẰNG 2 ĐẦU NGÓN CÁI ĐẶT
2 ĐẦU NGÓN CHỤM NHAU.



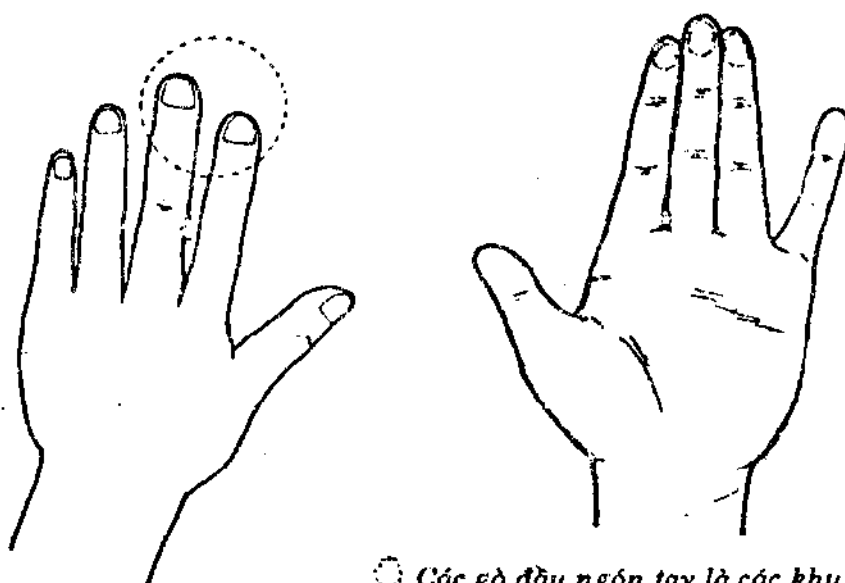
Hình 11. CÁC NGÓN CÁI ĐÈ LÊN NHAU



2. Bấm ép bằng hai ngón và ba ngón.

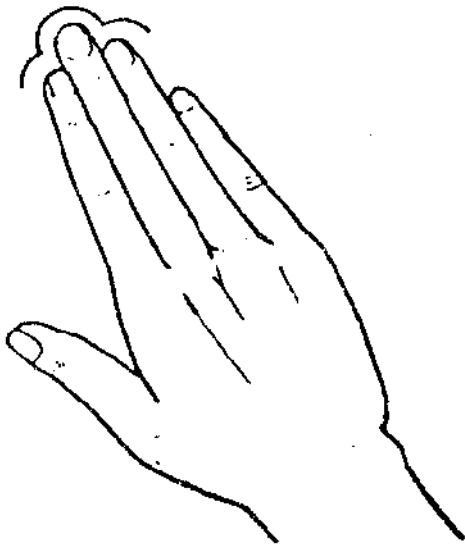
Dùng hai ngón tay để bấm ép tại những phần của mặt chẳng hạn như điểm đầu sống mũi giữa hai mắt. Các nhà chuyên môn dùng cách này khi điều trị theo môn Shiatsu tại các phần trên và dưới mắt và điểm đầu sống mũi giữa hai mắt. Khi điều trị lưng trẻ em, dang ngón trỏ và các ngón giữa đủ rộng để tránh bấm ép cột sống. Bấm ép ba ngón tỏ ra hữu ích trong việc chẩn đoán tình trạng của bụng và trong việc trị liệu bằng phương pháp Shiatsu tại vùng động mạch cảnh, thái dương, ngực, bả vai, và bụng (Hình 12, 13)

Hình 12. BẤM ÉP BẰNG 2 NGÓN TAY.

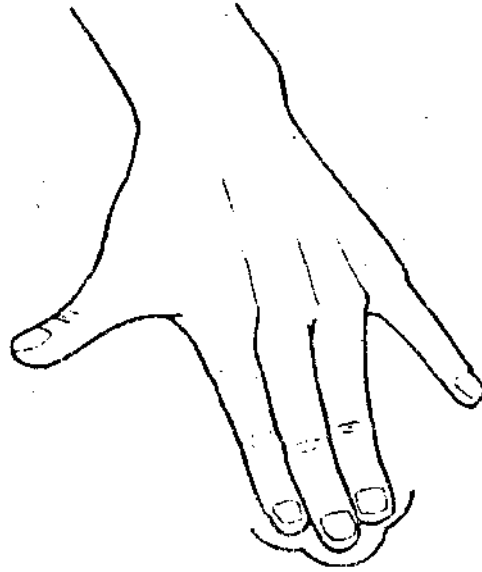


⊙ Các gò đầu ngón tay là các khu vực tiếp xúc với làn da bệnh nhân.

Hình 13. BẤM ÉP BẰNG 3 NGÓN TAY.



Ba ngón tay được dùng để chẩn đoán một tình trạng bệnh

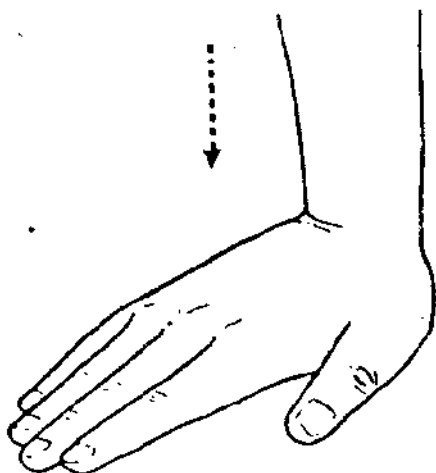


Ba ngón tay được dùng để áp dụng phương pháp bấm ép tập trung

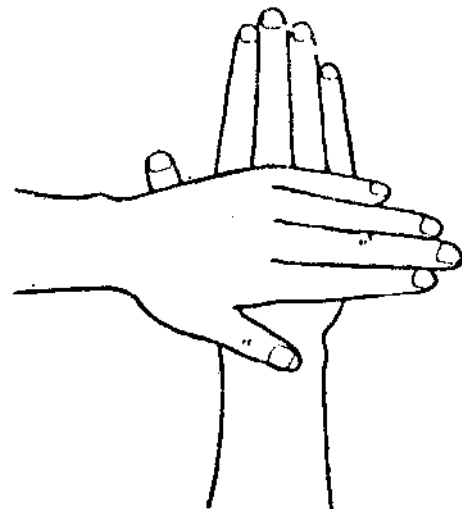
3. Bấm ép bằng lòng bàn tay :

Việc bấm ép phải được thực hiện đồng đều với cả lòng bàn tay (hình 14). Kỹ thuật này có ích trong việc điều trị lưng của bệnh nhân, nằm nghiêng hoặc khi điều trị bằng cách dẫn bụng bệnh nhân. Đặt hai bàn tay cạnh nhau (Xem hình 17) để điều trị hoàn chỉnh lưng. Điều trị bụng áp dụng cách bấm ép rung động, bấm ép mắt, hoặc điều trị bên cạnh đầu của bệnh nhân trong tư thế ngồi. Hai bàn tay chồng lên nhau (hình 15 và 16) dùng trong việc điều trị hoàn chỉnh lưng và điều chỉnh rung động bụng.

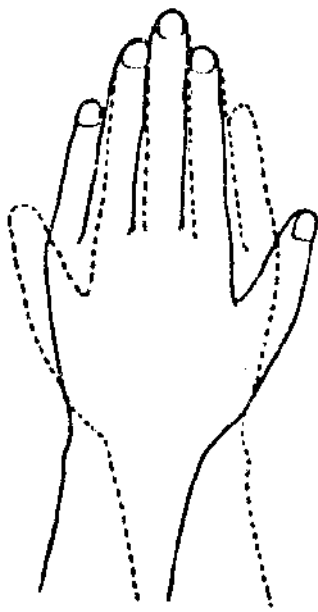
Hình 14. BẤM ÉP BẰNG CẢ BÀN TAY.



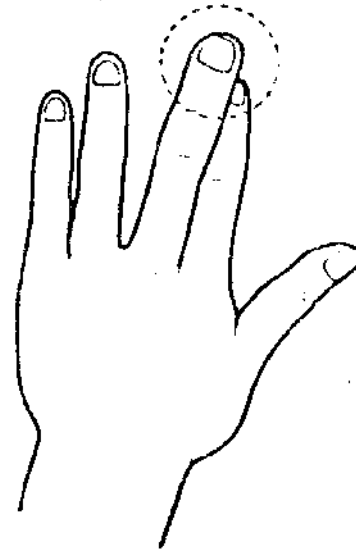
Hình 16. BẤM ÉP BẰNG HAI BÀN TAY CHÉO CHỮ THẬP.



Hình 15. BẮM ÉP BẰNG PHƯƠNG PHÁP CHỖNG NGÓN TAY.

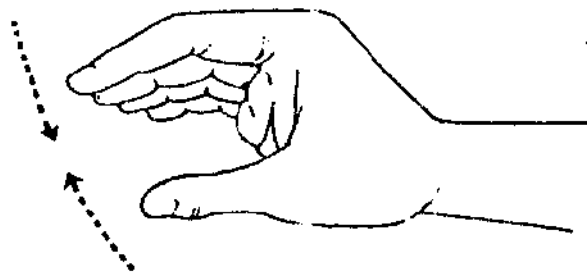
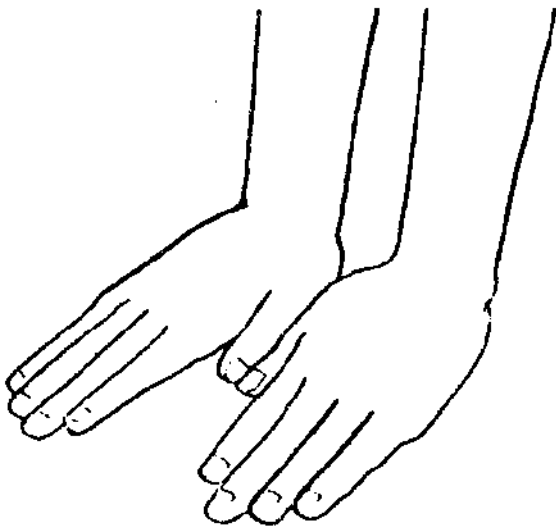


Gò đầu ngón tay giữa đặt lên
móng tay của ngón trỏ



Hình 17. BẮM ÉP SỬ DỤNG CẢ 2 TAY.
ĐÂY LÀ TƯ THẾ ÁP DỤNG ĐỂ BẮM ÉP RUNG ĐỘNG.

Hình 18. BẮM HUYỆT THEO LỐI "VÒ XIẾT" DẶT NGÓN CÁI
VỚI 4 NGÓN KIA THEO TƯ THẾ NÀY.



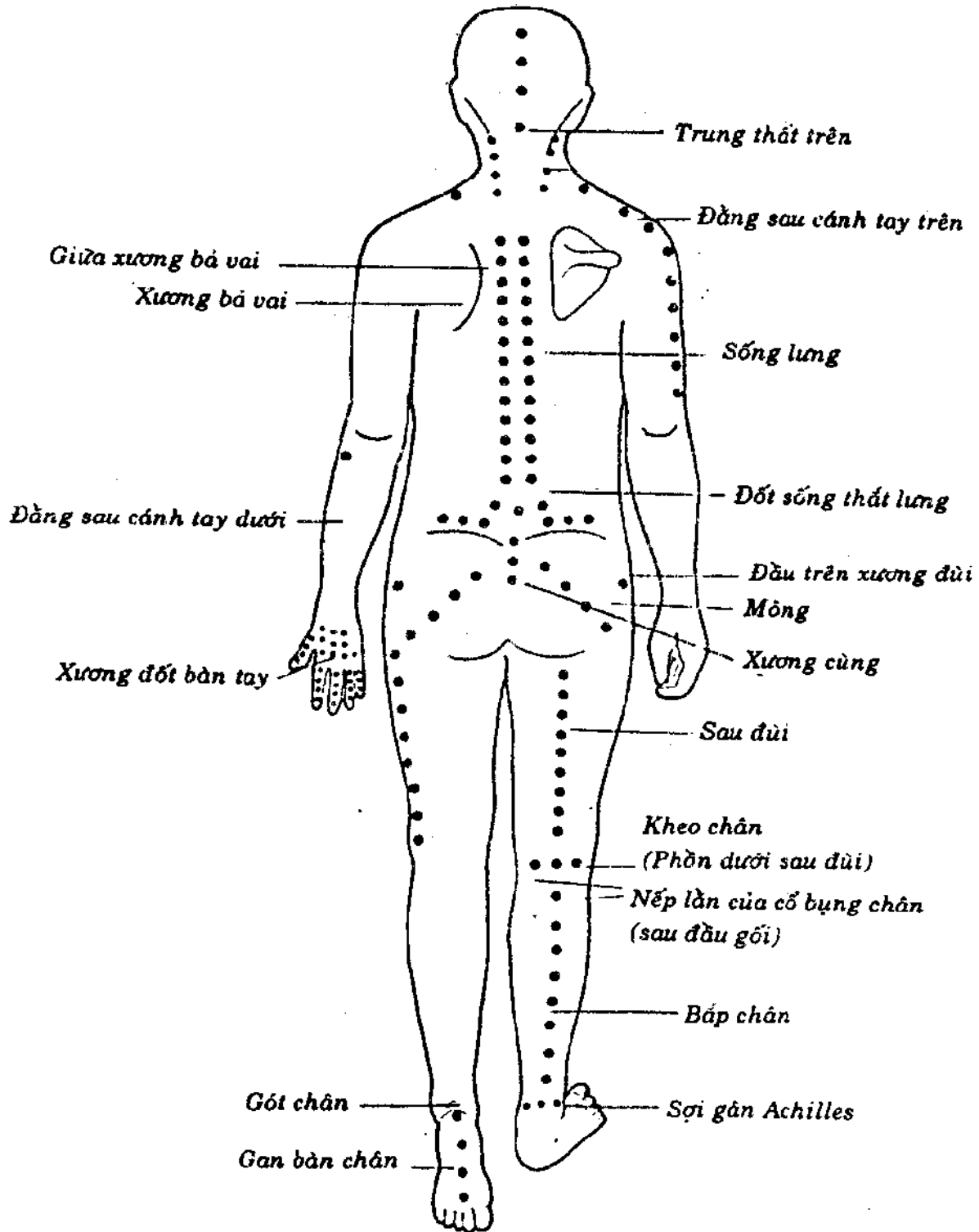
4/ Bấm ép bằng ngón cái và bốn ngón kia :

Bấm ép kiểu này được áp dụng bằng cách "vò xiết" vài ngón cái và bốn ngón kia theo tư thế cho thấy trong hình 18. Các ngón cái và các ngón kia phải thực hiện cùng mức bấm ép ngang nhau. Phương pháp này được dùng để điều trị bên cạnh và đằng sau cổ và bắp chân.



CHƯƠNG III

KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ CĂN BẢN



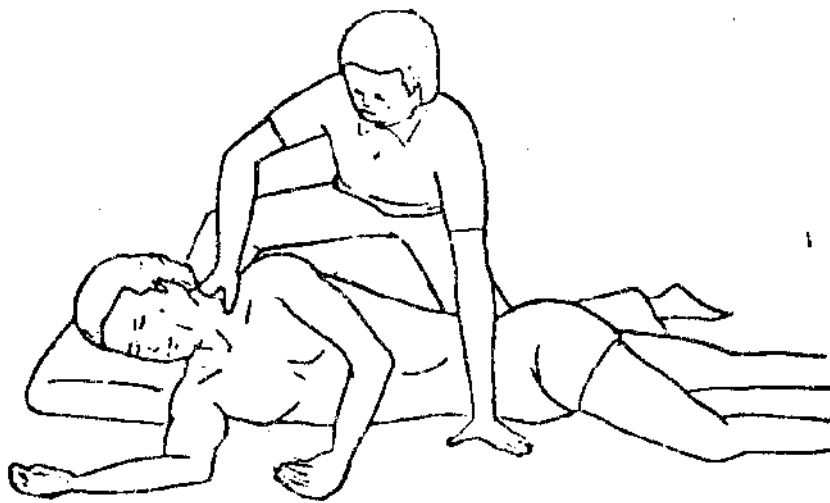
CÁC HUYỆT TỔNG QUÁT PHÍA SAU

A- BỆNH NHÂN NẰM NGHIÊNG

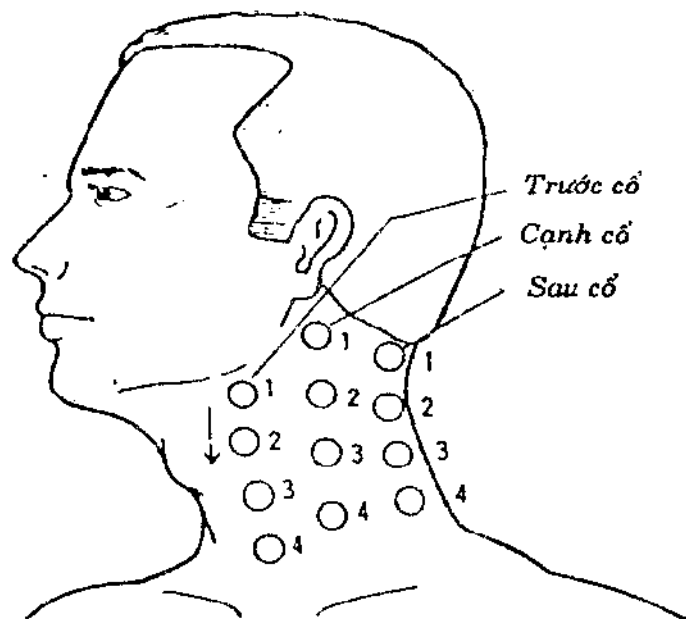
+ Động tác một (phía trước cổ):

Bệnh nhân nằm nghiêng về bên phải. Người bấm huyết quỳ gối trái sau bệnh nhân (Hình 19) tay trái chống lên sàn phẳng trước bệnh nhân. Dùng ngón cái của bàn tay phải, người chuyên môn bấm huyết nhấn vào từng huyết trong số bốn huyết trước cổ bệnh nhân (hình 20) rồi lập lại phương thức này ba lần, bấm mỗi huyết lâu chừng ba giây và nhấn vừa phải.

Hình 19. PHÍA TRƯỚC CỔ



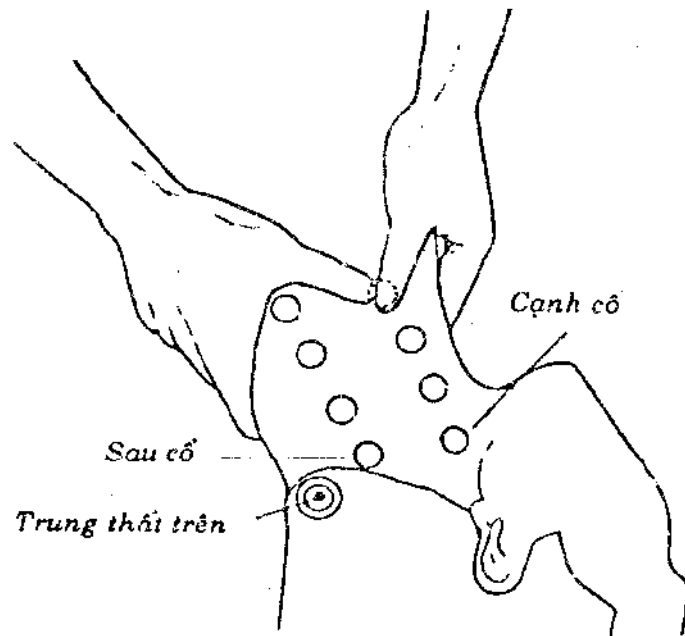
Hình 20 CẠNH VÀ SAU CỔ



+ Động tác hai (cạnh cổ):

Với ngón tay cái chồng lên nhau (hình 21) Người bấm huyết nhấn từng huyết trong số bốn huyết bên cạnh cổ (hình 20) và lặp lại phương thức này ba lần.

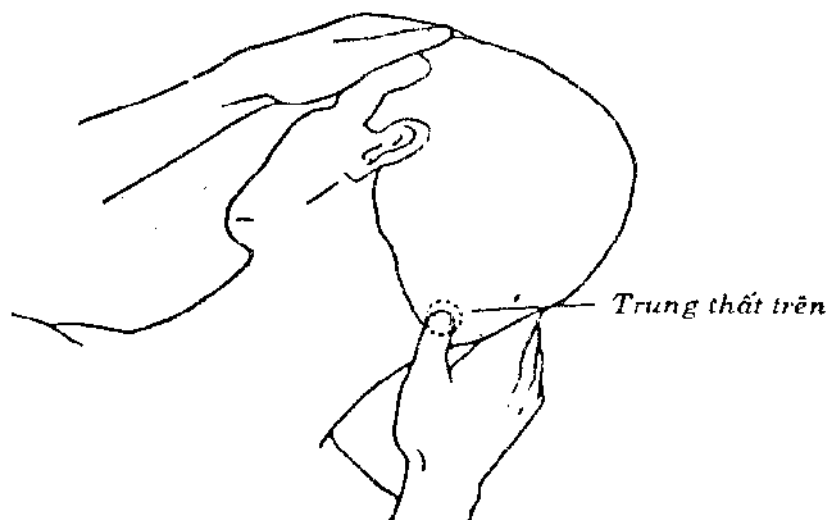
Hình 21. CẠNH CỔ, SAU CỔ



+ Động tác ba (Trung thất trên, dây cổ):

Dùng tay trái giữ trán bệnh nhân, người bấm huyết nhấn vào "trung thất trên" với ngón tay phải (hình 22). Dần dần tăng gia sức nhấn ép, nhấn chừng ba lần, mỗi lần năm giây. Phải nhún đầu gối theo nhịp nhấn. Cách điều trị này rất bổ ích cho tuyến yên.

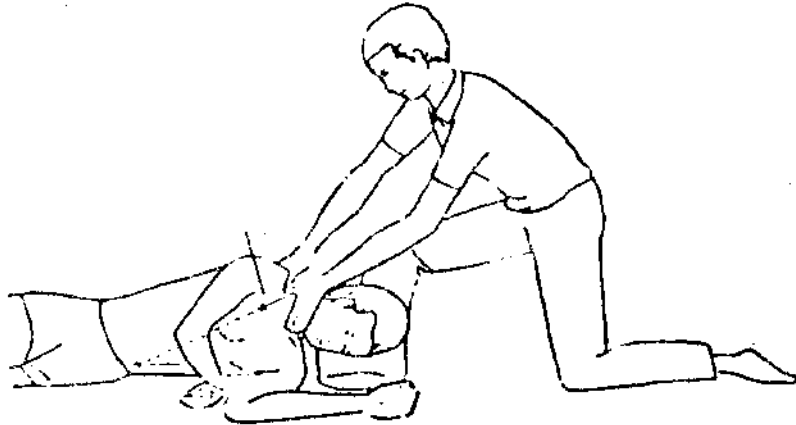
Hình 22



+ Động tác bốn (Đằng sau cổ):

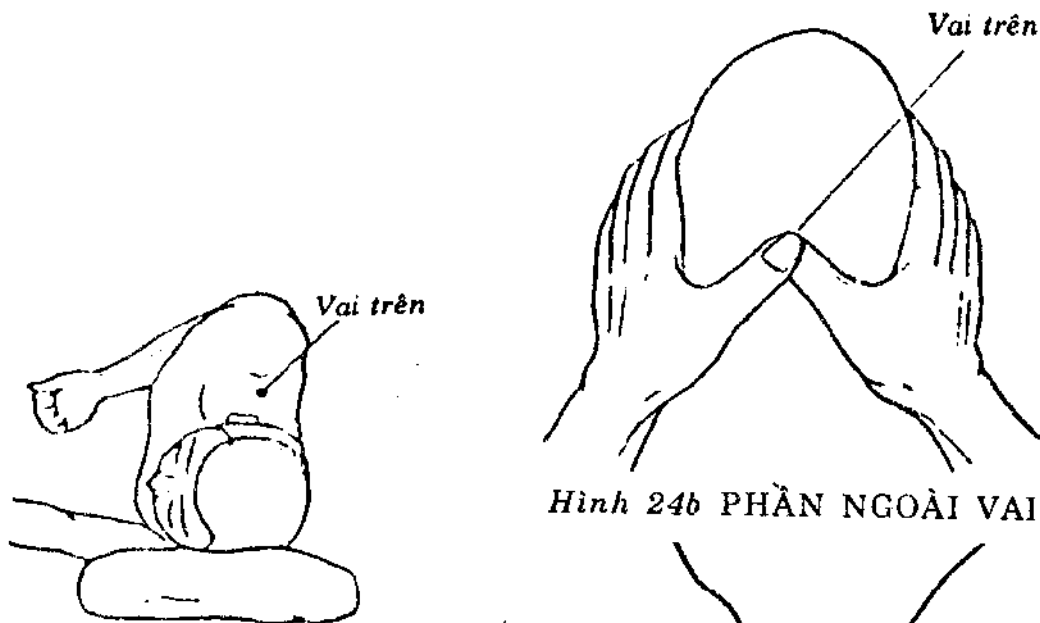
Giữ ngón cái song song bên cạnh nhau, người bấm huyết nhấn vào bốn huyết ở đằng sau cổ (gáy bệnh nhân) (hình 21). Sức ép nhấn phải hướng về phía trung tâm đầu bệnh nhân. Lặp lại phương thức này ba lần.

Hình 23. NHẤN ÉP THEO HƯỚNG NÀY (SAU CỔ)



+ Động tác năm (vai trên):

Người bấm huyết di chuyển tay đến đầu bệnh nhân và qui gối phải (hình 23), với các ngón cái chồng lên nhau, nhấn ba lần tại huyết năm ở vai trên (hình 24).



Hình 24a NGOÀI VAI TRÊN

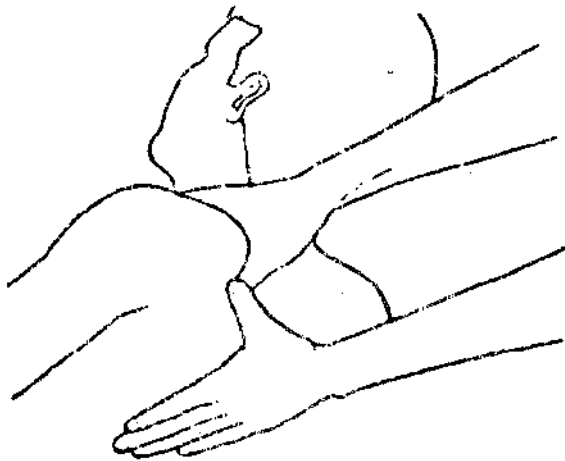
Hình 24b PHẦN NGOÀI VAI

Hình 24c VỊ THẾ CỦA 2 NGÓN CÁI.

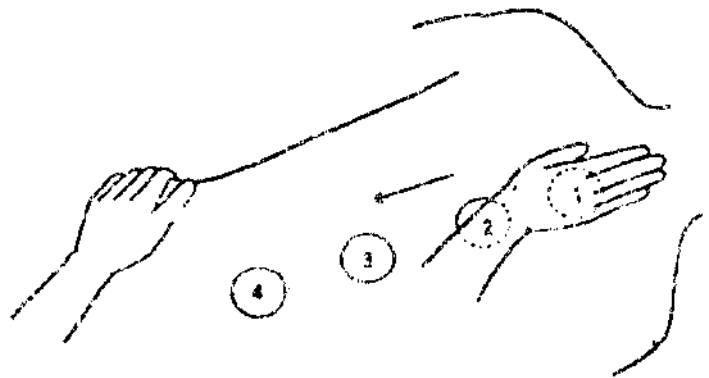
+ Động tác sáu : (Xương bả vai)

Qui gối thẳng ngay đằng sau bệnh nhân, người bấm huyết nhấn ba lần tại mỗi huyết trong số năm huyết bả vai (hình 25 và 26). Các ngón cái phải di chuyển thẳng, hướng xuống dưới song hành với rìa trong của các xương bả vai và lằn ranh giới của cột sống. Không nên nhấn ép trên xương bả vai hoặc trên xương sống.

Hình 25 BẢ VAI



Hình 26

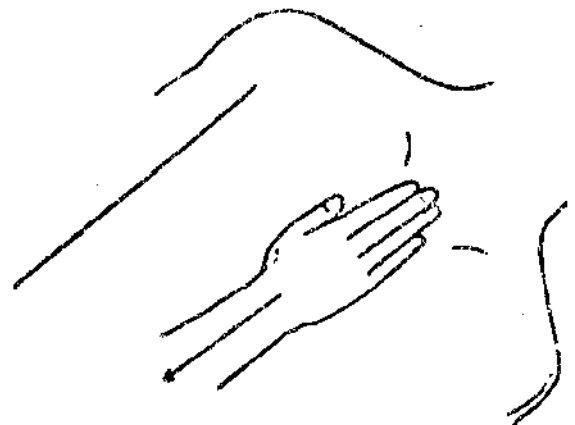
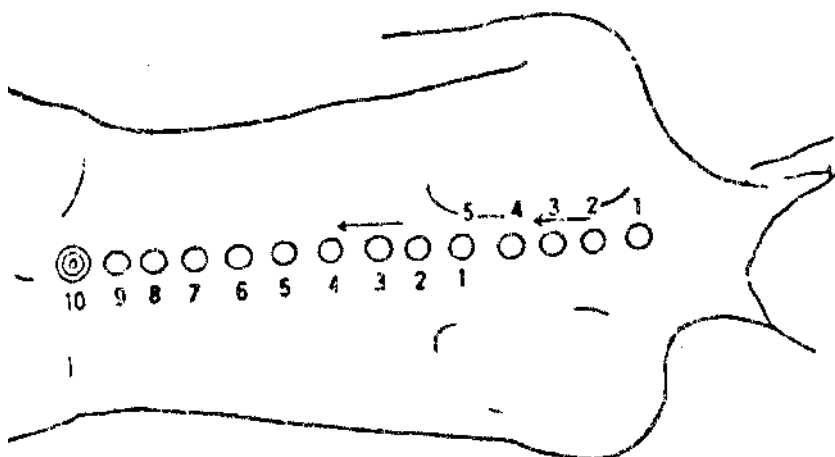


+ Động tác bảy (vùng lưng và đùi):

Qui gối trái, người bấm huyết nhấn cả hai ngón cái lên những huyết từ số 5 đến số 10 (hình 27) trên vùng lưng và đùi. Nên nhấn ba lần tại mỗi huyết. Tại huyết 10, phải nhấn ép mạnh ba lần.

Hình 27

Hình 28



LƯNG VÀ HÔNG

+ **Động tác tám** (Ép vuốt xuống trên lưng với lòng bàn tay):

Đặt bàn tay trái nhẹ nhàng lên đùi bệnh nhân và nhấn ép với lòng bàn tay phải lên bốn huyết cho thấy trên hình 27. Rồi bắt đầu tại xương bả vai phải của bệnh nhân, vuốt dọc theo xương sống hai lần (hình 28). Thực hiện cùng động tác này khi bệnh nhân nằm nghiêng về bên trái.

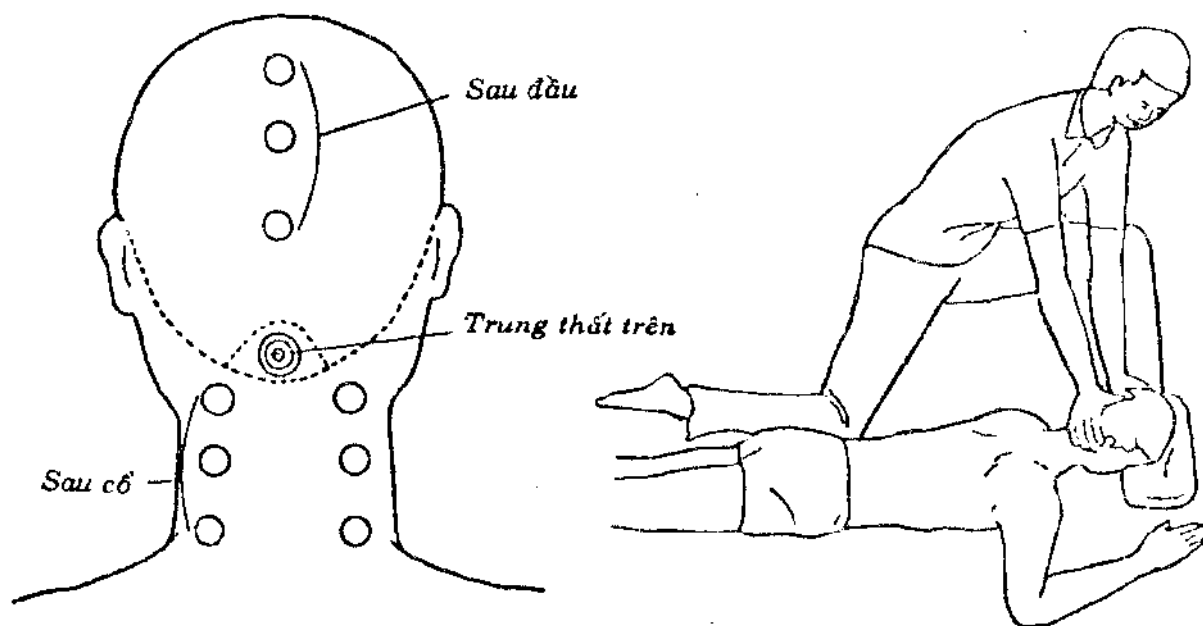
B. ĐẰNG SAU THÂN NGƯỜI :

+ **Động tác một** (sau đầu)

Nhà bấm huyết qui gối phải tại phía bên trái của bệnh nhân, lúc này đang nằm với trán dựa trên gối (hình 30). Dùng cách để các ngón cái chồng lên nhau, người bấm huyết trước hết nhấn ép tại ba huyết trên đàng sau đầu (hình 29), mỗi huyết nhấn ép ba lần. **Cẩn thận** : khi người bệnh đang được điều trị tại phần lưng của cơ thể thì phải nằm bẹp hẳn xuống, không được để khoảng trống giữa ngực và sàn nhà. Vị trí duy nhất của chiếc gối là ở dưới đầu như thấy trong hình vẽ (Hình 30).

Hình 29. SAU ĐẦU

Hình 30 TƯ THẾ NÀM TRÁN TỰA GỐI

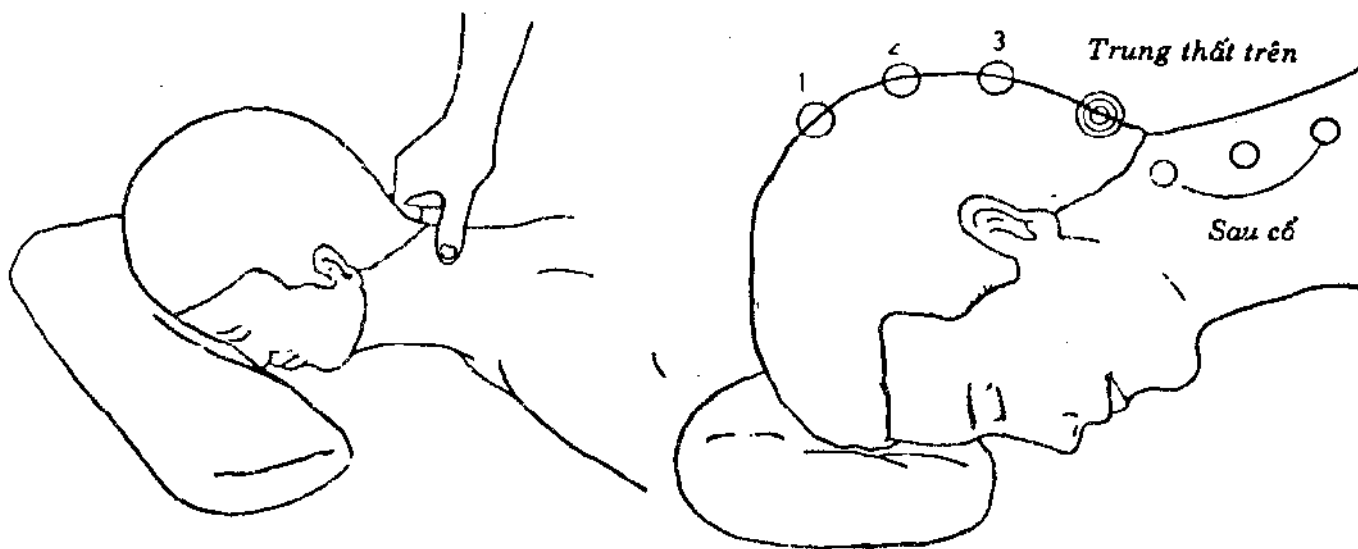


+ **Động tác hai** : (Trung thất trên)

Với các ngón cái chồng lên nhau, người bấm huyết nhấn ép mạnh ba lần vào gáy, hướng chiều nhấn ép về phía trung thất trên. (Hình 29)

Hình 31 SAU CỔ

Hình 32 SAU ĐẦU

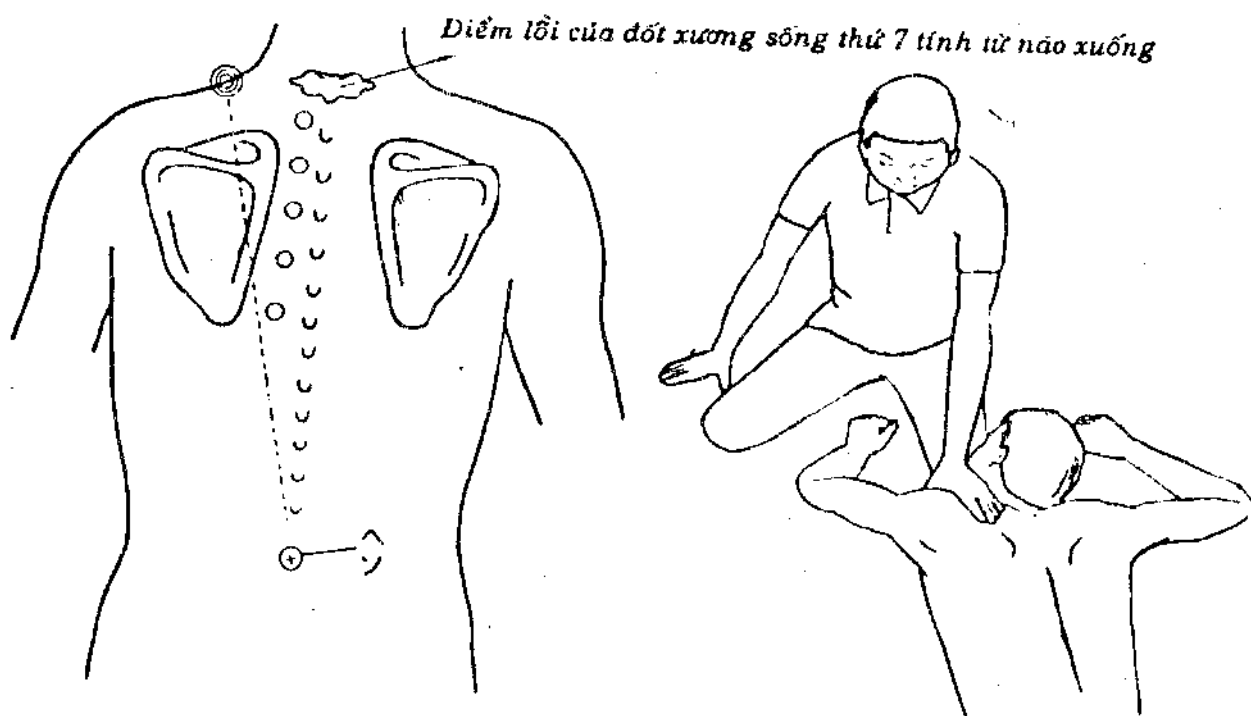


+ **Động tác ba** : (sau cổ).

Người bấm huyết nhấn nhéo bằng các ngón cái và các ngón khác của bàn tay phải tại ba huyết trên phía sau cổ của bệnh nhân (hình 31 và 32). Nhấn ép đồng đều bằng ngón cái và các ngón khác. Trong khi làm việc này, người bấm huyết phải đặt tay trái lên trán của bệnh nhân.

Hình 33. VAI TRÊN

Hình 34.

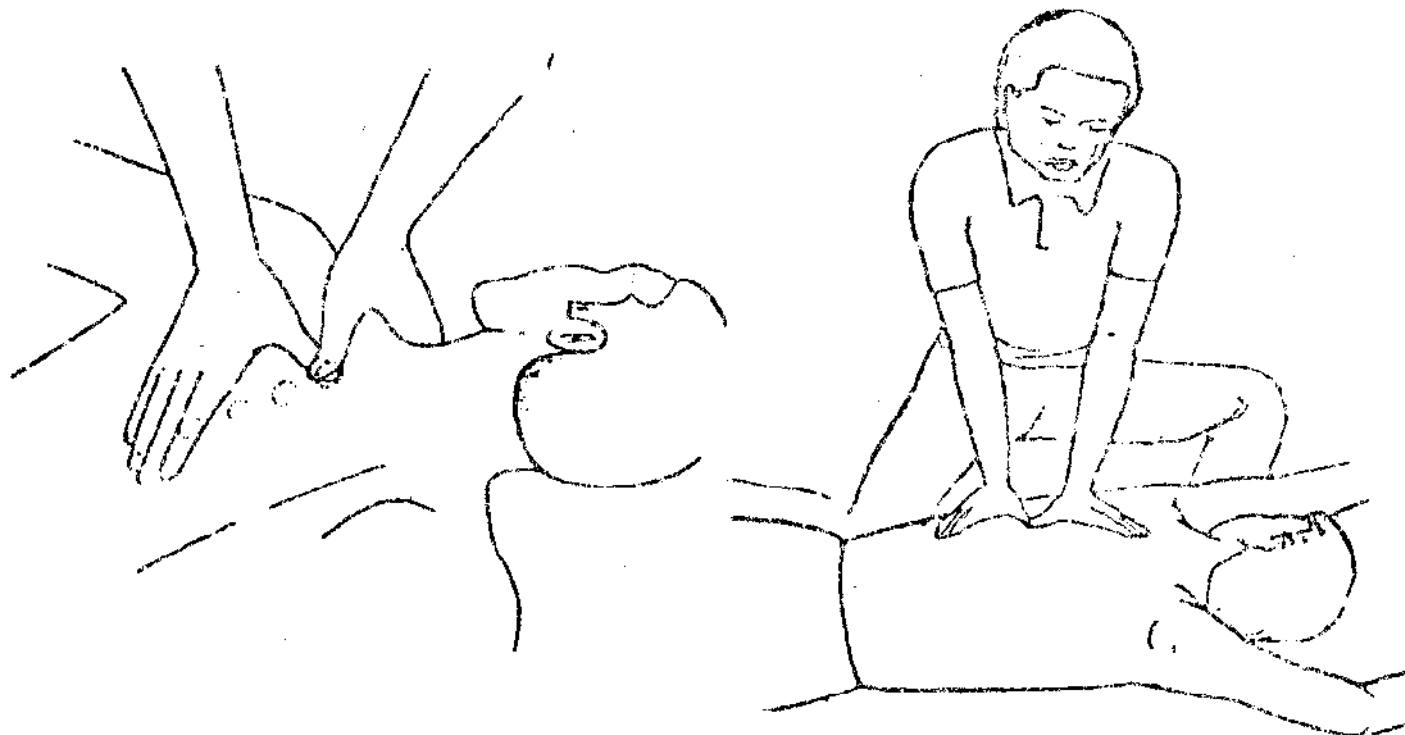


+ Động tác bốn :

Sau khi lấy cái gối ra, người bấm huyết xoay đầu bệnh nhân nghiêng về bên trái. Lấy thế ngồi như thấy trong hình 34, tại phía trước vai trái của bệnh nhân, người bấm huyết nhấn với ngón cái của tay trái lên đỉnh vai trái của bệnh nhân. Ngón cái của người bấm huyết phải xoay về phía rún bệnh nhân.

Hình 35. VÙNG LƯNG VAI TRÁI.

Hình 36.



+ Động tác năm (Giữa các xương bả vai):

Qui gối ở phía bên trái bệnh nhân (như trong hình 35), người bấm huyết nhấn ép bằng cả hai ngón cái tại năm huyết nằm ở bên cạnh và song hành với cột sống (hình 36). Phải nhấn mỗi huyết ba lần, và cẩn thận đừng bao giờ nhấn ép thẳng vào chính cột sống.

+ Động tác sáu : (Vùng cột sống dưới và đùi)

Người bấm huyết lùi lại một bước tính từ vị trí ở "động tác năm" và xoay bàn tay hướng về phía đầu bệnh nhân (hình 39).

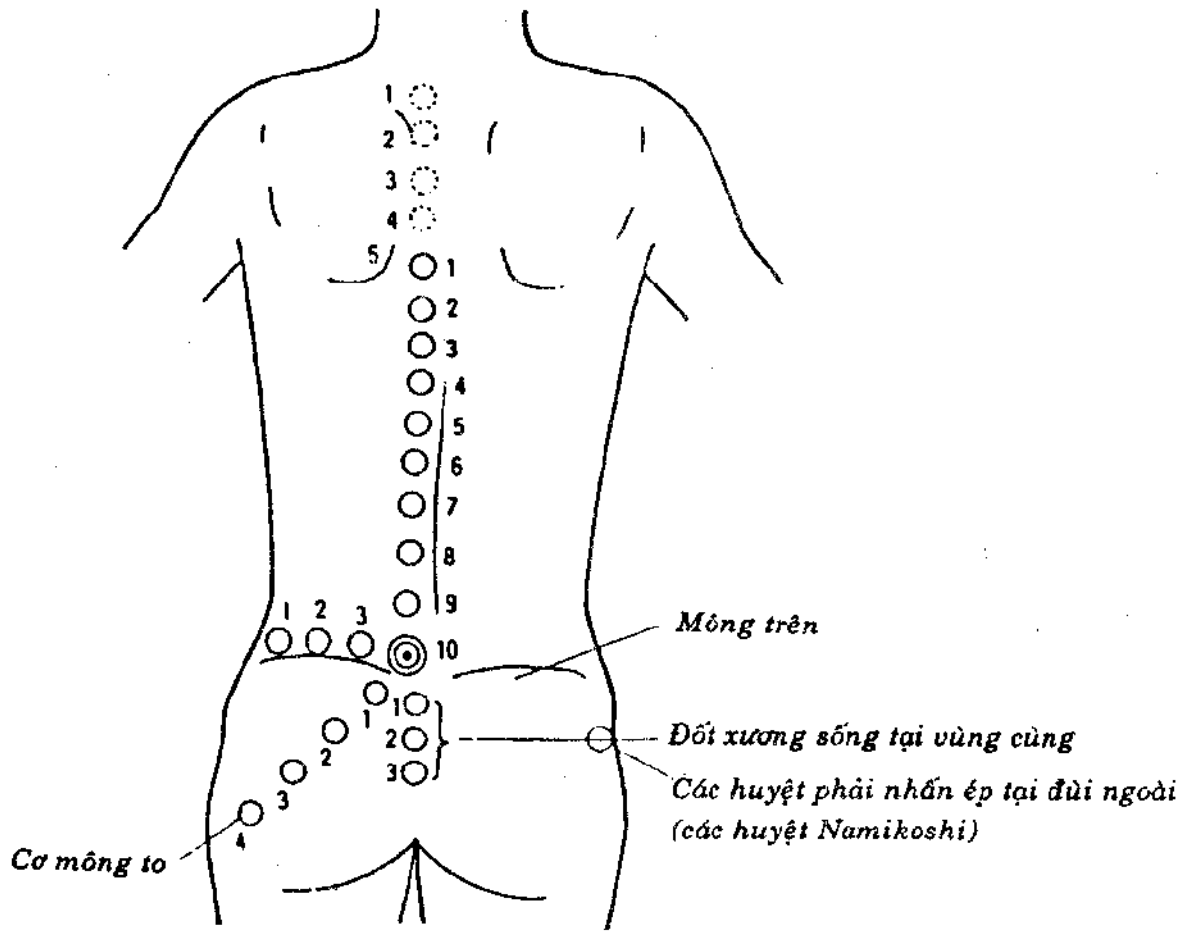
Kế tiếp, nhấn ép các huyết bên cạnh cột sống từ 1 đến 10 (Hình 37). Tại huyết 10, phải nhấn ép ba lần và mạnh, rồi nhấn mỗi huyết ba lần tại ba huyết trên mông bệnh nhân.

+ Động tác bảy (Vùng xương cụt và mông):

Chuyên gia bấm huyết nhấn ép ba lần tại từng huyết trong số ba huyết tại vùng cụt. Dùng cả hai ngón cái để nhấn ép. Rồi nhấn ép ba lần mỗi huyết trong số bốn huyết ngang qua các cơ bắp dây lớn trên mông (hình 37)

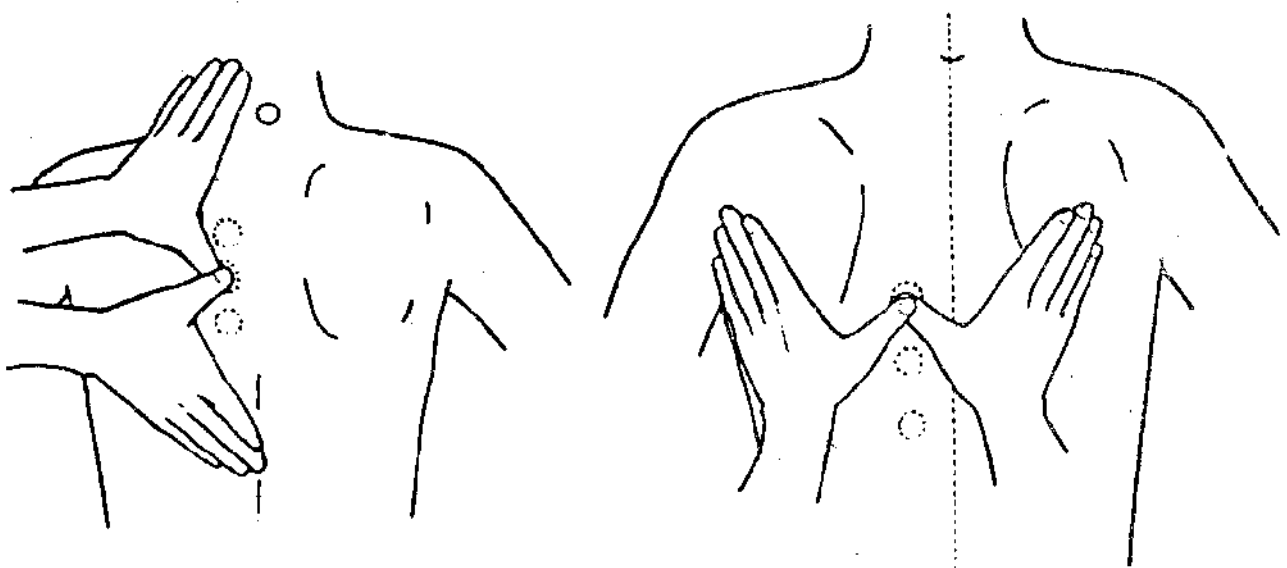
Hình 37 : Mông trên - Đốt xương sống tại vùng cùng. - Các huyết phải nhấn ép tại đuôi ngoài (các huyết Namikoshi) - Cơ mông to.

Hình 37. MÔNG TRÊN



Hình 38

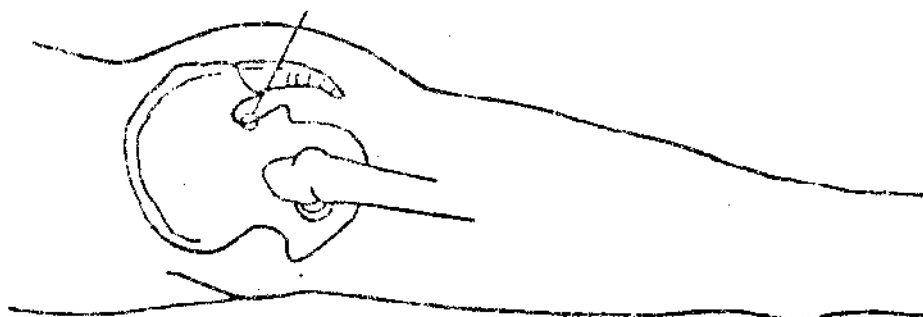
Hình 39



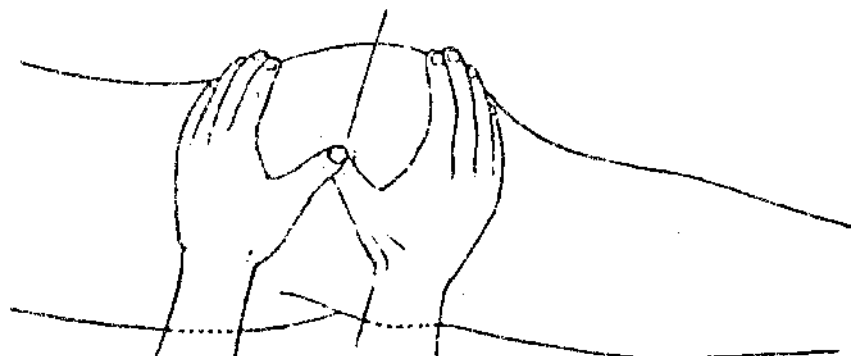
+ Động tác tám (Huyết Namikoshi).

Nhà bấm huyết qui gối thẳng ngay bên cạnh bệnh nhân. Với các ngón tay cái chồng lên nhau, nhấn ép huyết Namikoshi nằm hơi chệch bên trên khớp xương chậu hông.

Hình 40 HUYẾT NAMIKOSHI



Hình 41



+ Động tác chín (Sau đùi).

Người bấm huyết qui gối phải cạnh bệnh nhân rồi nhấn ép ba lần tại huyết thứ nhất ở sau đùi (Hình 42). Huyết này nằm ở ngay bên dưới lần xếp ở mông. Nhấn ép mạnh. Rồi nhấn ép tại mỗi huyết trong số các huyết này ba lần trên đường thẳng chạy từ mông xuống đùi để tới dằng sau đầu gối (hình 42).

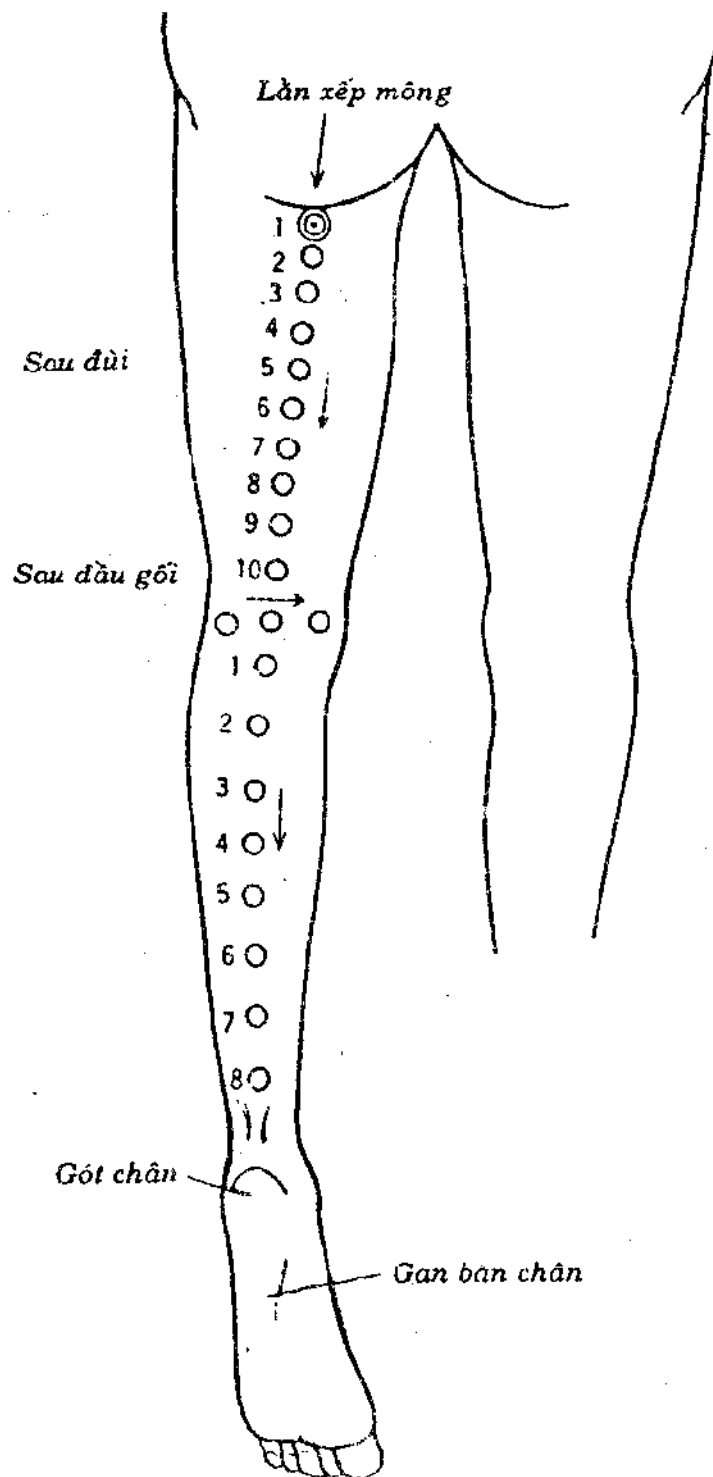
+ Động tác mười : (Dằng sau đầu gối).

Người bấm huyết nhấn ép từng huyết trong số ba huyết dằng sau đầu gối, bắt đầu từ huyết phía ngoài cùng và tới huyết phía trong (Hình 42).

+ Động tác mười một : (Bấp chân và sau cẳng chân).

Bắt đầu ngay giữa của ba huyết sau đầu gối, Người bấm huyết nhấn ép từng huyết của tám huyết giữa đầu gối và gót chân. Những huyết này nằm trên đường thẳng dọc từ bắp chân trở xuống. (Hình 42).

Hình 42. BẮP CHÂN VÀ SAU CẰNG CHÂN

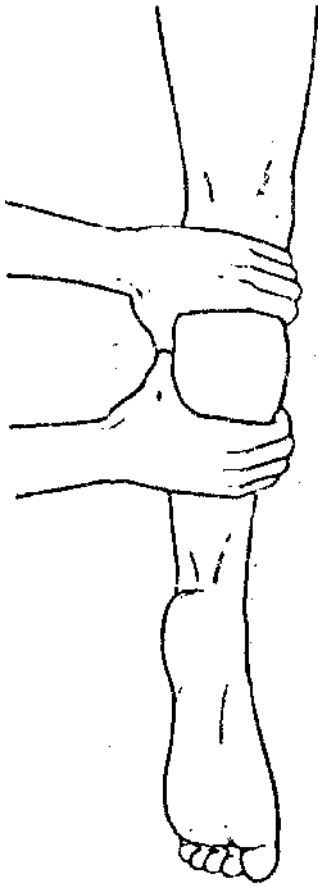


+ **Động tác mười hai (bắp chân)**

Người bấm huyết qui gối đối diện với bắp chân của bệnh nhân. Cần thận đặt các bàn tay như thấy trong hình vẽ kèm theo, nhấn ép ba lần tại mỗi huyết trong số sáu huyết bên cạnh bắp chân và cẳng chân (hình 43 và 44). Không

được uốn cong bốn ngón tay như thấy trong hình 43-b, nhưng phải uốn ngược chúng về đằng sau như thấy trong hình 43a.

Hình 43a



Hình 43b

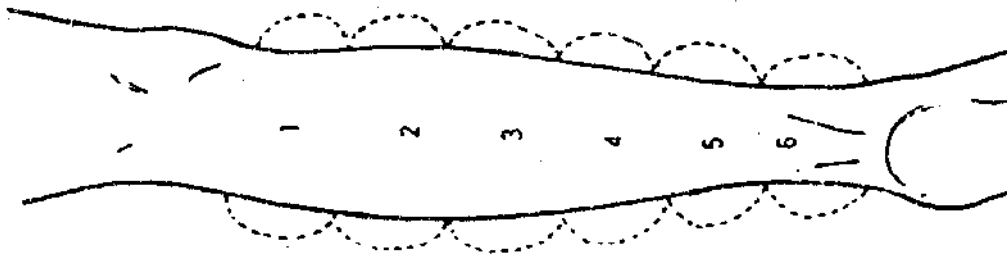


Khi nhấn ép đừng uốn cong các ngón tay theo cách này.

Hình 44b



Các ngón tay và ngón cái nên uốn hơi cong về sau và ngả ra ngoài.

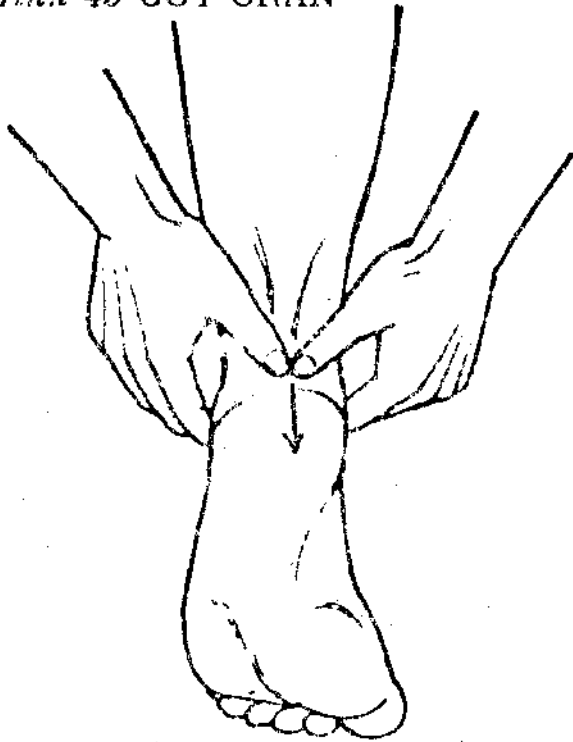


Hình 44a

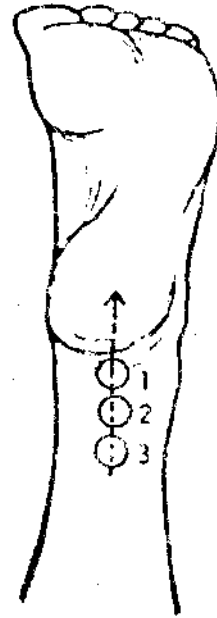
+ Động tác mười ba (Gót chân)

Người bấm huyết qui gối thẳng tại mắt cá chân bệnh nhân. Rồi nhấn ép với cả hai ngón cái theo chiều mũi tên chỉ - hình 45 và 46 - Nhấn ép như vậy sẽ làm căng gân gót Alisơ. Phải nhấn ba lần huyết này (hình 45 và 46). Rồi nhấn ép thẳng lên phía trên 3 lần tại phần dưới gót chân như thấy trong hình 47 và 48.

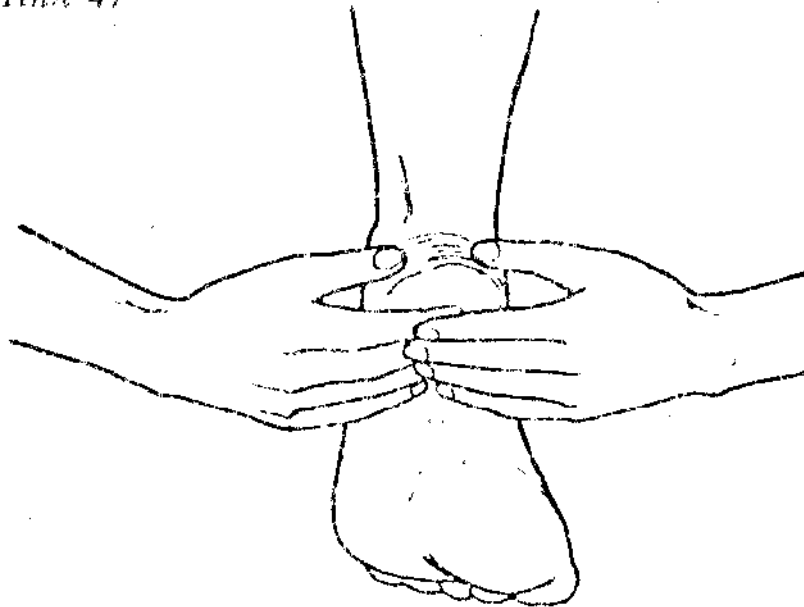
Hình 45 GÓT CHÂN



Hình 46



Hình 47



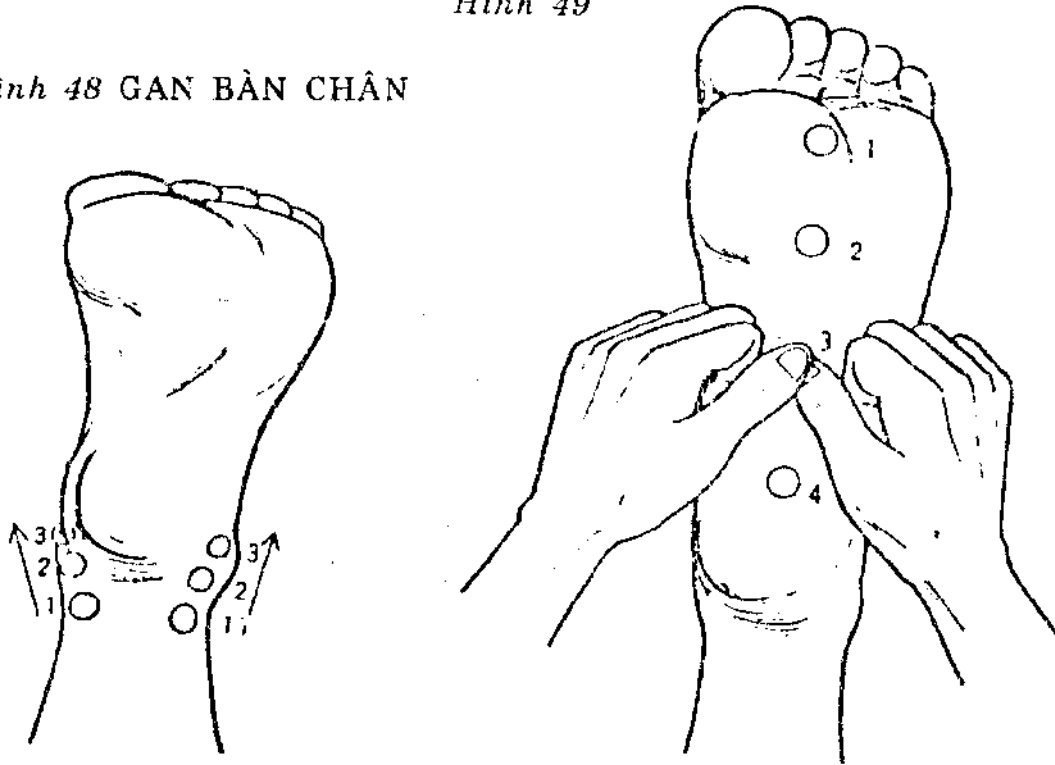
+ Động tác mười bốn : (Gan bàn chân)

Người bầm huyết qui gối trái tại mắt cá chân bệnh nhân. Bắt đầu với một huyết gần nhất phần đáy các ngón chân, nhấn ép ba lần mỗi huyết trong số bốn huyết này (Hình 49). Phải nhấn ép mạnh hơn tại huyết ở lòng bàn chân.

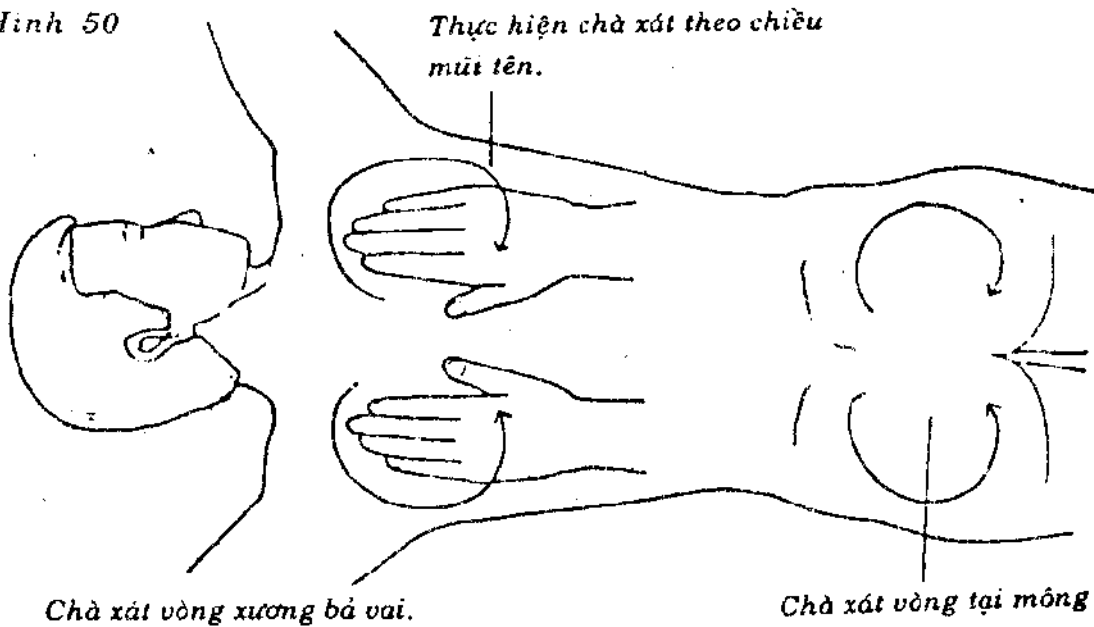
Tất cả các động tác đã được mô tả cho đến huyết này đều thực hiện tại một bên thân thể. Lặp lại việc nhấn ép tất cả các huyết này tại phần thân thể bên kia và kết thúc với lòng bàn tay chà xát tại cột sống (xem lại hình 38).

Hình 49

Hình 48 GAN BÀN CHÂN



Hình 50



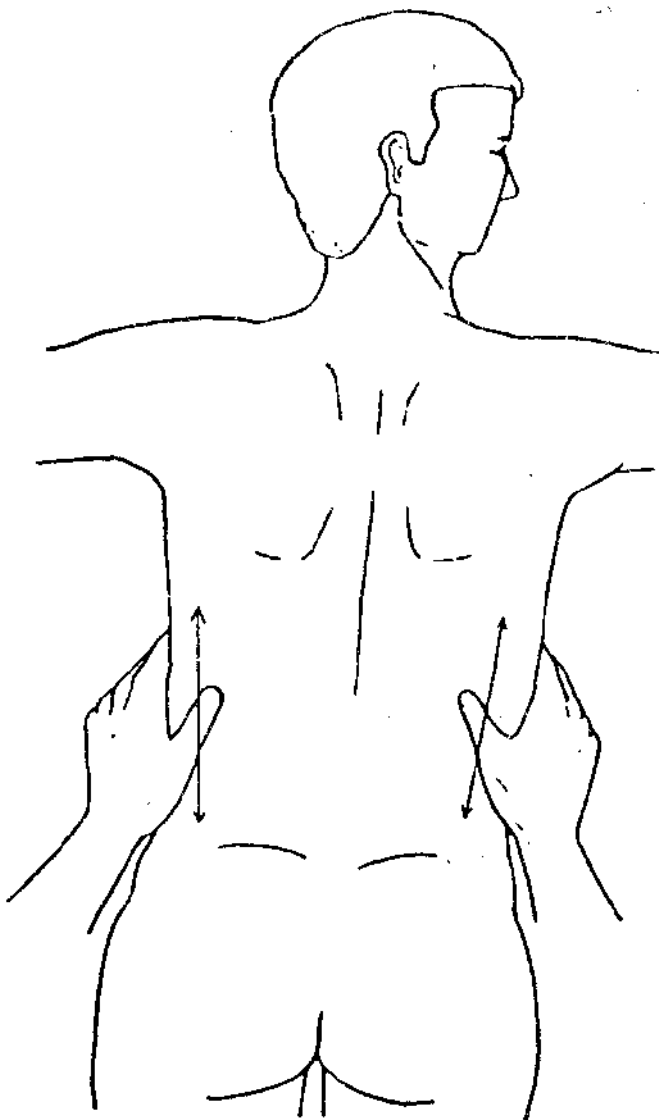
C- CỘT SỐNG (Kết thúc chà xát sau lưng):

+ Động tác một (Chà xát vòng tại xương bả vai):

Người bấm huyết qui gối trái tại phía bên trái bệnh nhân và đặt hai bàn tay lên xương bả vai bệnh nhân. Chà xát ba lần đồng thời với cả hai bàn tay. Phải chà xát sao cho các xương bả vai nổi lên trong lòng bàn tay (xem hình 50).

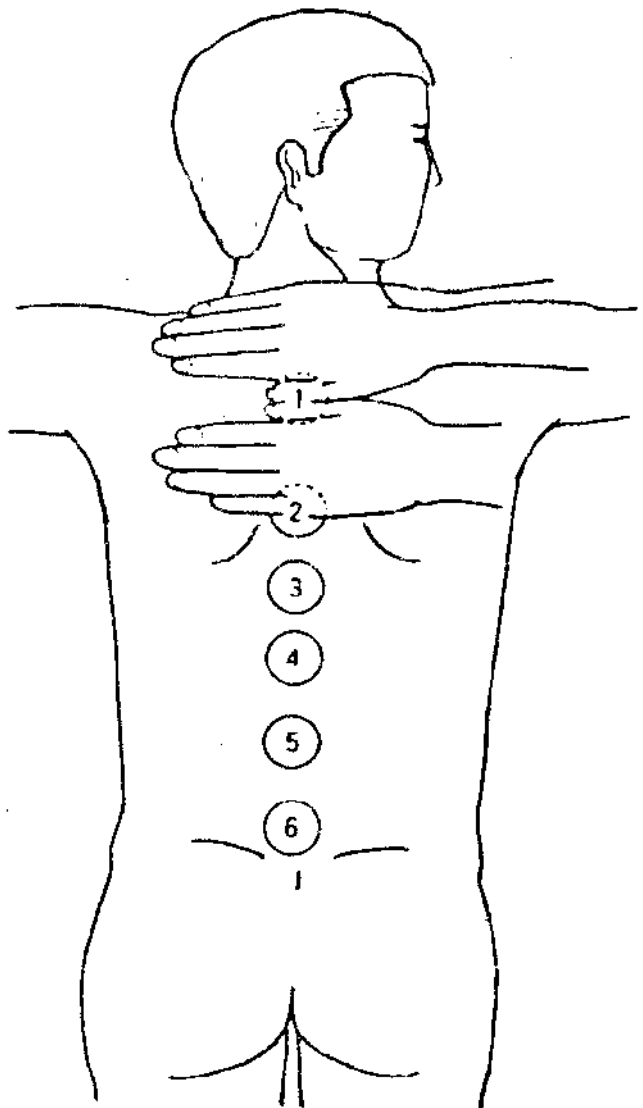
+ **Động tác hai** (Di động lên xuống tại cơ bắp bên cạnh).

Người bấm huyết vẫn giữ tư thế như trong động tác trước, mặc đầu lùi xa một bước khỏi bệnh nhân. Đặt hai bàn tay lên bên cạnh hông bệnh nhân, trước hết trượt lên rồi sau đó trượt xuống mười lần (xem hình 51)



Chà xát theo hướng lên và xuống tại bên cạnh thân người

Hình 51



Sửa chữa những điểm bất thường tại các điểm nằm ngang của xương sống

Hình 52

+ Động tác ba (Chà xát vòng tại móng):

Người bấm huyết lùi lại chừng một bước khỏi bệnh nhân, nhưng vẫn giữ tư thế trong động tác hai trên, tiếp tục chà xát móng bệnh nhân theo động tác xoay vòng bằng lòng bàn tay của mỗi tay. Trước hết chà xát ba lần móng phải, rồi ba lần móng trái, cuối cùng hai móng đồng thời (xem hình 50)

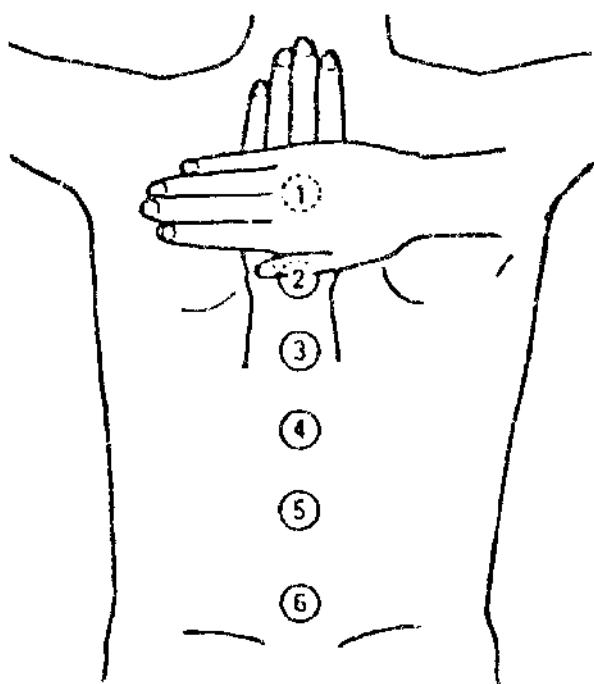
+ Động tác bốn (Nhấn ép bằng lòng bàn tay trên cột sống):

Sau khi quì theo thế thẳng đối diện với phía phải của bệnh nhân, Người bấm huyết hơi nhấc đùi mình lên. Giữ cả hai bàn tay song hành với nhau như thấy trong hình 52, nhấn ép tại hai bên của sáu huyết cột sống. Phải nhấn ép mạnh nhưng từ từ sao cho bệnh nhân phải thở ra.

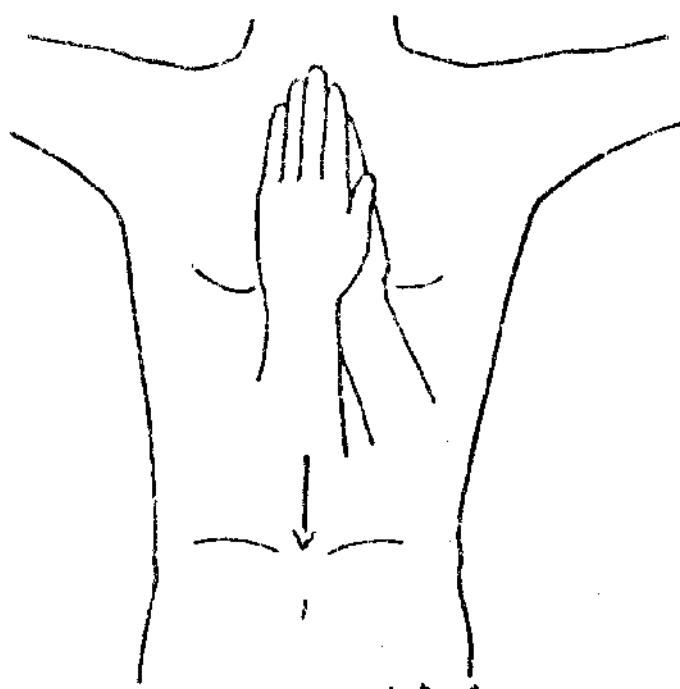
+ Động tác năm (Nhấn ép lòng bàn tay trên các đốt xương sống lồi lên):

Quì gối trái, Người bấm huyết đặt cả hai bàn tay bắt chéo nhau như thấy trong hình 53. Trên sáu huyết để điều trị các đốt xương sống lồi lên. Nhấn ép hai lần tại mỗi huyết

Hình 53 Hình 54



Sửa chữa những lệch lạc tại các đốt xương sống lồi lên.



Kích thích thần kinh cột sống.

+ Động tác sáu : (Kích thích hành não)

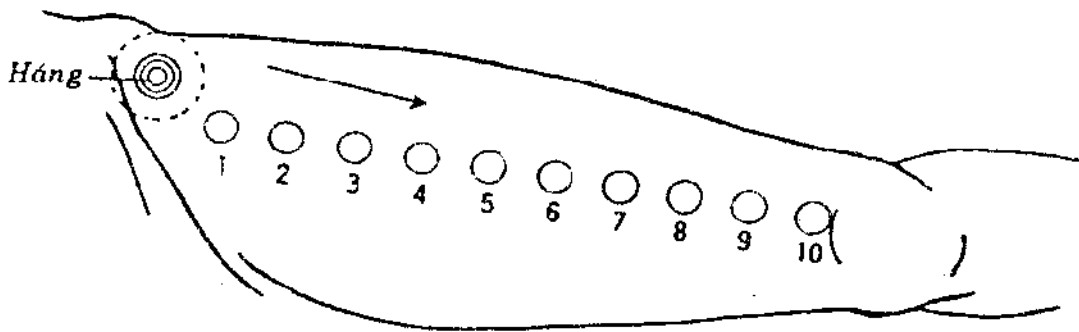
Quì gối trái và đặt hai tay chồng lên nhau trên lưng bệnh nhân - như thấy trong hình 54 - người bấm huyết đập lên xương sống theo chiều mũi tên từ phần xương sống ngang ngực xuống tới đốt xương sống cùng. Lặp lại các kích thích hành não này ba lần.

D- BỆNH NHÂN NẰM NGỬA

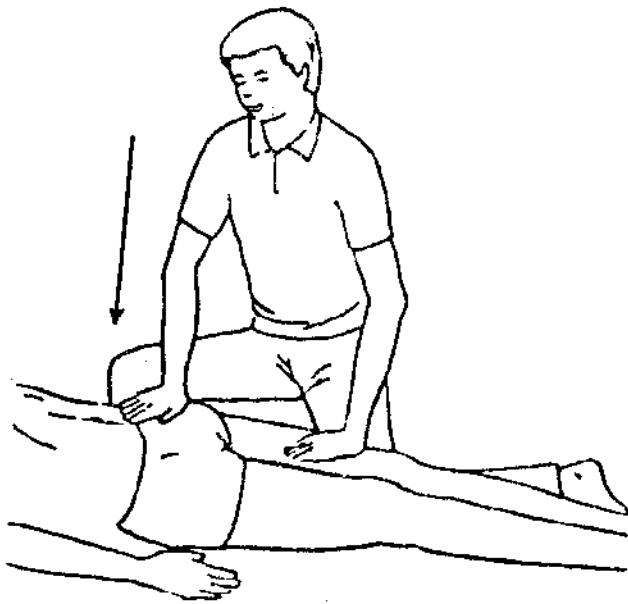
+ Động tác một (Háng)

Bệnh nhân nằm ngửa, Người bấm huyết quì gối về bên trái bệnh nhân. Đặt bàn tay trái lên đùi trái của bệnh nhân, nhấn ép ba lần từ từ và mạnh dần bằng lòng bàn tay phải tại háng bệnh nhân.

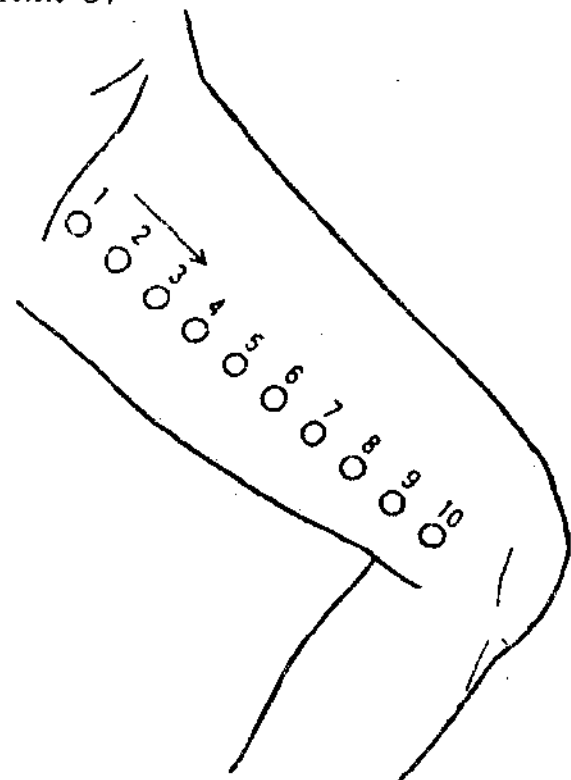
Hình 55



Hình 56



Hình 57



+ Động tác hai (Mặt trước đùi).

Với cả hai ngón cái, người bấm huyết nhấn ép ba lần tại mỗi huyết trong số mười huyết từ phần trên đùi xuống tới đầu gối (xem hình 55).

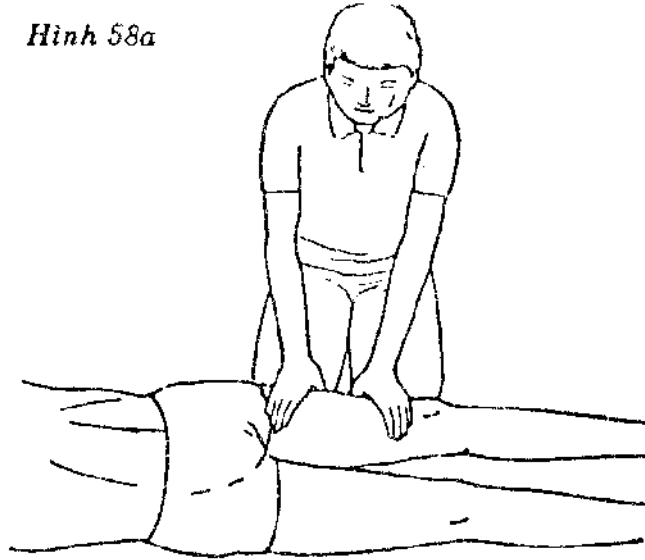
+ Động tác ba (Cạnh trong đùi).

Cứ giữ nguyên tư thế ở động tác hai, người bấm huyết gập chân bệnh nhân lại và với hai ngón cái nhấn ép ba lần tại mỗi huyết trong số mười huyết từ háng đến đầu gối (hình 57).

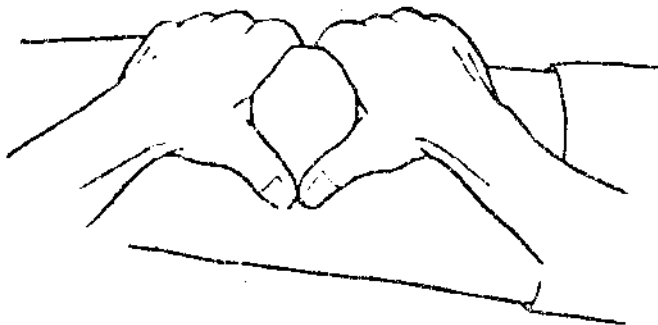
+ Động tác bốn (Cạnh ngoài đùi).

Người bấm huyết quỳ thẳng người đối diện với đùi bệnh nhân (hình 58-a) Dùng cả hai ngón cái (hình 58b - 58c) nhấn ép từng huyết trong số mười huyết từ khớp xương chậu đến một điểm ngay bên trên khớp xương đầu gối. (Hình 59)

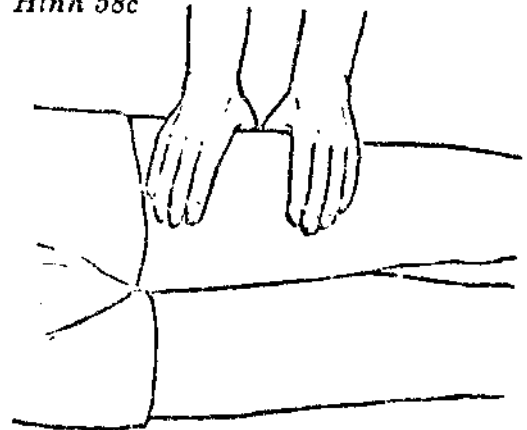
Hình 58a



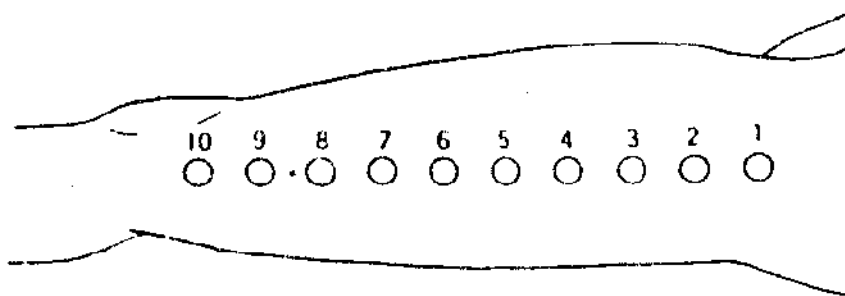
Hình 58b



Hình 58c



Hình 59

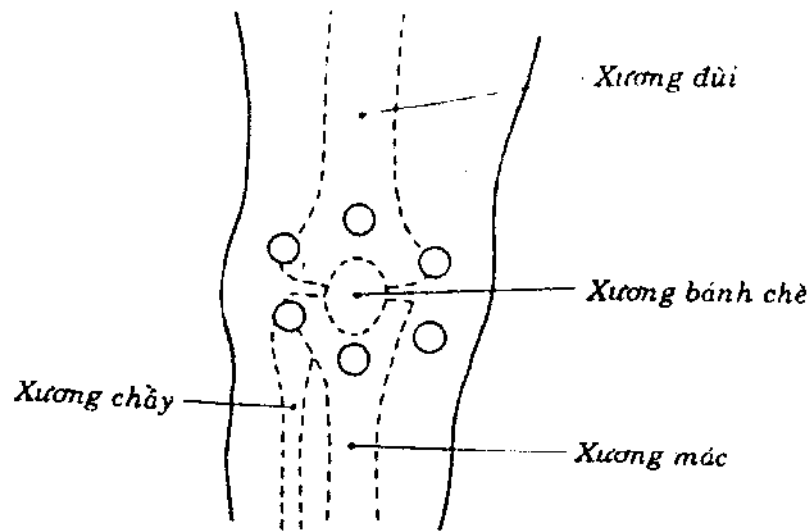


+ Động tác năm (Vùng khớp xương bánh chè)

Các huyết điều trị bằng phương pháp bấm huyết Shiatsu tại đầu gối đều nằm chung quanh mặt xương bánh chè, người bấm huyết trước hết nhấn ép

vào bên cạnh trái của huyết dưới cùng cho lên đến huyết trên cùng. Kế đó, nhấn ép xen kẽ các huyết trái rồi các huyết phải mỗi huyết ba lần (Hình 60). Phải nhấn ép thẳng vào xương bánh chè.

Hình 60

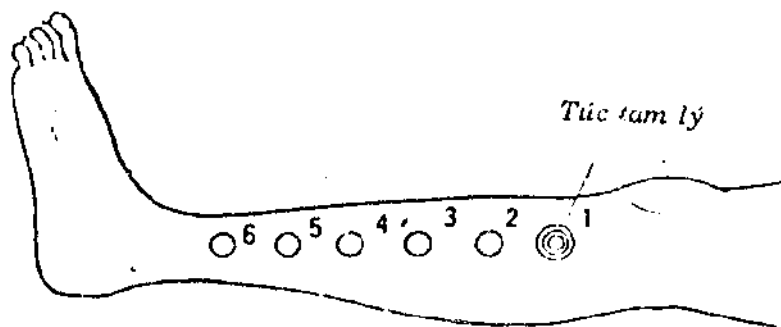


Nhấn ép tại các điểm đánh dấu bằng vòng tròn.

+ **Động tác sáu** (Xương chày)

Người bấm huyết quỳ gối đối diện với xương chày của bệnh nhân và với các ngón cái, trước hết nhấn ép ba lần tại một huyết mà theo truyền thống được gọi là huyết "Túc tam lý" (hình 61) của Phương pháp Shiatsu.

Hình 61



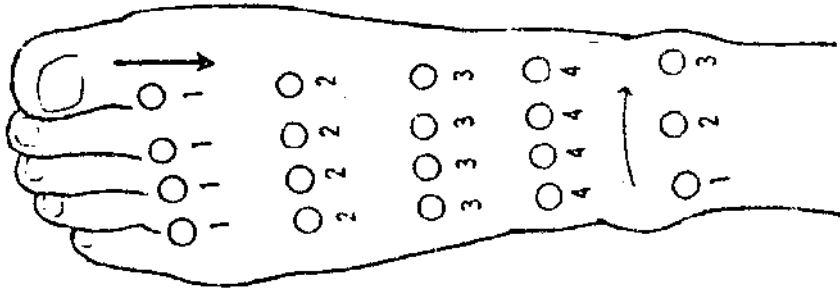
+ **Động tác bảy** (mắt cá chân)

Nhà bấm huyết quỳ gối đối diện với các ngón chân của bệnh nhân, lấy bàn tay trái giữ chân bệnh nhân, dùng ngón cái của bàn tay phải nhấn ép ba lần lên huyết mắt cá chân. Ép nhấn theo số thứ tự, tức là di chuyển từ bên ngoài mắt cá chân vào bên trong (xem hình 62).

+ Động tác tám (mu bàn chân)

Cứ giữ nguyên tư thế của động tác 7, nhà bấm huyết lấy tay trái đỡ bàn chân bệnh nhân và nhấn ép bằng ngón cái của bàn tay phải tại bốn bộ nơi 4 huyết như thấy trong hình 62. Nhấn ép tất cả các huyết số 1, rồi tất cả các huyết số 2 và cứ như thế cho đến mắt cá chân. Mỗi huyết nhấn ép một lần.

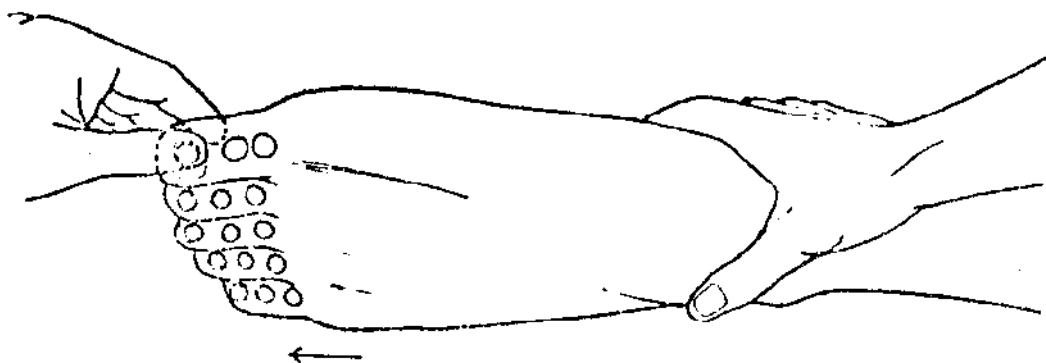
Hình 62



+ Động tác chín (các ngón chân)

Người bấm huyết lấy tay phải giữ mắt cá chân của bệnh nhân. Bắt đầu với khớp nối ngoài cùng của các ngón chân cái, đồng thời ép từ đỉnh ngón chân và rút từng khớp một trong ba khớp xương của mỗi ngón chân và kết thúc với ngón út (hình 63).

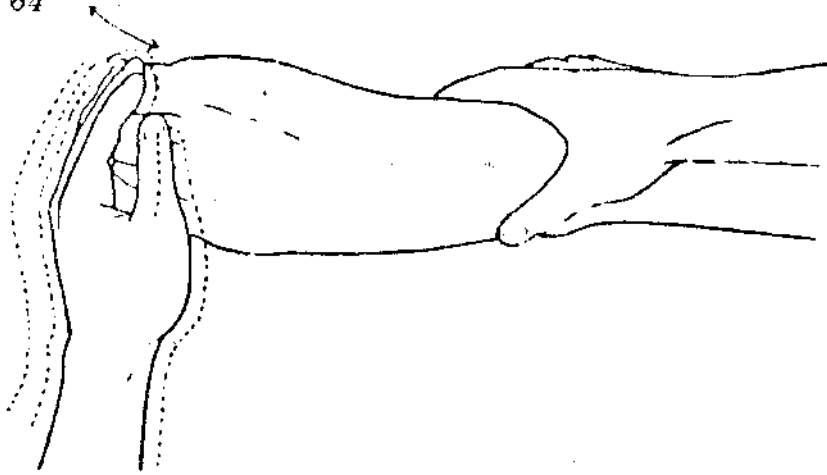
Hình 63



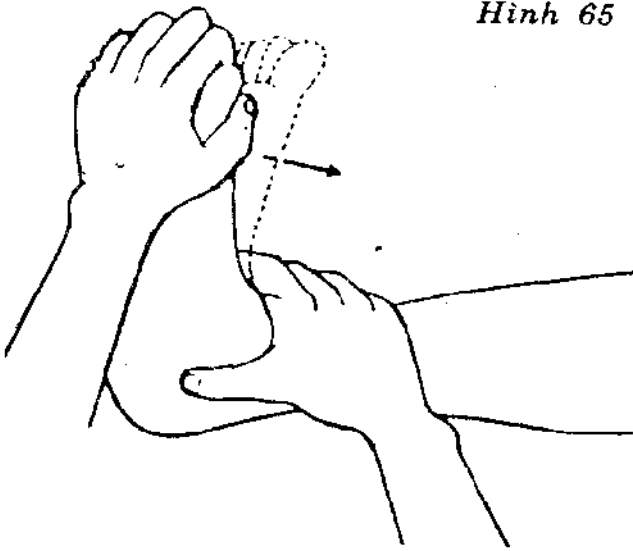
+ Động tác mười (chuyển động lên xuống của các ngón chân)

Dùng bàn tay phải giữ mắt cá chân bệnh nhân, nhà bấm huyết lấy các ngón tay trái phủ lên các ngón chân bệnh nhân (hình 64) Rồi làm cho khớp xương chuyển động mau lẹ lên và xuống trong mười lần, kế đó bẻ cong sợi gân "Asilo" bằng cách lấy tay phải giữ mắt cá chân và nâng chân lên đồng thời nhấn ép gan bàn chân (hình 65)

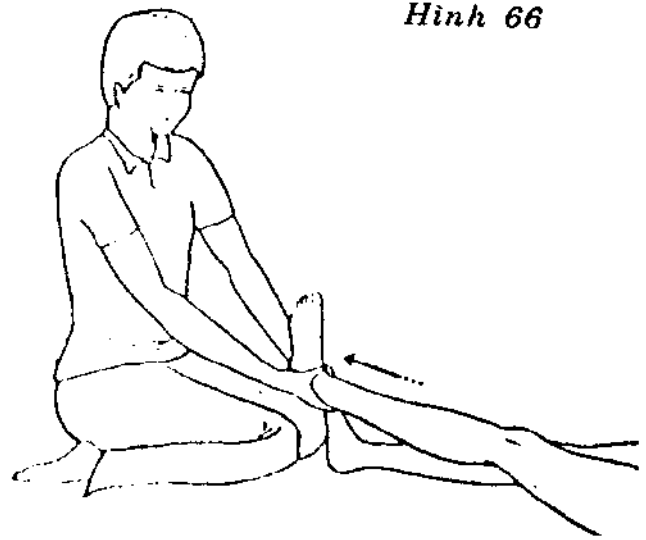
Hình 64



Hình 65



Hình 66



+ Động tác mười một (Rút chân)

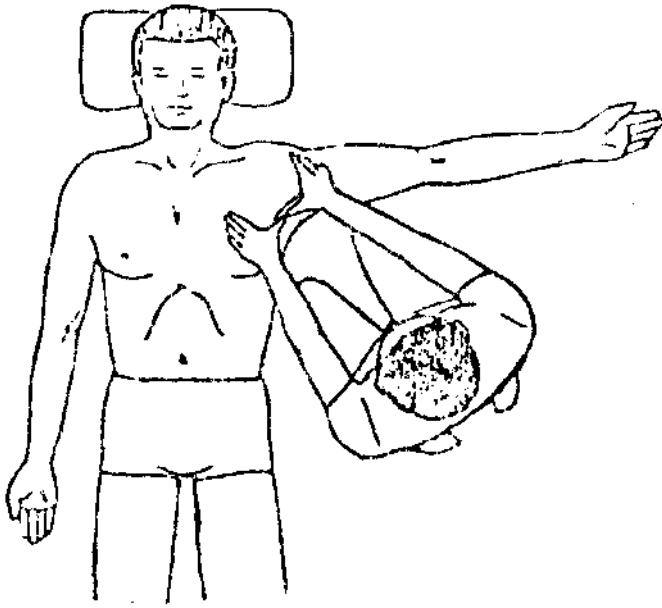
Người bấm huyết giữ thẳng người tại chân bệnh nhân (hình 66). Để gan bàn chân phải của bệnh nhân dựa vào xương bánh chè tại đầu gối trái của mình.

Rồi giữ mắt cá chân bệnh nhân bằng cả hai tay nhấc chân trái bệnh nhân lên khoảng 30 centimét khỏi sàn nhà và nhẹ nhàng kéo ra, xong lại hạ chân xuống.

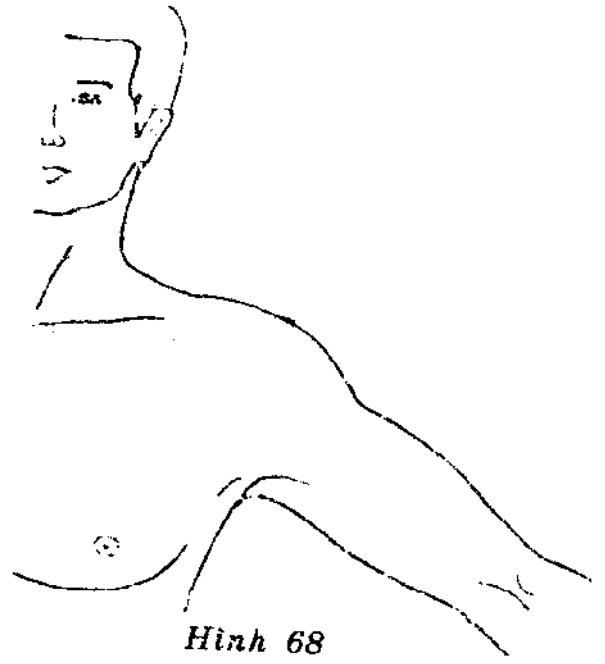
Tiến trình này kéo dài chừng 5 giây.

+ Động tác mười hai (phía trong của cánh tay trên)

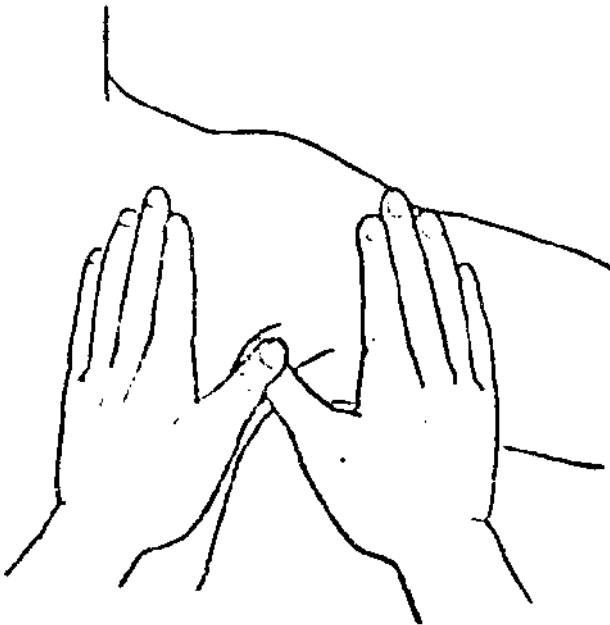
Người bấm huyết quỳ thẳng người đối diện với nách bệnh nhân (hình 67) với ngón cái chồng lên nhau, nhấn ép các huyết tại nách và, tại phía trong của cánh tay trên. Nhấn mỗi huyết 3 lần, mỗi lần 5 giây (hình 68-70)



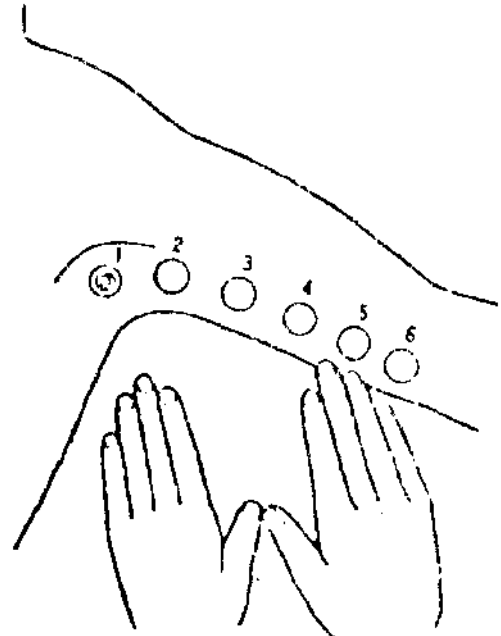
Hình 67



Hình 68



Hình 69

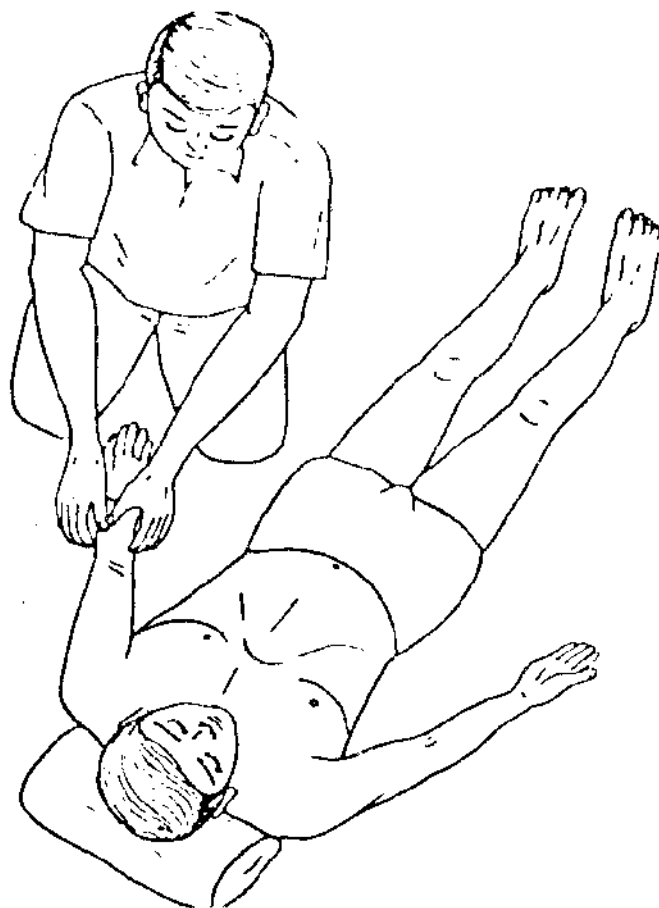


Hình 70

+ Động tác mười ba (Phía trong khuỷu tay)

Vẫn giữ nguyên tư thế cũ, nhưng lui lại 1 bước xa khỏi bệnh nhân, người bấm huyết xoay cánh tay bệnh nhân sao cho lòng bàn tay giữa lên trên và bàn tay ở giữa đầu gối của mình (hình 71). Rồi nhấn ép với cả hai ngón tay cái tại 3 điểm trên cạnh bên khuỷu tay (xem hình 71)

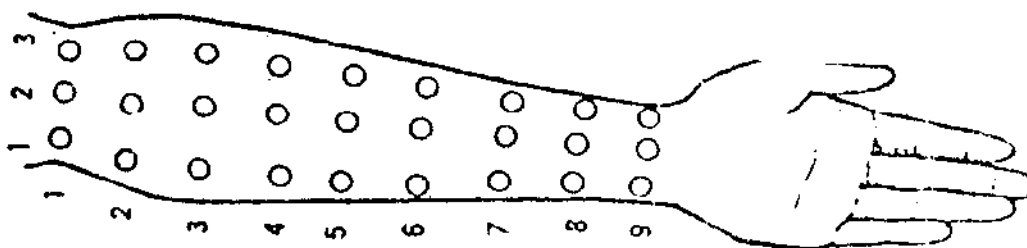
Hình 71



+ Động tác mười bốn (Phía bên trong của cánh tay trên)

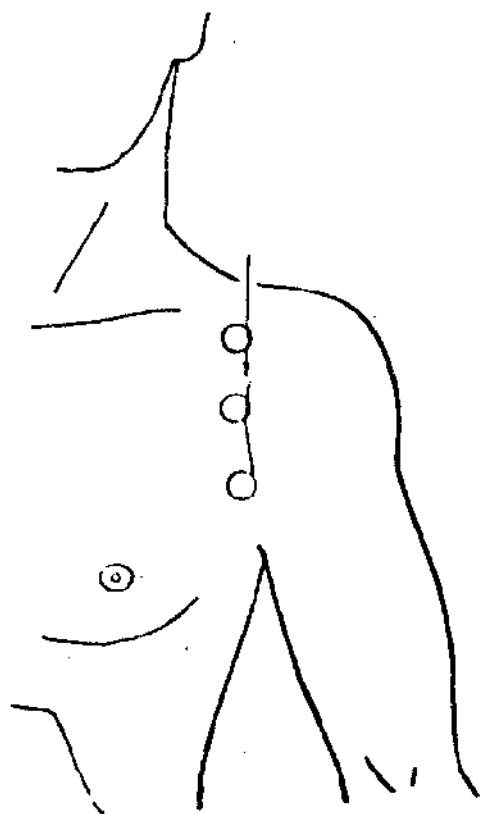
Vẫn giữ nguyên như trong tư thế của động tác mười ba, nhưng để hai ngón cái cạnh nhau (hình 71) nhà bấm huyệt nhấn ép lại từng huyệt trong số các huyệt ở phía trong của cánh tay trên. Những huyệt này được sắp xếp thành ba hàng mỗi hàng 9 huyệt từ khuỷu tay tới cổ tay. Trong động tác này, người bấm huyệt chỉ nhấn ép 9 huyệt đầu tiên của mỗi hàng (hình 71 và 72). Trước khi tiếp tục sang động tác kế tiếp, thì phải úp lòng bàn tay bệnh nhân xuống.

Hình 72

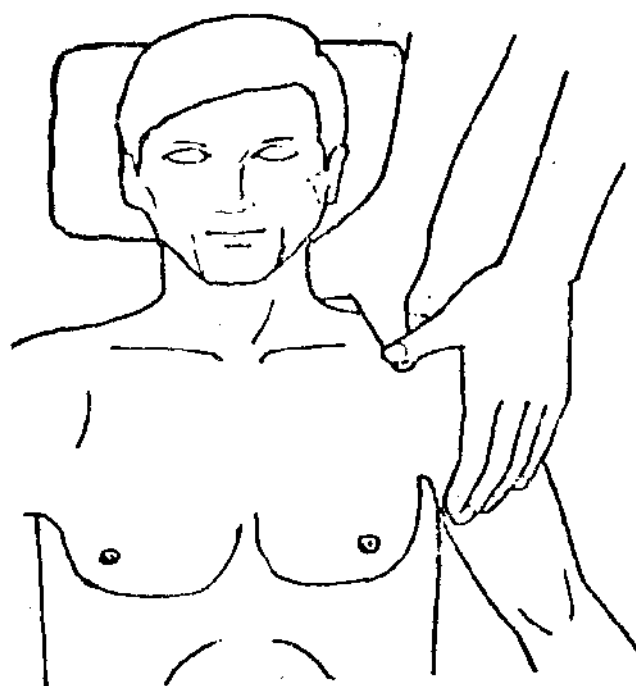


+ Động tác mười lăm (nách, phía trong cánh tay trên).

Người bấm huyết quỳ gối phía đầu vai phải của bệnh nhân. Hơi nhấc đùi của mình lên cao, rồi trượt bốn ngón tay của bàn tay phải giữa vai bệnh nhân và gối (hình 74) và bấu ngón tay của bàn tay trái vào nách của bệnh nhân. Có ba huyết dọc theo đường kế của "cơ tam" dẫn từ xương cổ đến nách (hình 73). Người bấm huyết nhấn ép từng huyết trong số những huyết này 3 lần với các ngón cái chồng lên nhau.



Hình 73

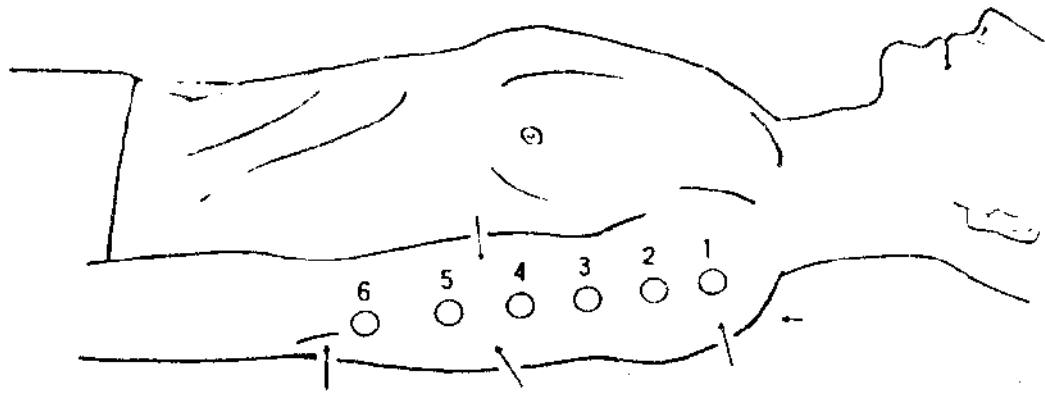


Hình 74

+ Động tác mười sáu (Phía ngoài của cánh tay trên).

Quỳ gối thẳng người và đối diện với cạnh ngoài của cánh tay trên bệnh nhân, người bấm huyết dùng cả hai ngón cái cùng với nhau để nhấn ép sáu huyết chạy từ "cơ tam" đến khuỷu tay.

Hình 75

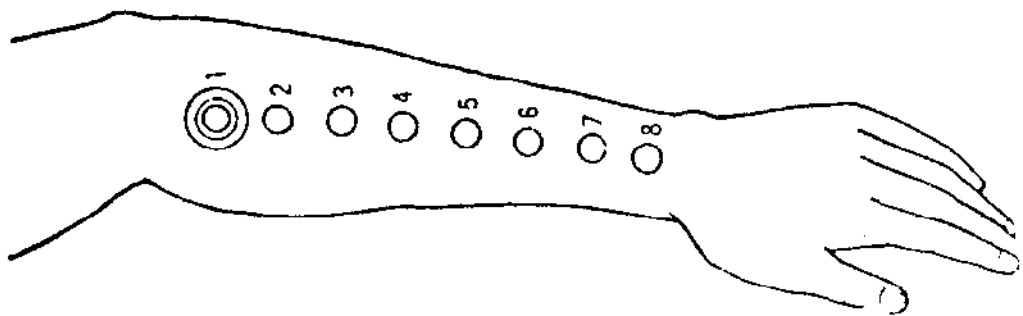


+ Động tác mười bảy (phía ngoài của cẳng tay)

Người bấm huyết trở lại tư thế của động tác mười ba (xem lại phần trên), đặt tay bệnh nhân lên đầu gối mình, rồi dùng cả 2 ngón cái để nhấn ép huyết "tam thủ lý" (hình 76) ba lần.

Vẫn cứ dùng cả 2 ngón cái, nhấn ép ba lần từng huyết trong số 8 huyết từ khuỷu tay đến cổ tay. Vì huyết "tam thủ lý" có thể gây đau đớn nếu nhấn ép quá mạnh và quá lâu nên phải cẩn thận khi nhấn ép.

Hình 76



+ Động tác mười tám (mu bàn tay)

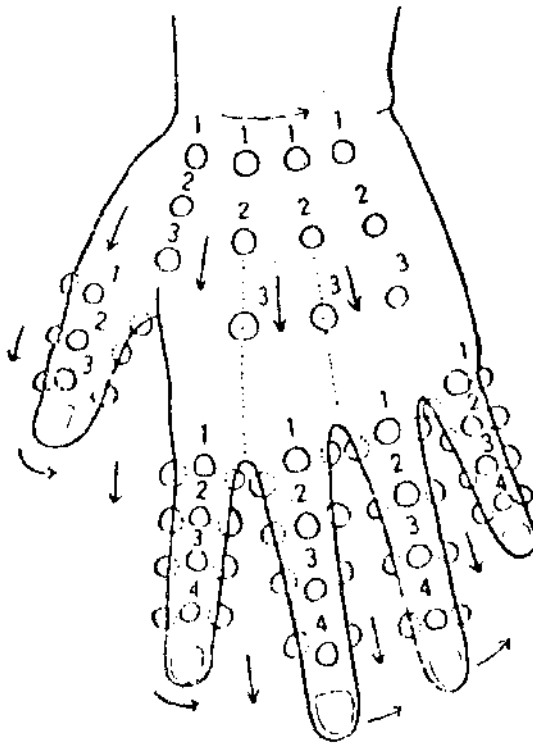
Người bấm huyết giữ cườm tay trái của bệnh nhân với bàn tay phải, dùng ngón cái, nhấn ép tại các huyết trên mu bàn tay, các huyết này sắp xếp thành bốn hàng, mỗi hàng 3 huyết (hình 77). Người bấm huyết phải nhấn ép mỗi loạt, theo số thứ tự, mỗi lần nhấn ép cho mỗi huyết, phải dùng ngón cái trái cho hai loạt huyết đầu và ngón cái phải cho hai loạt huyết còn lại.

+ Động tác mười chín (khớp ngón tay)

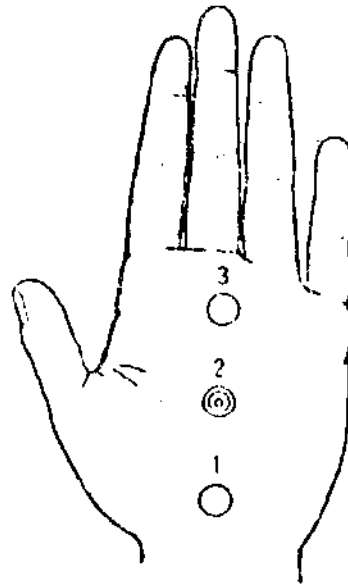
Giữ cườm tay trái của bệnh nhân bằng tay phải, người bấm huyết nhấn ép với ngón cái từng loạt huyết trên các ngón tay. Mỗi ngón cái có ba loạt

huyết. Mỗi ngón tay có 3 loạt mỗi loạt bốn huyết (Hình 77). Loạt huyết ở giữa phải được nhấn ép riêng biệt, nhưng hai loạt bên trong và bên ngoài mỗi ngón có thể nhấn ép đồng thời. Người bấm huyết có thể lấy ngón tay cái bên trái của mình nhấn ép ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa và lấy ngón cái phải của mình để nhấn các ngón thứ tư và ngón út.

Hình 77



Hình 78

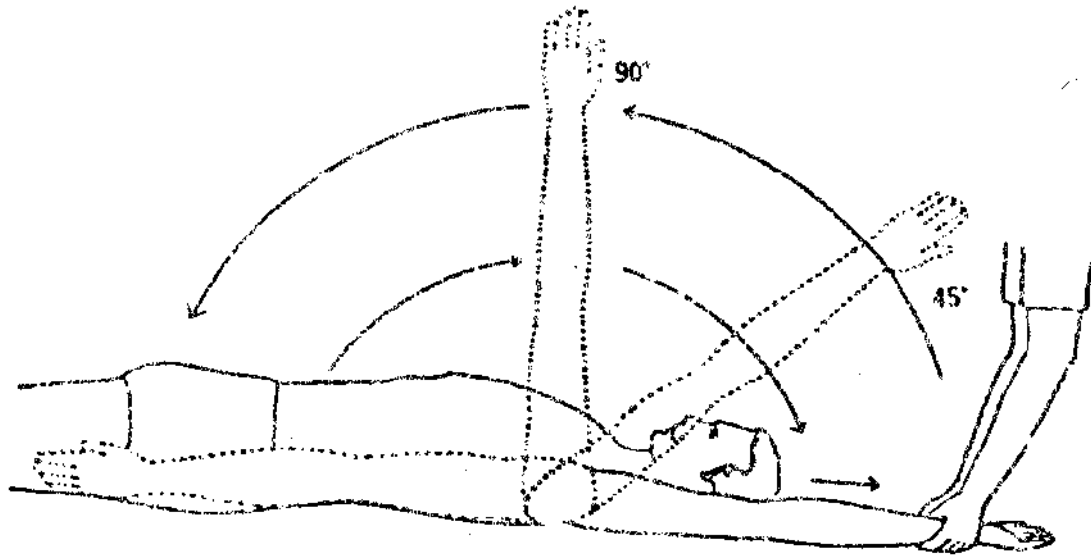


+ Động tác hai mươi (lòng bàn tay)

Với các ngón cái đè lên nhau, người bấm huyết nhấn ép ba lần tại từng huyết trong số ba huyết trong lòng bàn tay (Hình 78). Cuối cùng với các ngón cái đè lên nhau, nhấn ép mạnh ba lần lên hai huyết tại mỗi lòng bàn tay (Hình 78).

+ Động tác hai mươi mốt (Nhấc và kéo tay)

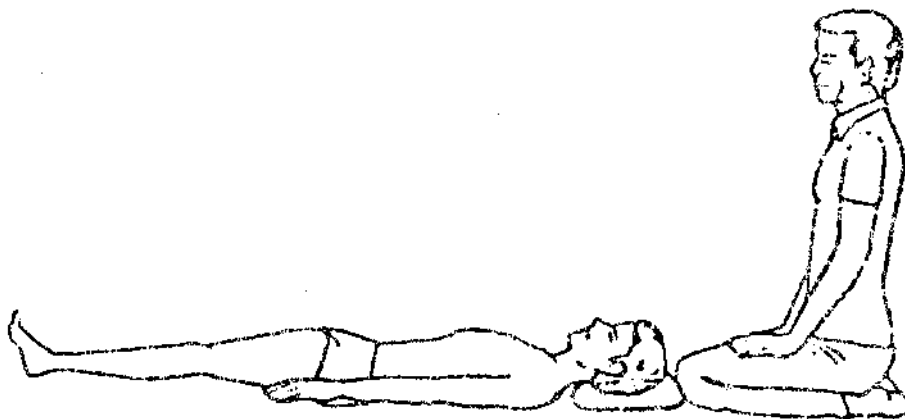
Bệnh nhân giơ hai cánh tay lên, nắm lấy cả hai cổ tay bệnh nhân, người bấm huyết đứng và di chuyển đến gần đầu bệnh nhân rồi nhấc tay bệnh nhân cho đến khi tạo thành góc 45° so với mặt sàn nhà và bên trên đầu bệnh nhân. Người bấm huyết nắm cổ tay phải bệnh nhân bằng bàn tay phải của mình và kéo hẳn nó về phía tai bệnh nhân, rồi nâng cánh tay bệnh nhân cho tới khi nó thẳng đứng so với sàn nhà rồi buông tay ra liền để nó rơi về phía đùi bệnh nhân (Hình 79). Người bấm huyết không được dùng cách này để cố cưỡng ép kéo cánh tay và bàn tay bệnh nhân khi 2 vai bị cứng đờ hoặc bị thương ở tại các khớp xương.



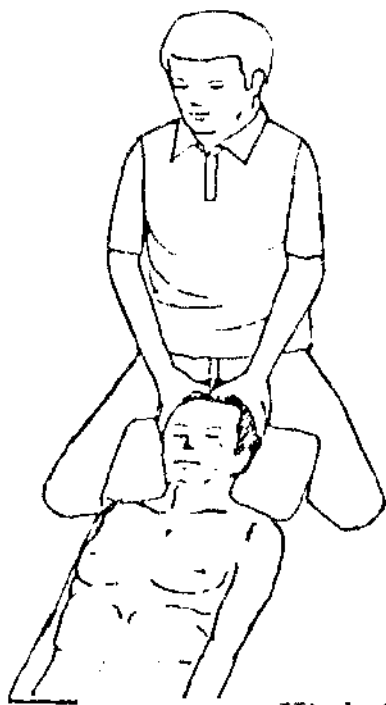
E. ĐẦU Ở TƯ THẾ NẪM NGỬA.

Bệnh nhân nằm ngửa. Người bấm huyết qui gối thẳng người và đối diện với đầu đau bệnh nhân (Hình 80). Xương bánh chè ở đầu gối người bấm huyết dựa làm gối để đầu bệnh nhân gối lên và đặt 2 tay lên đùi mình. Cứ giữ nguyên tư thế này và hít thở sâu để giữ bình tĩnh tập trung tinh thần.

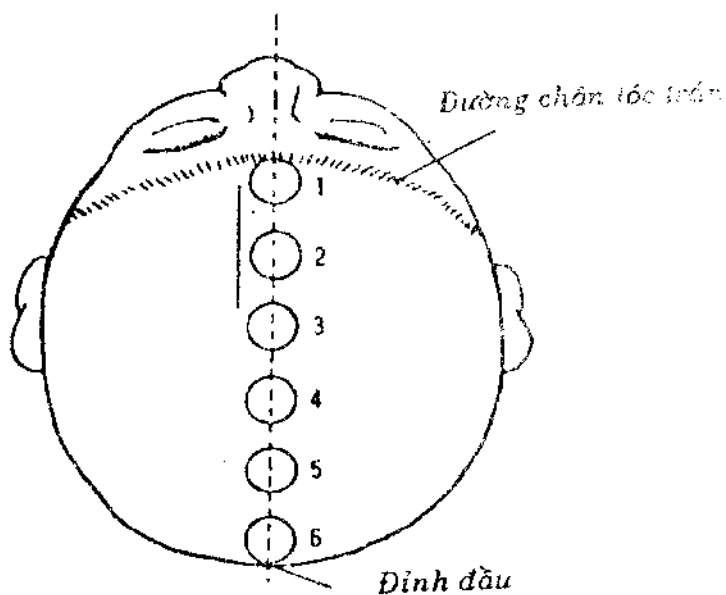
Hình 80



+ **Động tác một** : Người bấm huyết đem hai ngón cái lại gần nhau và giữ cho hai bàn tay tạo thành chữ "W" lớn. Với các ngón cái, nhấn ép ba lần từng huyết trong số sáu huyết tử dương chân tóc trán tới trung tâm sọ (Hình 81 - 82).



Hình 81

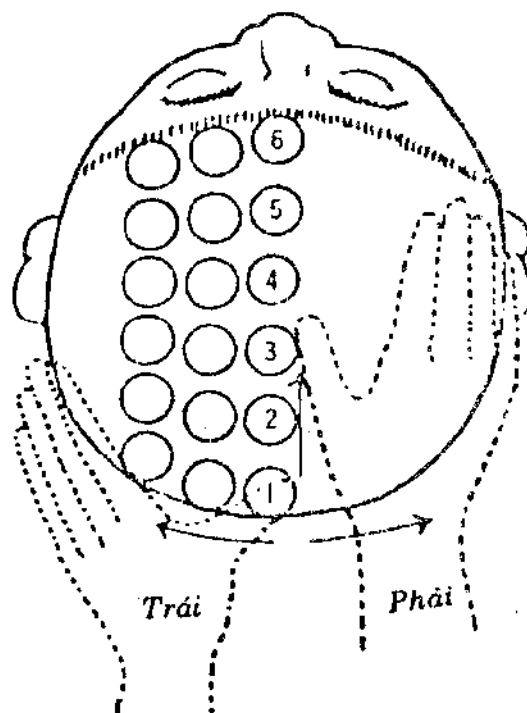


Hình 82

+ **Động tác hai** : Người bấm huyết đặt nhẹ bàn tay phải lên đỉnh đầu phía bên phải của bệnh nhân, dùng ngón cái nhấn ép một lần tại một trong số sáu hàng huyết dẫn về bên trái từ đường trung tâm sọ (H.83).

+ **Động tác thứ ba.**

Đây là một thủ thuật ngược lại của động tác hai. Người chữa bệnh đặt bàn tay trái một cách nhẹ nhàng trên đỉnh đầu của bệnh nhân và dùng ngón cái của bàn tay phải ấn trên từng điểm trong hàng 6 điểm dẫn về phía phải, tính từ trung tâm đỉnh đầu, (hình 83)



Hình 83

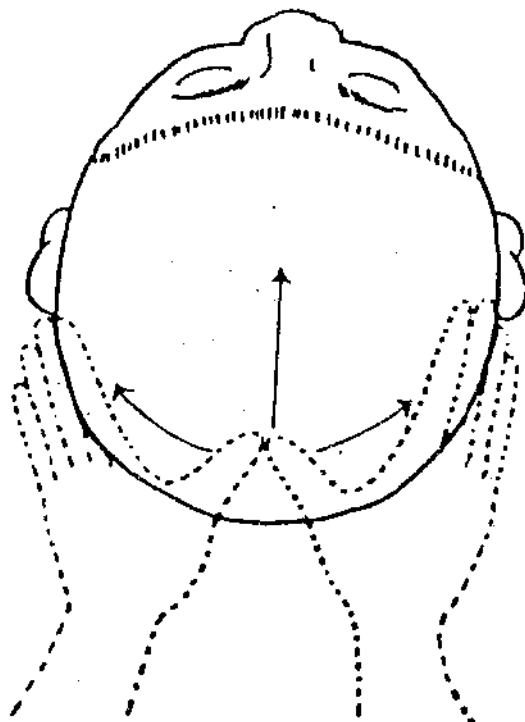
+ **Động tác bốn.**

Người chữa bệnh lặp lại động tác một, chỉ cần ấn một lần trên mỗi điểm thôi.

+ Động tác năm (hình 82)

Người chữa bệnh lập lại động tác hai và ba cùng một lúc, nghĩa là ông ta dùng ngón cái của tay phải và tay trái để ấn trên mỗi ba điểm trên 6 hàng dãn từ trái sang phải tính từ trung tâm đỉnh đầu.

Hình 84 ĐIỂM THỨ NHẤT Ở ĐIỂM TRUNG TÂM TÍNH TỪ MÍ TÓC



+ Động tác sáu:

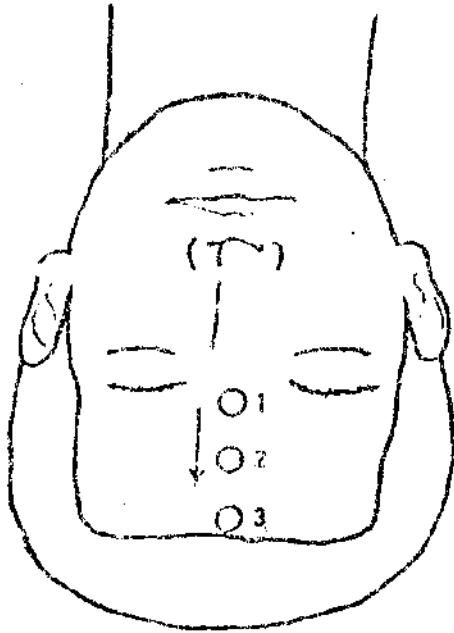
Người chữa bệnh lập lại tác động một, ấn một lần một trên mỗi điểm trên điểm trung tâm - tại điểm 6, hấn cần ấn lâu chừng 5 giây, ấn mạnh từ từ, rồi buông nhẹ từ từ (nới lỏng sức ấn từ từ).

F- VÙNG MẶT:

Tư thế áp dụng cho việc điều trị này cũng giống như tư thế áp dụng cho việc điều trị ở đỉnh đầu.

+ Động tác một : Người bắm huyết hơi nhích dùi lên và nhấn ép ba lần tại từng huyết trong số ba huyết trên đường trung tâm của mặt, giữa lông mày và đường chân tóc trán (Hình 84).

Hình 85

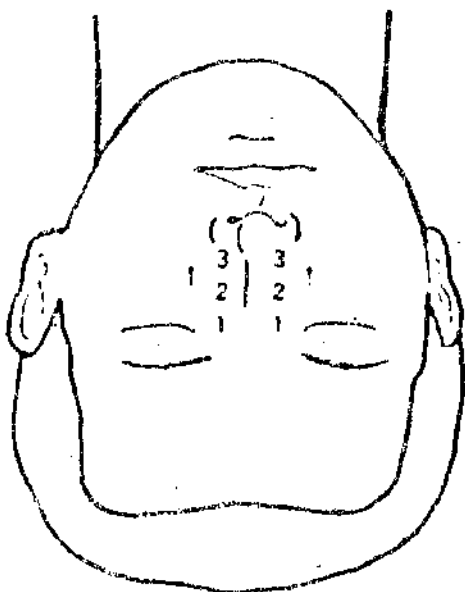


Hình 86

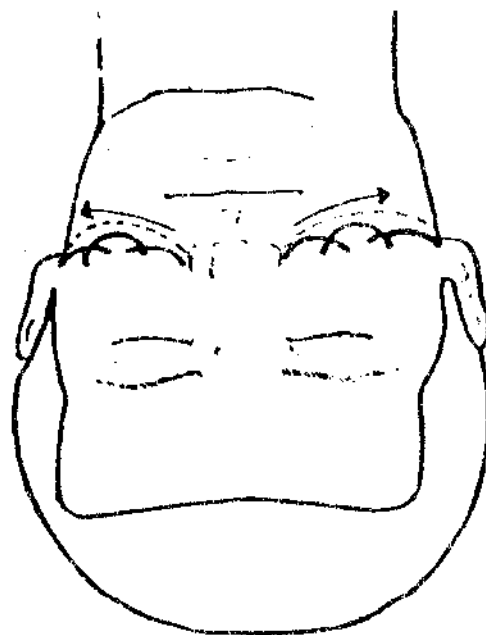


+ Động tác hai : Người bầm huyết hạ thấp đùi và quỳ gối thẳng người, đặt các đầu ngón tay giữa lên các đầu ngón tay trỏ (Hình 86) rồi nhấn ép một lần tại từng huyết trong số hai hàng huyết song song với sống mũi từ phía bên trong của mắt tới đầu lỗ mũi. Khi nhấn ép huyết số 3, phải cẩn thận đừng làm hít lỗ mũi bệnh nhân (hình 87).

Hình 87

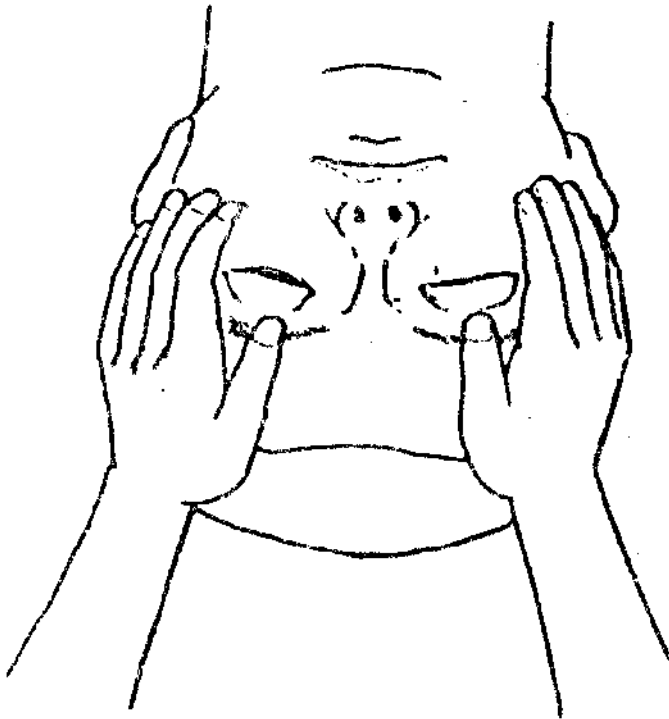


Hình 88

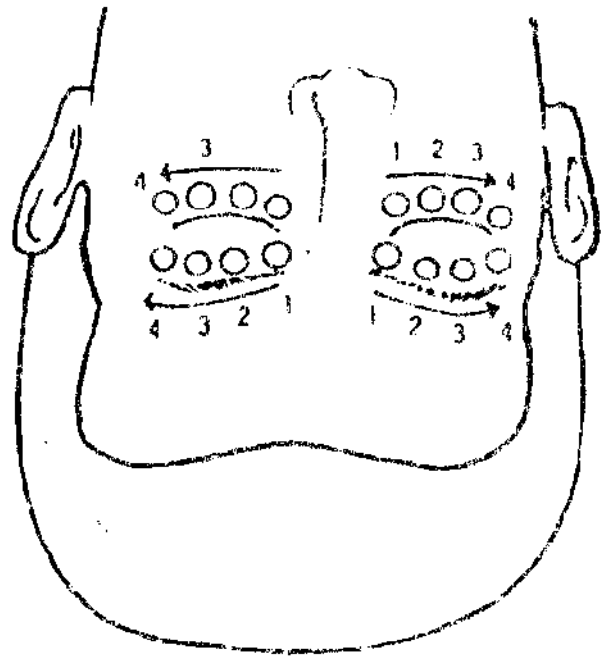


+ **Động tác ba** : Dùng 4 ngón tay ở mỗi bàn tay, giữ cho chúng sát nhau (như hình 89) người bấm huyết nhấn ép từng huyết trong số 3 huyết trên mỗi bên xương má (xem hình 88).

Hình 89



Hình 90



+ **Động tác bốn** : Người bấm huyết đặt nhẹ bàn tay phải lên trán bệnh nhân. Với ngón cái tay trái nhấn ép trên mỗi huyết trong số 4 huyết trên mí mắt dưới của mắt trái rồi nhấn ép mỗi huyết trong số 4 huyết trên mí mắt trên của mắt trái, nhấn ép mỗi huyết một lần (xem hình 90 - 91). Phải thận trọng, đừng nhấn vào tròng mắt bệnh nhân. Rồi sau đó nhấn ép ba huyết trên thái dương trái (Hình 92).

Hình 91



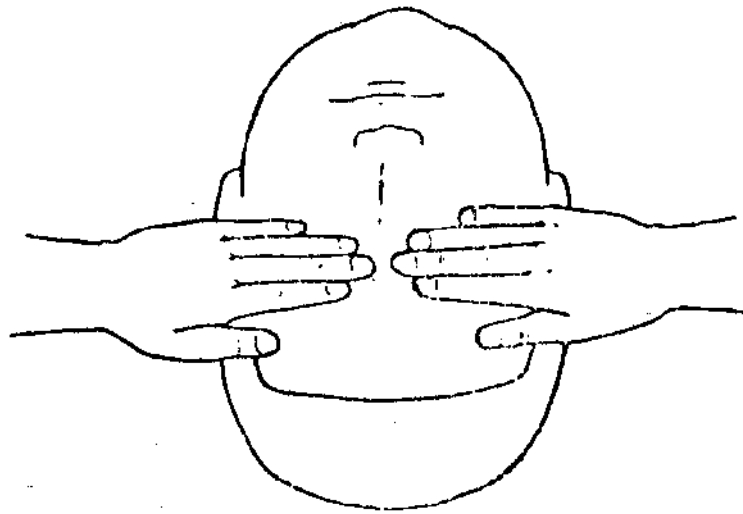
Hình 92



+ **Động tác năm** : Người bấm huyết lặp lại động tác bốn tại mi mắt trên và mi mắt dưới của mắt phải và trên thái dương phải.

+ **Động tác sáu** : Người bấm huyết đặt nhẹ hai bàn tay lên hai mắt bệnh nhân như hình 93 rồi nhấn nhẹ lòng bàn tay vào tròng mắt 10 lần trong khoảng 10 giây đồng hồ, cuối cùng rồi nhẹ nhàng nhấc tay lên. Lưu ý : Trước khi đặt tay lên mắt bệnh nhân ta phủ một miếng vải (hoặc gạc) sạch hay khăn tay sạch lên phần trên của mặt bệnh nhân (xem lại hình 93).

Hình 93



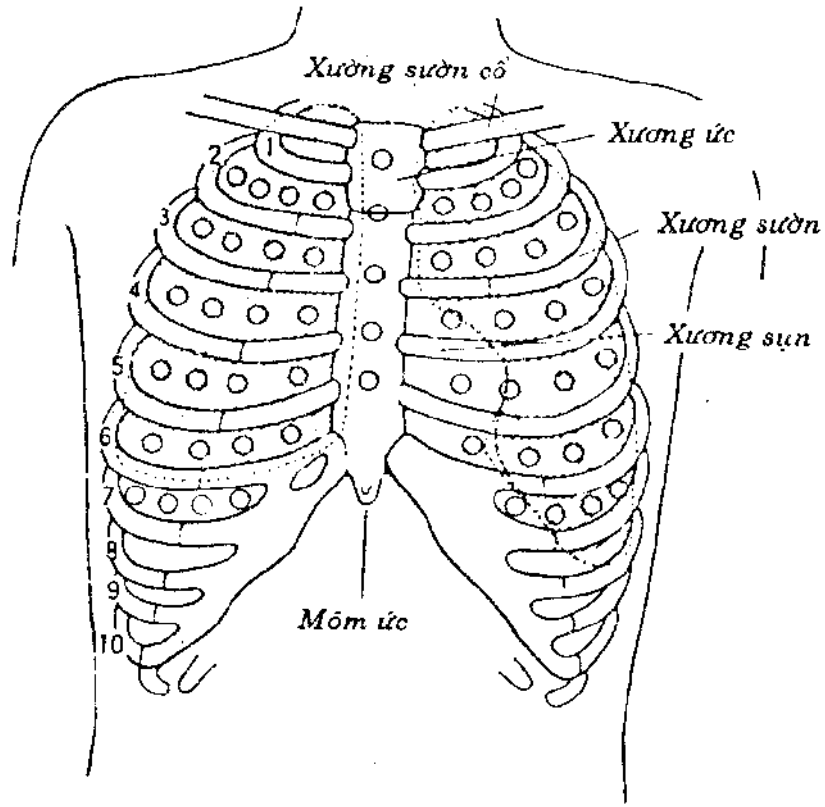
G. VÙNG NGỰC

+ **Động tác một** : Bệnh nhân nằm ngửa, hai chân duỗi thẳng, hai tay để bên cạnh song song thân người, Người bấm huyết quý gối thẳng người gần đầu bệnh nhân rồi đặt bàn tay lên ngực bệnh nhân. Với ngón cái tay trái nhấn ép một lần tại mỗi huyết lần lượt trong số 4 huyết tại sáu khoảng cách giữa xương sườn trái của lồng ngực (xem hình 94).

+ **Động tác hai** : Người bấm huyết lặp lại động tác một tại phía bên phải của ngực bệnh nhân. Chú ý không được nhấn ép thẳng ngay vào xương sườn hay trên phổi bệnh nhân (Xem hình 95).

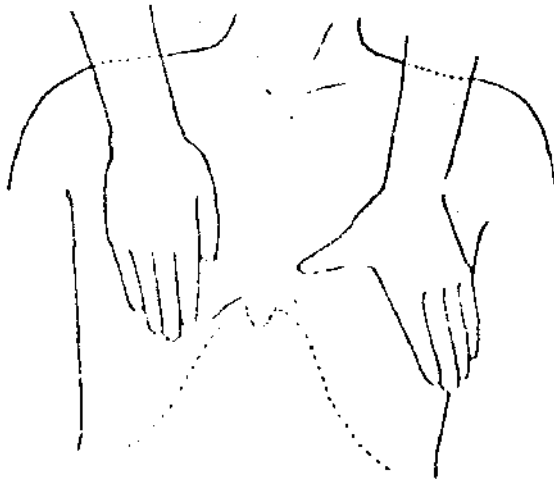
+ **Động tác ba** : Dùng đầu các ngón tay cái đặt sát vào nhau, người bấm huyết nhấn ép từng huyết trong số 5 huyết trên xương ngực (Xem lại hình 94), bắt đầu từ xương sườn cổ trở xuống. Lưu ý không bao giờ được nhấn ép mạnh hoặc đột ngột (Xem hình 96).

Hình 94

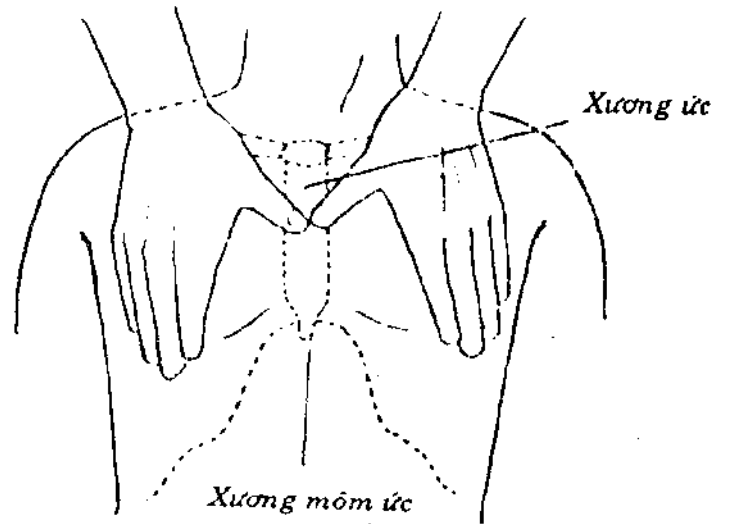


Nhấn ép tại các điểm đánh dấu bằng vòng tròn

Hình 95



Hình 96



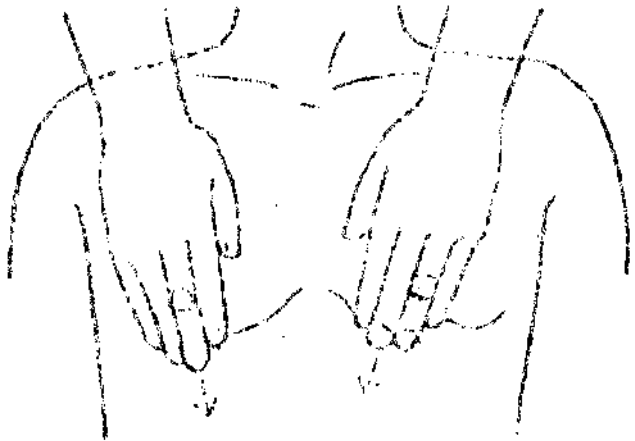
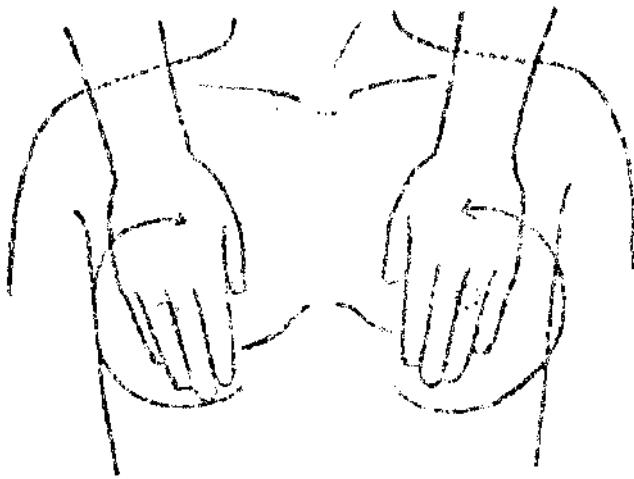
+ Động tác bốn :

Dùng cả 2 bàn tay, người bấm huyết chà xát đồng thời cả 2 bên ngực bệnh nhân theo động tác xoay vòng tròn từ trong ra ngoài (Xem hình 97). Chà xát 5 lần theo cách này.

+ **Động tác năm** : Khi kết thúc động tác chà xát vòng lần thứ 5, người bấm huyết rút tay lên phía trên đến một vị thế bên trên xương sườn cổ, rồi nhấn ép phần trên bộ ngực (bên trên vú), hai lần theo cách nào khiến cho bệnh nhân phải thở ra (Hình 98).

Hình 97

Hình 98



Chà xát vòng tại ngực được thực hiện theo hướng mũi tên

+ **Động tác sáu** : Người bấm huyết đặt tay lên xương sườn cổ bệnh nhân rồi mở rộng hai bàn tay sao cho các ngón tay hướng ra phía ngoài rồi nhẹ nhàng nhấc tay khỏi ngực bệnh nhân.

H. VÙNG BỤNG

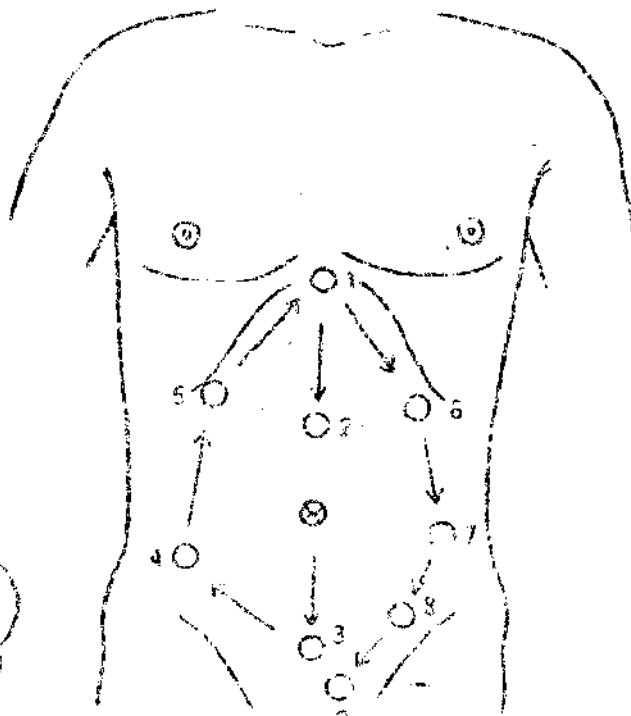
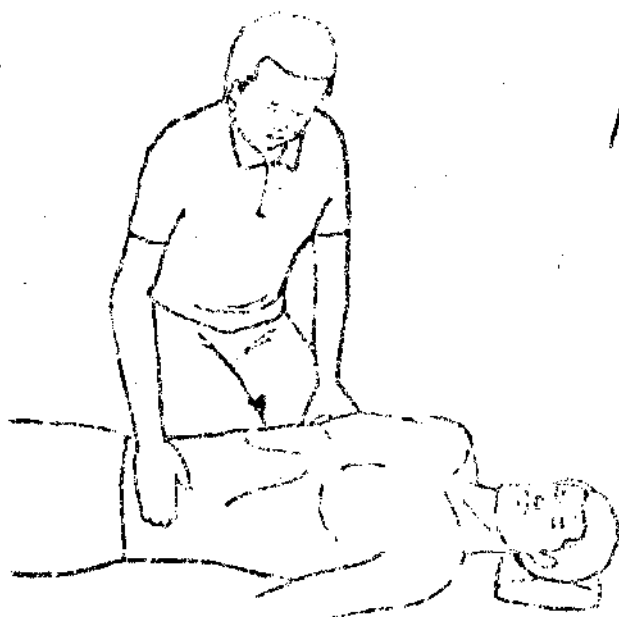
+ **Động tác một** : Bệnh nhân nằm ngửa chân duỗi thẳng, tay bắt chéo qua ngực (xem hình 99 - Tuy nhiên trong hình tư thế này được lược bỏ, mục đích là để nhiều hình cho rõ hơn). Người bấm huyết ngồi phía bên phải bệnh nhân, đặt tay trái lên đầu gối trái của mình, còn tay phải ra các bộ phận sau đây (theo thứ tự) : Bao tử, ruột non, bàng quang, khúc ruột dư, gan, lá lách, ruột già và trực tràng (xem hình 99 và 100).

+ **Động tác hai** : Người bấm huyết quì trên đầu gối phải sát đến mức tối đa bên cạnh bệnh nhân, giữ sao cho chỉ có đầu các ngón tay cái chạm vào nhau (Xem hình 101 - 102) rồi nhấn nhẹ vào 3 huyết, đầu tiên từ điểm ở tại xương ức rồi di chuyển dần xuống móm sụn xương ức và đến một điểm ngay bên trên rún (huyết 1, 2, 3 trong hình 101). Lưu ý không được nhấn tại móm ức hoặc tại rún. Kế đó, nhấn vào các huyết giữa rún và xương ngành bên dưới (huyết 4, 5 và 6 trong hình 101). Sau đó di chuyển lên bên phải bụng bệnh nhân và nhấn ép một lần tại huyết số 7 nằm bên trên đoạn ruột dư và nhấn ép một lần tại huyết số 8 nằm bên trên ruột già. Tiếp sau đó nhấn ép ba lần

từng huyết của ba huyết : số 9, 10 và 11 (xem hình 101) ngay bên dưới xương sườn dưới cùng. Tiếp theo nhấn ép huyết 12. Kế đó tiếp tục di chuyển tới đa huyết (13, 14, 15 xem hình) bên dưới và nhấn các huyết nằm trên đoạn ruột già xuống dần bên dưới tụy tạng (huyết 16, 17 và 18). Sau cùng kết thúc loạt nhấn huyết 20 lần này bằng cách nhấn ép sâu vào các huyết 19 và 20 nằm chéo với trung tâm dưới bụng kể từ huyết 1. Loạt nhấn ép này lặp lại 3 lần. Phải chú ý để sự nhấn ép đồng bộ với nhịp thở của bệnh nhân.

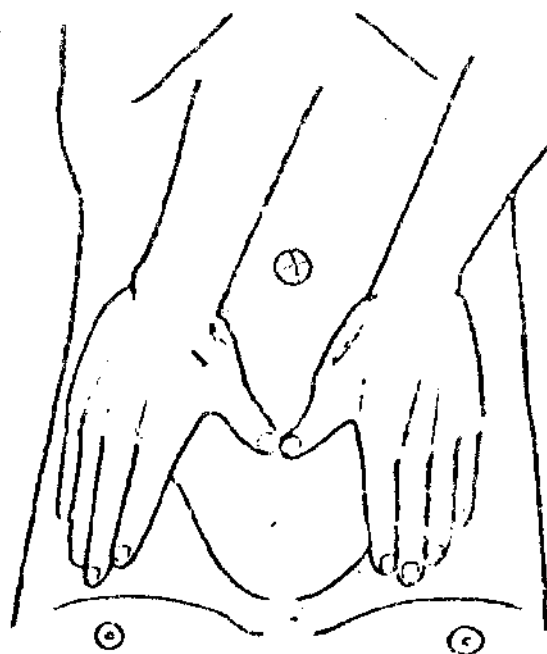
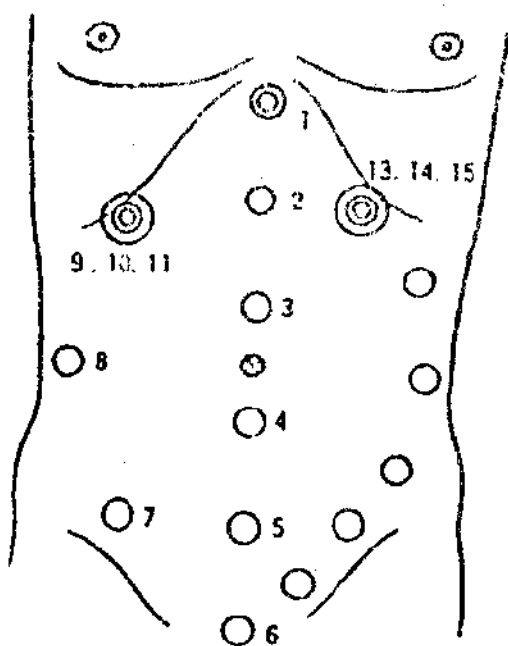
Hình 99

Hình 100



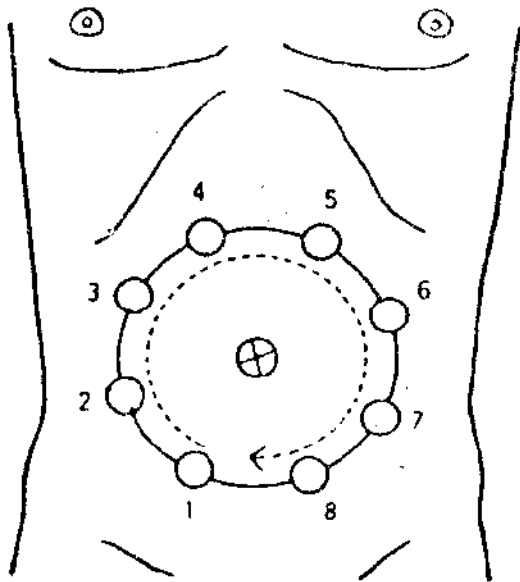
Hình 101

Hình 102

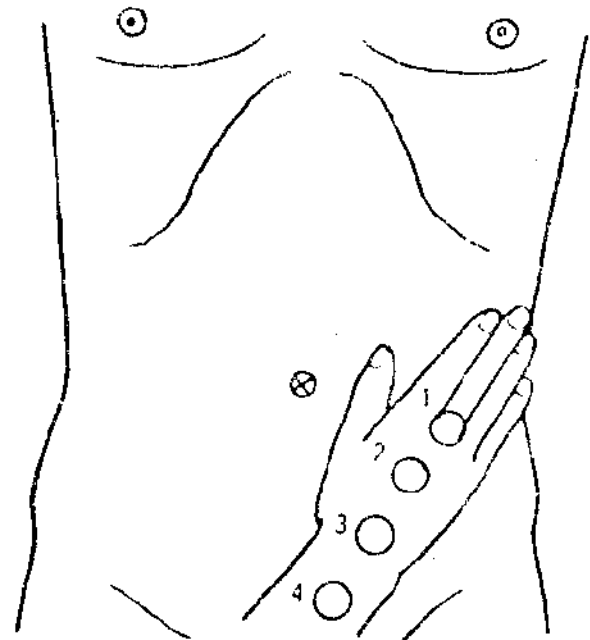


+ **Động tác ba** : Người bấm huyết giữ ngón cái trong tư thế áp dụng cho các loạt nhấn ép 20 huyết trước, bây giờ nhấn 3 lần từng huyết một trong số 8 huyết chung quanh rún (như hình 103). Nhấn lần lượt theo thứ tự từ 1 đến 8.

Hình 103



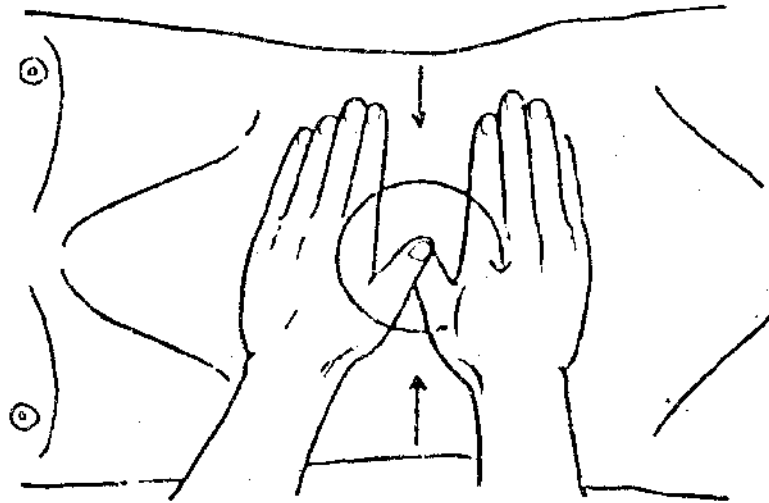
Hình 104



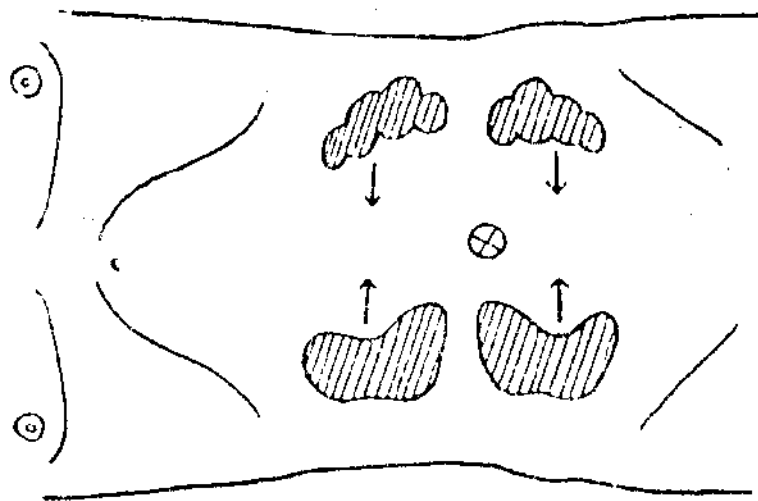
+ **Động tác bốn** : Người bấm huyết qui phía bên phải bệnh nhân và hơi nâng đùi mình lên, tay phải đặt nhẹ lên bụng bệnh nhân rồi dùng lòng bàn tay nhấn ép bấm huyết từ đoạn ruột già xuống tới kết tràng chậu hông (Xem hình 104). Nhấn ép ba lần ở mỗi huyết.

+ **Động tác năm** : Người bấm huyết qui thẳng người bên cạnh bệnh nhân, và đặt cả 2 lòng bàn tay lên bụng tại vùng rún của bệnh nhân (Hình 105) Rồi chát xát nhẹ, chuyển động cả bàn tay theo chiều mũi tên trong hình 105 làm cho ruột già hơi sụt xuống mà trước đó nó hơi trồi lên vì tác động nhấn ép của lòng bàn tay. Lặp lại phương pháp này 5 lần tại mỗi phía (phía bên này và bên kia), (xem hình 105 và 106). Tác động kéo rút với phần lõi lên của 4 đầu ngón tay và tác động đẩy lên với lòng bàn tay phải thực hiện theo phương pháp hút ép (xin xem lại hình số 6 nói về cách bấm huyết theo lõi hút ngược).

Hình 105



Hình 106



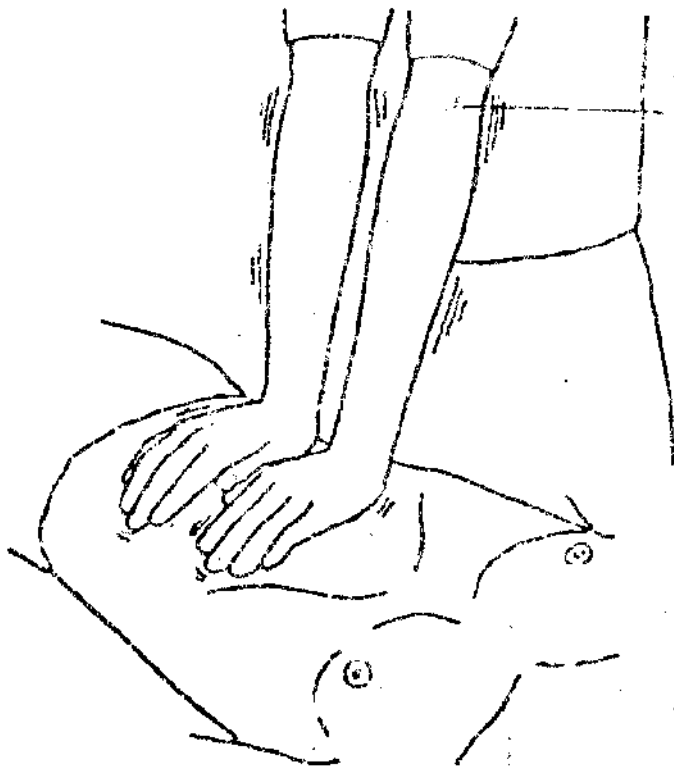
Vùng gạch chéo tại phần dưới của hình vẽ là khu vực tiếp xúc với lòng bàn tay; những vùng gạch chéo tại vùng trên của hình vẽ là các khu vực tiếp xúc của các ngón tay.

+ **Động tác sáu** : Người bấm huyết đặt lòng bàn tay lên vùng rún của bệnh nhân, nhấn ép sâu rồi làm động tác xoay vòng như đã mô tả trong hình 105 (phần trên). Lặp lại phương thức này 10 lần. Trong trường hợp này cũng vẫn phải áp dụng phương pháp hút ép như đã nói ở trên.

+ **Động tác bảy** : Với cả 2 lòng bàn tay đặt tại bụng bệnh nhân người bấm huyết hơi nhấc đùi lên, thẳng cả 2 khuỷu tay và thực hiện động tác rung nhẹ (xem hình 107).

+ **Động tác tám** : Người bấm huyết quì trên gối phải, đặt hai tay lên điểm lồi của hồi tràng (hình 108). Trước hết với tay phải rồi tay trái, nhấn ép 10 lần từng đoạn hồi tràng.

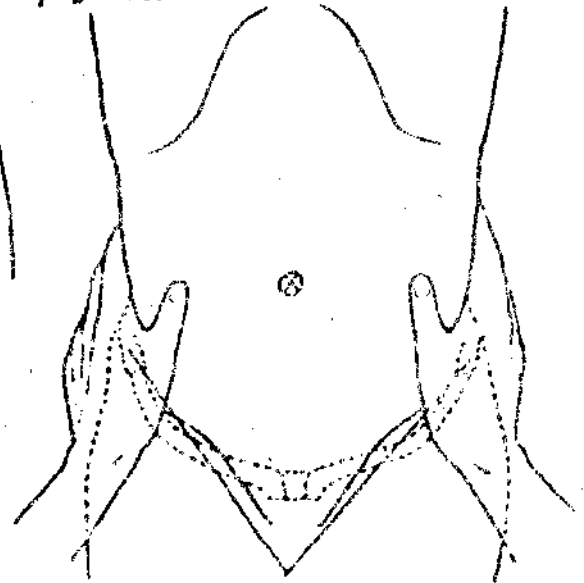
Hình 107



Hình 108

Người bấm huyết căng và hai
khủy tay và rung hai bàn tay

Fig. 108.

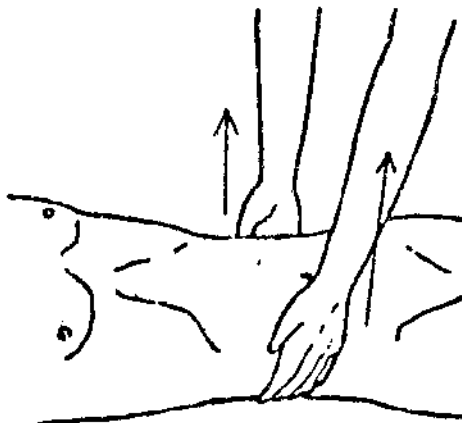


Phần lồi trên của hồi tràng

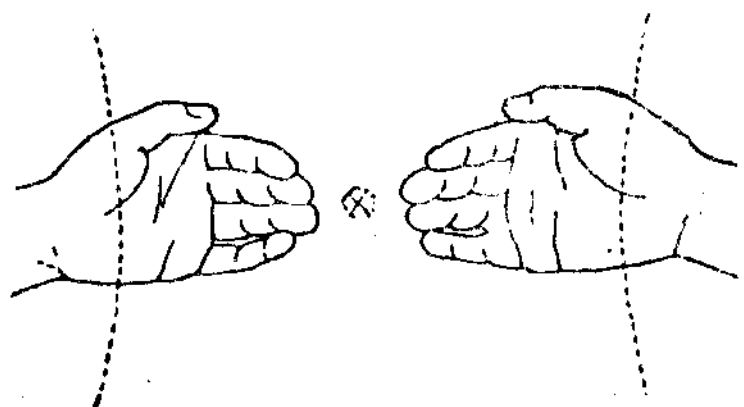
+ **Động tác chín** : Người bấm huyết phủ cả 2 tay quanh dưới eo bệnh nhân ở vùng bên dưới rún (Hình 109), sao cho các ngón tay vừa tới đốt xương sống ngang thắt lưng, dùng các ngón tay xoa 3 lần vùng đốt xương sống thứ ba ngang thắt lưng. Đầu các ngón tay không được chạm thẳng vào các phần lõm của xương sống mà phần lồi của ngón tay phải vừa tới vùng sát bên cạnh đốt xương sống thứ ba ngang thắt lưng mà thôi và phải hơi cong các đầu ngón tay lại.

+ **Động tác mười** : Trước hết người bấm huyết nâng thân bệnh nhân lên bằng 2 bàn tay vịn phủ eo bệnh nhân như trên (hình 109 và 110) rồi đặt cả hai lòng bàn tay lên rún bệnh nhân, nhấn ép ba lần.

Hình 109



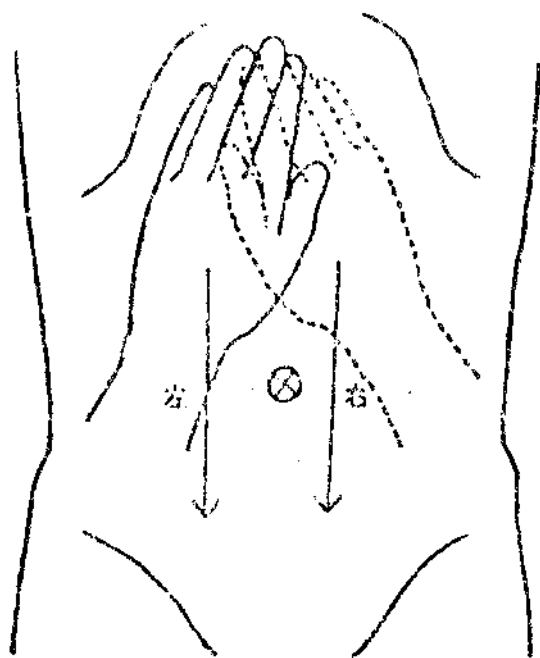
Hình 110



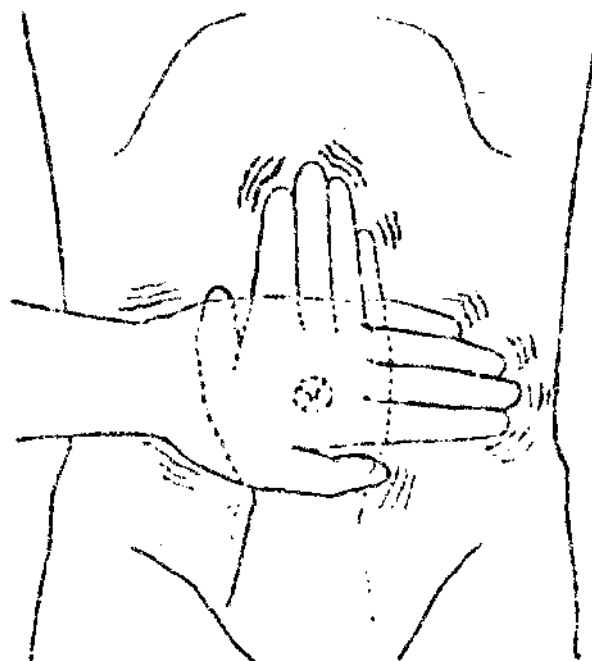
+ **Động tác mười một** : Người bấm huyết dùng bàn tay trái đập nhẹ vào đường trung tâm của bụng từ mồm ỨC tới bàng quang (Xem hình 111) rồi lại đập tay phải cũng tại đường trung tâm này. Cứ đập như vậy 10 lần với mỗi tay.

+ **Động tác mười hai** : Cuối cùng, người bấm huyết bắt chéo 2 bàn tay (tay phải để ở dưới - xem hình 112) trên rốn bệnh nhân rồi làm động tác chà xát rung động nhẹ trong khoảng 10 giây.

Hình 111

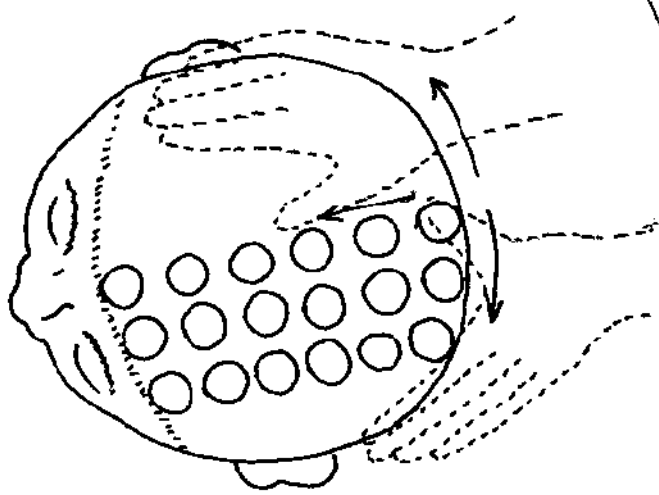
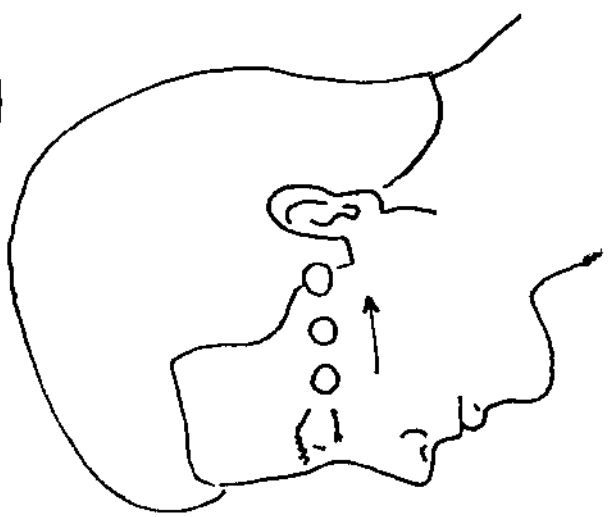
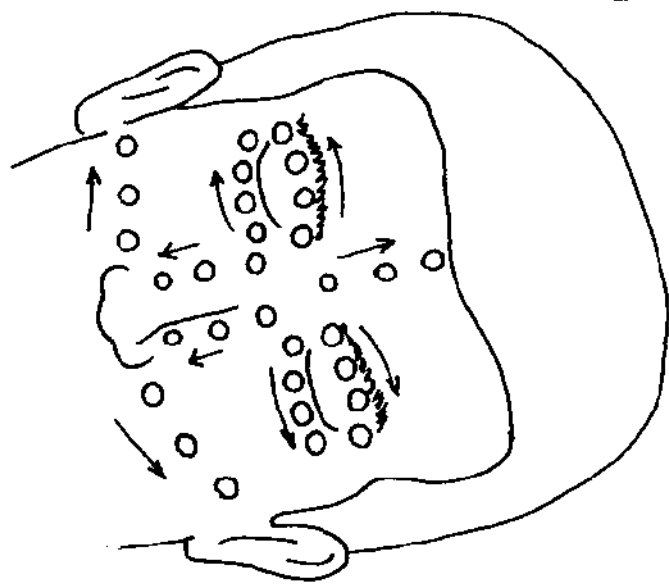
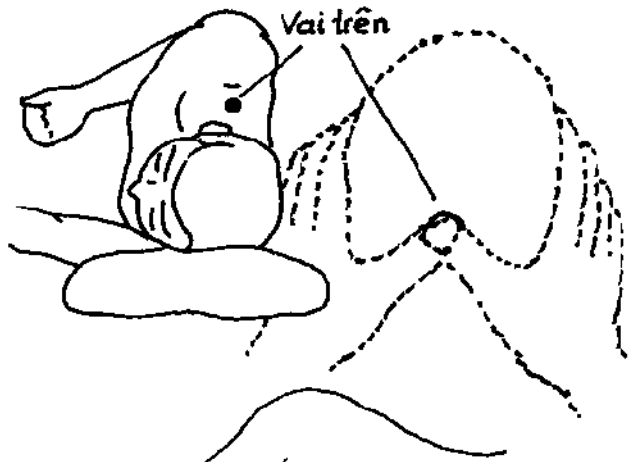
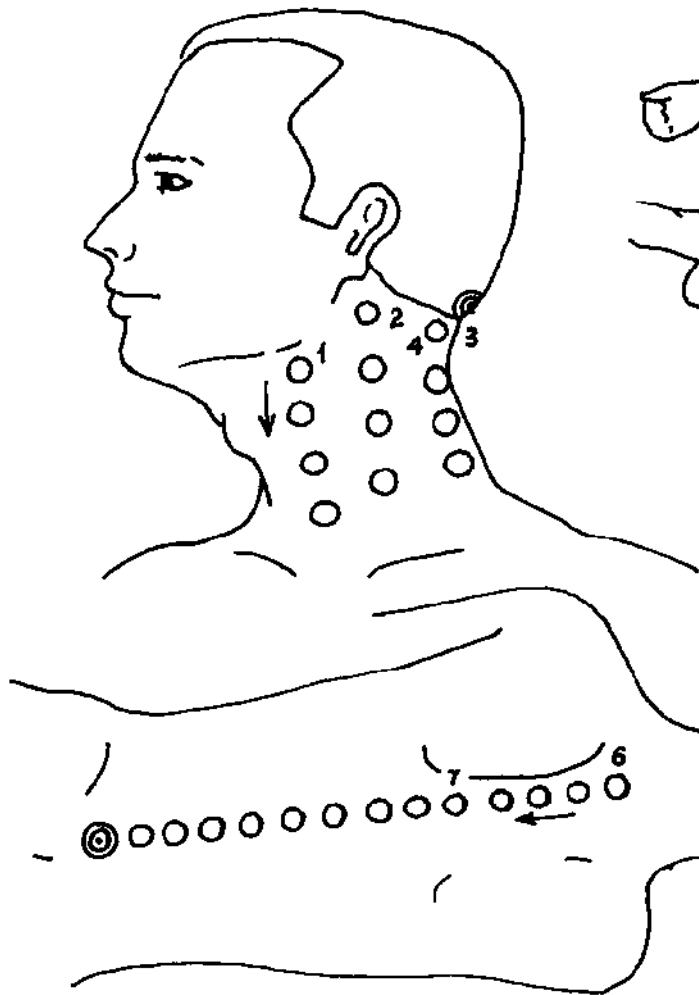


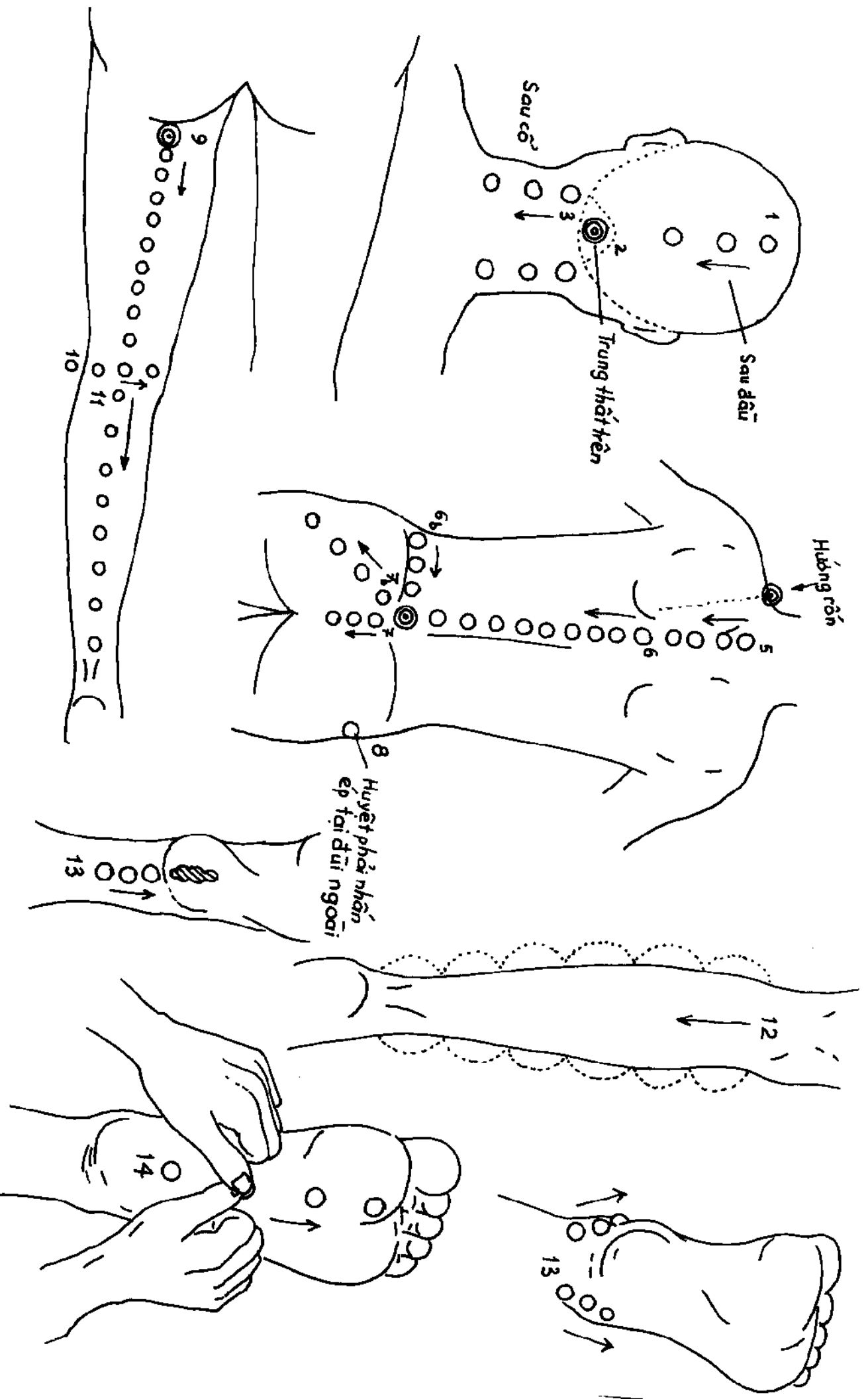
Hình 112



MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	5
- <i>Chương 1 : LÝ THUYẾT MÔN BẤM HUYỆT TRỊ BỆNH SHIATSU</i>	7
A- Bấm huyết trị bệnh là gì ?	8
B- Những đặc điểm của phương pháp bấm huyết trị bệnh Shiatsu	9
1) Khi xoa bóp khắp người bệnh nhân	9
2) Không cần thuốc hay dụng cụ cơ khí	9
3) Không có cảm giác khó chịu hoặc phụ chúng	9
4) Thích hợp với mọi lứa tuổi	10
5) Chống lại bệnh tật	10
6) Ý thức tin nhiệm và tin cậy lẫn nhau	10
7) Điều trị toàn bộ	11
8) Bấy hiệu quả	11
- <i>Chương 2 : KỸ THUẬT BẤM HUYỆT SHIATSU</i>	17
A- Cử động của bàn tay	18
B- Phương pháp bấm huyết Shiatsu	20
1) Bấm huyết thông thường theo phương pháp Shiatsu	20
2) Lập lại sự bấm ép	21
3) Bấm huyết lâu dài	21
4) Bấm huyết hút ngược	22
5) Bấm huyết lướt tới	22
6) Bấm huyết tập trung	22
7) Điều hòa cách bấm huyết theo phương pháp Shiatsu	24
8) Các qui tắc chung cần phải nhớ.	24
- <i>Chương 3 : KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ CĂN BẢN</i>	31
A- Bệnh nhân nằm nghiêng (gồm 8 động tác)	32
B- Dạng sau thân người (gồm 14 động tác)	36
C- Cột sống (gồm 6 động tác)	44
D- Bệnh nhân nằm ngửa (gồm 21 động tác)	47
E- Đầu ở tư thế nằm ngửa (gồm 6 động tác)	57
F- Vùng mặt (gồm 6 động tác)	59
G- Vùng ngực (gồm 6 động tác)	62
H- Vùng bụng (gồm 12 động tác)	64





Sau đầu

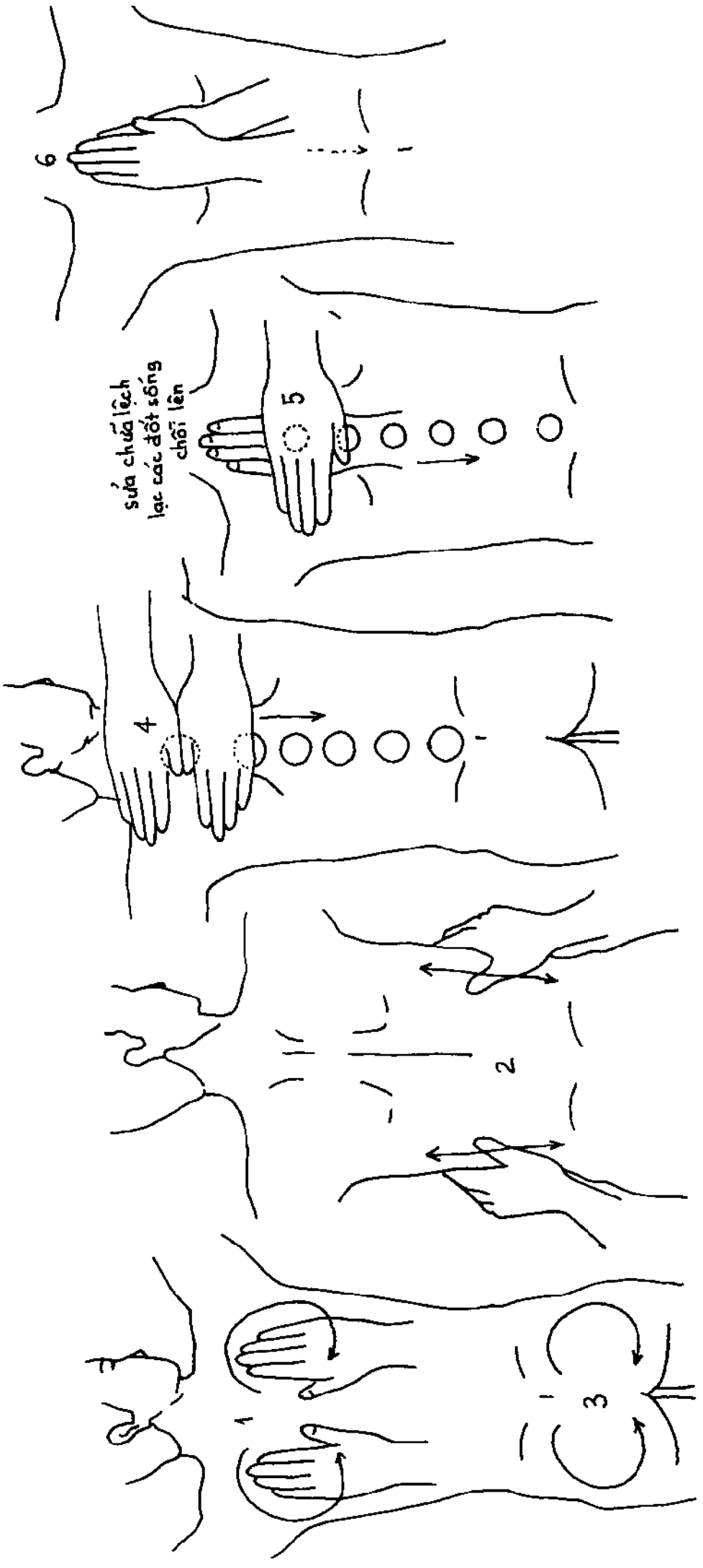
Trung thất tâm

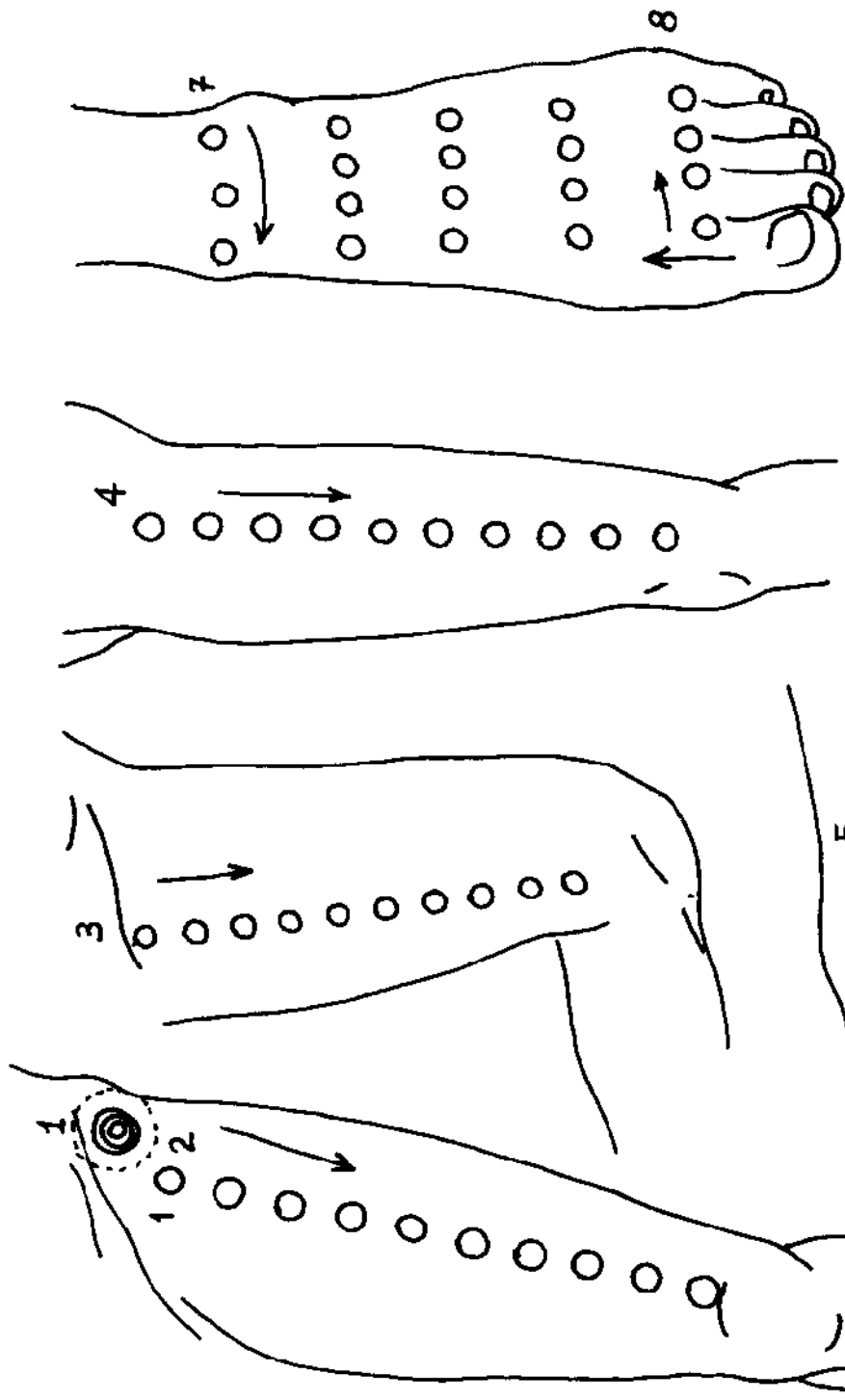
Sau cổ

Huyệt rốn

Huyệt phái nhân
ép tại đùi ngoài

Sau gót





10 - Chuyển động các ngón chân
 chuyển động gân gót chân
 11 - Nhấc chân lên 30° kéo ra
 khoảng 5 giây

