

# Phương-pháp Xoa Bóp Việt-Nam (VINAMASSAGE)

**Đây là một phần của phương-pháp “ Diện Chẩn - Điều Khiển Liệu Pháp “ do Giáo Sư Tiến-Sĩ Bùi Quốc Châu nghiên-cứu và lập ra.**

Áp-dụng phương-pháp này để **bảo-vệ sức-khỏe** cho chúng ta. Phương-pháp rất **an-toàn, hiệu-nghiệm kỳ-diệu**, đem lại **kết-quả bất ngờ** cho chính các Lương y.

Tài-liệu này ghi lại theo cuốn băng của Lương y Trần Dũng Thắng dạy tại Pháp năm 1999, nhân dịp Cụ được nhóm người Việt-Nam cư ngụ tại Pháp mời sang để chữa bệnh cho bệnh nhân. (Nguyễn Hữu Thân)

Sau đây là phương-pháp

## Sáng Xoa Mặt, Tối Xoa Chân

### Xoa Mặt:

**Chú ý: Sau khi xoa mặt xong phải dùng nước nóng rửa mặt để đạt được kết quả cao.**

Xoa Mặt giúp ích được gì?

Nó giúp cho máu huyết lưu thông toàn cơ-thể nhanh chóng. Làm cho da mặt được hồng-hào, hết mụn, hết nám, mắt sáng, tai thính. Ngoài ra nó còn trị nhiều bệnh thông thường chẳng hạn như đau lưng, nhức mỗi, tim được khỏe mạnh, phổi được kích động, hai vai bớt nhức mỗi, ...

Trong phần dẫn chứng và giải thích của Lương y Trần Dũng Thắng, phần nhiều là liên hệ đến đồ hình “ Diện Chẩn Điều Khiển Liệu Pháp” và phải dùng các dụng cụ trị bệnh thì sẽ có kết quả nhiều hơn. Tuy nhiên phương pháp xoa mặt cũng giúp ích được phần nào, vì nó đã kích động được các huyết nằm trên mặt.

Nên áp-dụng lúc nào để đem lại kết-quả tốt nhất?

Khi ngủ dậy, bất cứ lúc nào, mà ta không muốn ngủ tiếp. thì ta làm 8 động-tác **Xoa Mặt** sau đây, mỗi động-tác thực-hành khoảng 40-50 lần. Chú ý là khi ta làm nhiều lần, nếu cảm thấy trong người nóng, bức rức khó chịu thì làm giảm bớt số lần xuống hoặc ngưng 1 hay 2 ngày rồi tiếp-tục trở lại.

Trong phần dẫn chứng và giải thích của Lương y Trần Dũng Thắng, Cụ có đề cập đến các dụng-cụ như cây lăn, que dò, bàn cào ..., đó là các dụng-cụ để chữa trị do Giáo sư Bùi Quốc Châu sáng chế ra và bán tại Việt-Nam.. Tôi sẽ ghi địa-chỉ ở cuối bài này để quý vị nào có dịp đi Việt-Nam sẽ đến đó mua nếu cần.

**Động tác 1. Xoa nóng 2 bàn tay rồi áp vào hai ổ mắt. Nó sẽ làm tỉnh người ( làm như vậy 3-5 lần).**

**Xong xoa tiếp hai bàn tay cho nóng trở lại, áp gò của bàn tay (hai gò gần cườm tay) vào gò mày, xoa vòng quanh ổ mắt, bắt đầu từ chân mày ra đuôi mày đi vòng xuống phía dưới mí mắt. ( 40-50 lần)**

**Lưu ý là khi xoa độ 5-10 vòng thì tay hết nóng, thì xoa nóng hai bàn tay trở lại cho nóng rồi tiếp-tục xoa cho đủ số lượng cần thiết.**

Dẫn chứng và giải thích của Lương y Thắng:

Hai ổ mắt nó phản chiếu hai tinh-hoàn ( nam), hai buồng trứng ( nữ ).

Dùng cây lăn nhỏ lăn hai chân mày từ trong ra ngoài, từ đầu mày ra đến đuôi mày ( 100 lần ). Nó sẽ trị được bướu ở vú – làm cho cục bướu nhỏ dần rồi tan đi; đàn bà muốn sinh con mà buồn trứng bị nghẽn – nó sẽ làm cho thông và sinh con được; trị được hai cánh tay bị nhức mỏi, dơ lên xuống rất khó-khăn, hai bả vai đau nhức .

**Động tác 2. Xoa Mũi – Dùng hai ngón trỏ, áp sát vào hai cánh mũi và sát da mặt, xoa mạnh bằng cách chà lên chà xuống dọc theo sống mũi ( 40-50 lần). Xong rồi dùng hai ngón cái và ngón trỏ vuốt sống mũi, vuốt từ trên xuống đến đầu mũi (40-50 lần).**

Dẫn chứng và giải-thích của Lương y Thắng:

Sống mũi phản chiếu sống lưng.

Trị đau thắt ngang lưng, đau nhức hai hông, bàn toạ.

Trị gai cổ sống, gai xương sống. ( Bệnh này Tây Y không chữa được, thường thì phải mổ, mà mổ xong thì hay tái đi tái lại, nên phải mổ nhiều lần đến suốt cuộc đời).

**Động tác 3. Xoa Má: Dùng hai bàn tay xoa hai bên má. Hai bàn tay áp sát vào hai má, xoa từ nhẹ đến mạnh, bằng cách chà lên chà xuống .**

Dẫn chứng và giải-thích của Lương y Thắng:

Hai gò má nó phản nhiều bộ phận trong cơ-thể của con người, toàn bộ xương sườn, phổi.

Trị đau xương sườn, tức xương sườn.

Trị tức ngực, phổi bị đau nhức.

**Động tác 4. Xoa Tai: .Chà vành tai trong và vành tai ngoài – dùng ngón trỏ ( cho vành tai ngoài, phía sau ót) và ngón giữa ( cho vành tai trong, phía gò má), áp sát vào vành tai và sát với da ót và da mặt, chà lên chà xuống từ nhẹ đến mạnh. ( 40-50 lần). Xong rồi úp hai bàn tay vào hai man tai, chà lên chà xuống ( 40-50 lần ).**

Dẫn chứng và giải-thích của Lương y Thắng:

Hai tai phản chiếu tim, nhứt là tai bên trái. Do đó động-tác này làm cho cơ-thể khoẻ lên.

Thí-dụ như lúc ta lái xe, buồn ngủ gục, dùng một bàn tay chà mạnh vào man tai ( nhớ là tay kia phải cầm tay lái cho cẩn-thận vững-vàng), xong rồi đổi tay. Cá nhân tôi (NHT) đã từng áp-dụng. Tuy nhiên lắm lúc hiệu quả không kéo dài được lâu, nên phải làm đi làm lại nhiều lần.

**Động tác 5. Xoa Trán: Úp bàn tay phải lên trán, chà qua chà lại ( 20-25 lần), xong úp bàn tay trái, chà qua chà lại như lần trước.**

Trán nó phản chiếu về gan, bao tử, lá lách. Động tác này nó giúp cho cơ-thể được khỏe.

**Động tác 6. Xoa Miệng, Xoa Cằm: Úp bàn tay phải lên miệng, chà qua chà lại miệng và cằm ( 20-25 lần ), xong rồi đổi qua tay trái và cũng chà qua chà lại như trước (20-25 lần ).**

Dẫn chứng và giải-thích của Lương y Thắng:

Động tác này trị nhiều bệnh thuộc lục phủ ngũ tạng. Chẳng hạn như Bàn quang, theo đồ hình phản chiếu thì nó nằm ở hai vị-trí là phía dưới cằm và trên trán tại đỉnh đầu. Động tác này nó giúp ích cho sự bài tiết.

Trị bệnh bí tiểu - chẳng hạn như người nào bị bí tiểu nhiều ngày thì dùng các ngón tay vuốt cầm (độ 100 cái) thì sẽ đi tiểu được.

Nếu bị bệnh không đi tiện (đi cầu) được thì dùng hai hoặc ba ngón tay của bàn tay trái, *xin nhấn mạnh là tay trái*, vuốt mỗi trên từ phải qua trái, bắt đầu từ bên phía phải của nhân trung, ấn mạnh các ngón tay xuống, kéo dần qua bên trái vòng quanh miệng cho đến giữa ụ cầm rồi ấn mạnh xuống ( 400 lần độ 15 phút). Nhớ là kéo từ phải qua trái, nếu làm ngược lại thì phản ứng ngược lại, làm cho thêm táo bón. Sau đó thì dùng các ngón tay vuốt gờ mào từ trong ra ngoài ( 400 lần). Hai động tác này sẽ trị được bệnh táo bón, bí tiện ( không đi cầu được trong một thời gian lâu).

**Động tác 7. Cào Đầu: Dùng 10 ngón tay cào ngược trên đầu từ trước ra đến sau ót. Nhớ là cào chứ không phải chà xát.**

Dẫn chứng và giải-thích của Lương y Thăng:

Phương-pháp này giúp cho máu vận chuyển lên não.

Thí dụ như bị vọp bẻ ( chuột rút) thì cào như sau: Cào một bên của đầu, bắt đầu từ đỉnh đầu cào xuống đến mang tai. Nếu vọp bẻ bên chân phải thì cào phía bên trái, và ngược lại. Nên nhớ là khi bị vọp bẻ thì co chân lại cho bớt đau.

**Động tác 8. Xoa Ót: Úp bàn tay ( tay nào trước cũng được) vào ót phía sau gáy, xoa mạnh ót bằng cách chà qua chà lại ( 20-25 lần), xong rồi đổi tay.**

Dẫn chứng và giải-thích của Lương y Thăng:

Đây là chỗ hiểm-học nhất, nó kiểm-soát và điều-khiển toàn bộ cơ-thể. Do đó khi chà xát nó có tác-dụng rất là hữu hiệu.

Ghi chú thêm về đặc-điểm của các bộ-phận phản chiếu trong cơ-thể:

Ngón tay giữa của bàn tay trái:

Đầu của ngón tay - phản chiếu đỉnh đầu.. Khi bị nhức đầu, dùng cây que dò ấn đầu ngón tay này độ 10-20 lần sẽ giảm bớt nhức đầu. Nếu không có cây que dò thì dùng các ngón tay của bàn tay phải vò bóp mạnh nó cũng có kết quả, tuy không bằng cây que dò.

Phía sau của ngón tay này, gân phao tay, phản chiếu ót.

Xuống chút nữa là đốt thứ nhất, phản chiếu cổ và gáy.

Xuống nữa là lóng giữa, phản chiếu sống lưng. Có thể dùng cây que dò, chà lên chà xuống vài lần sẽ trị bớt đau lưng. ( Que dò là một trong số các dụng cụ sản xuất tại Việt-Nam)

Phía trước của lóng tay giữa này là phản chiếu bụng của con người. Có thể chà vài lần trị được bệnh đau bụng.

Đi xa hơn nữa là sự phản chiếu liên hệ về cánh tay trái:

Bàn tay nắm lại, nó cũng phản chiếu đỉnh đầu như đầu ngón tay giữa.

Mặt ngoài của cánh tay trái này, từ nắm tay xuống đến cùi chỏ, thì phản chiếu lưng. Do đó nó trị được bệnh đau lưng.

Phía trong của cánh tay này thì phản chiếu bụng. Thí dụ như đàn bà khi có kinh nguyệt mà bị đau bụng nhiều, thì dùng cây que dò, day ấn ở điểm lấy từ khuỷu tay lên độ 3 phân, thì sẽ hết đau bụng.

Xoa Chân: ( giúp cho ngủ ngon giấc ) **Bôi dầu cù là ( không nên dùng dầu nước để tránh trầy da) vào giữa bàn chân, dùng bàn tay xoa thật mạnh nhiều lần cho nóng.**

**Có thể chà xát 2 lòng bàn chân với nhau thật mạnh nhiều lần cho nóng. Xong rồi bôi một chút dầu cù là vào đầu ngón giữa của bàn tay trái, day-day ở điểm giữa của hai chân mày (ấn đường) độ 2 phút ( 130 cái)**

Trị Táo Bón

Táo bón là một chứng bệnh mà chúng ta thường ít khi quan tâm đến. Những chất thải cần phải thải ra ngoài mà trái lại nó tích tụ trong ruột già lâu ngày, nó biến thành chất độc, vi-khuẩn sẽ đi theo máu xâm nhập vào cơ thể và gây bệnh. Do đó chúng ta nên theo dõi sự bài tiết cho đều, nó sẽ giúp cho cơ thể được khỏe mạnh. Phương-pháp này đã có đề cập ở động tác 6 xoa miệng, xoa cằm. Nhưng vì tính cách quan trọng và cần thiết của nó, nên xin nêu lên lại ra đây để gây sự chú ý nhiều hơn.

Vậy để giúp cho sự đi cầu được đều đặn hay là trị bệnh táo bón đã lâu ngày mà vẫn không đi cầu được thì làm các động tác sau đây:

**Dùng 2 hoặc 3 ngón tay của bàn tay trái xoáy ( miết ) môi trên, bắt đầu từ bên phải của môi, ấn mạnh xuống rồi bắt đầu kéo qua bên trái vòng xuống cằm, đến giữa ụ cằm và ấn mạnh mấy cái. ( 40-50 lần để giúp cho việc đi cầu hằng ngày; 400 lần khi cần trị táo bón đã lâu ngày mà không đi cầu được)**

**Nếu chưa thấy có hiệu quả thì dùng các ngón tay vuốt mạnh gờ mày, phần trên của chân mày, vuốt từ đầu mày ra đến cuối đuôi mày ( 40-50 lần giúp cho việc đi cầu hằng ngày; 400 lần để trị bệnh táo bón).**

**Phương-pháp này áp-dụng hằng ngày rất hiệu nghiệm cho việc nhuận trường.**

*Sau đây là địa chỉ để mua sách và dụng-cụ trị bệnh hoặc xin trị bệnh khi có dịp về Việt-Nam hoặc nhờ người mua giùm. Các dụng cụ này chỉ cần nếu quý vị nào muốn trị bệnh theo phương pháp Diện Chấn và có đủ tài liệu sách vở hướng dẫn.*

Mua dụng-cụ, sách hoặc trị bệnh:

Trung Tâm Việt Y Đạo  
19 bis Phạm Ngọc Thạch  
P.6, Q.3 TP Hồ Chí Minh  
ĐT: 08-829-5287

hoặc

Lương y Trần Dũng Thắng  
số 247A/32 Huỳnh Văn Bánh  
Q. Phú Nhuận, TP Hồ Chí Minh  
ĐT: 08-829-5287

( Nơi đây thì GS Bùi Quốc Châu điều hành việc trị bệnh)

Địa chỉ mua nhang Ngãi Cứu ( cũng hơ ấm các huyết để trị bệnh)

Nhà thuốc Tuệ Hải Đường  
Lương y Trần Hữu Thành  
105/7D Lê Văn Thọ ( cây Trâm)  
P. 11, Q. Gò Vấp, TP Hồ Chí Minh  
ĐT : 895-8090

Lưu ý là các Trung Tâm đều trị bệnh miễn-phí