

မာဆတ်ချ် နိုင်ငံတကာနိပိန်နယ်ကုသနည်း အတတ်ပညာ

ဒေါက်တာချမ်းမြေ့သူ (မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်)



MASSAGE

An introductory guide to the healing practice of touch

VIVIENNE SIMBERG

မာဆတ်ချီ

ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း
 ရေပန်းစားလျက်ရှိသော
 ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့
 နှိပ်နယ်ကုသနည်းများအား
 အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည့်အတွက်
 သင့်အိမ်တွင် ကျန်းမာရေးအတွက်
 လက်စွဲထားရမည့်
 စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်ပါသည်။



633097004

Price : 1800.00

မာဆတ်ချီနိုင်ငံတကာနှိပ်နယ်က

ချမ်းမြေ့သူ၊ ဒေါက်တာ၊ (မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်)
 မာဆတ်ချ် နိုင်ငံတကာနိပနယ်ကုသနည်းအတတ်ပညာ/
 ဒေါက်တာချမ်းမြေ့သူ(မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်)။ - ရန်ကုန်။
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ ၂၀၀၉။
 စာမျက်နှာ ၁၀၄ မျက်နှာ၊ ၁၈.၇ စင်တီ* ၂၅ စင်တီ
 (၁) မာဆတ်ချ်နိုင်ငံတကာနိပနယ်ကုသနည်းအတတ်ပညာ

မာဆတ်ချ် နိုင်ငံတကာနိပနယ်ကုသနည်းအတတ်ပညာ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၄၄၂၀၁၀၉ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၈၀၀၆၀၉ ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို ထွန်းဝင်းအောင်ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ- ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်၊
 (၈၅) ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ- ဦးနိုင်ဦး၊ ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက်၊ သိမ်ဖြူ
 လမ်း - ၄ - ၇၄ ဝ ပထမအကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၀၉ ခု၊ ဩဂုတ်လတွင်
 တန် 1800-K ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် ကိုမြင့်

မိခင်

အထိအတွေ့ဖြင့် လက်တွေ့ကုစားနည်း မိတ်ဆက်လမ်းညွှန်

An introductory guide to the healing practice of touch



mgjoe.com

မိတ်ဆက်

an introduction to
MASSAGE



Vivienne Simberg



နှိပ်နယ်ကုသနည်း အတတ်ပညာသည် ကျန်းမာရေးကို ပြန်လည် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ပြင်ဆင်မွမ်းမံခြင်းနှင့် ဖိစီးမှုလျော့ပါးခြင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုတို့ကို ပေးစွမ်းနိုင်သော နိုင်ငံတကာသုံး စက်ကိရိယာမပါသော လက်အနုပညာဘာသာရပ် ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်တွင်

- မာဆတ်ချီ၏အကျိုးကျေးဇူးများ
- အခြေခံမာဆတ်ချီနည်းလမ်းများ
- အထွေထွေသုခ၊ ဒဏ်ရာနှင့် နာမကျန်းမှု ဆိုင်ရာ နှိပ်နယ်ကုသနည်းတို့ကို သင်တို့ လေ့လာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးဆရာမ Vivienne Simberg သည် လန်ဒန်မြို့၊ အရှေ့ပိုင်း Gill Tree တွင် ပညာသင်ကြားခဲ့ပြီး ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် Massage, Aramotherapy, Acupressure နှင့် Reflexology ဘာသာရပ်တို့ဖြင့် ဘွဲ့ရရှိခဲ့သူဖြစ်သည်။ သူမသည် ဥရောပတစ်ခွင် နေထိုင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီး လက်ရှိ ဌာန Aramotherapy ဘာသာရပ်ကို ဆက်သွယ်သင်ကြားပေးနေသည်။ သူမတွင် မာဆတ်ချီနှင့်ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံနှင့် လုပ်ငန်းများစွာရှိသည်။

သူမသည် Essex ဌာနနေထိုင်ပြီး အိမ်ထောင်ရှင်တစ်ဦးဖြစ်၍ သားနှစ်ယောက်ရှိသည်။

ဤစာအုပ်ကို ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် ပထမဆုံးအကြိမ် The Bridgewater Book Company U.K မှ ထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က 16.46 US.D ဖြစ်၏။ ၂၀၀၄ ဒီ ဇင်ဘာတွင် Barnes and Noble မှ ထပ်မံရိုက်နှိပ်ခဲ့ရာ US\$ 25 ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာ စာအုပ်ရောင်းချရေး ကုမ္ပဏီများစွာ၌ ရောင်းရအကောင်းဆုံး စာရင်းဝင် စာအုပ်ဖြစ်ပြီး အလီလီ ထပ်မံရိုက်နှိပ်နေရဆဲ ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်ကို ဘာသာများစွာဖြင့် ပြန်ဆိုထုတ်ဝေခဲ့ကြပြီး ယခု မြန်မာဘာသာဖြင့် ပြန်ဆိုပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာ ချမ်းမြေ့သူ
(ပန္နလေးစေးတက္ကသိုလ်)

myanmar.com

မာတိကာ

၁။ မာဆတ်ချ်၏ ဇာစ်မြစ်အစနှင့် သမိုင်း The Origins and History of Massage	၁၀
၂။ နေ့စဉ်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် လှုပ်ရှားမှုအတွင်းမှ မာဆတ်ချ် Massage in everyday life	၁၂
၃။ မာဆတ်ချ်သည် မည်သူ့အတွက် သင့်တော်သနည်း Who is Massage suitable for?	၁၄
၄။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု၊ မာဆတ်ချ်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အခြေအနေ၊ ဖြစ်စဉ်နှင့် ရောဂါများ Precautions Avoid massage in the following conditions, instances and disorders	၁၆
၅။ နှိပ်နယ်မှုပုံစံ ရွေးချယ်ခြင်း Choosing a Massage Style	၁၉
၆။ ပေါင်းစည်းထားသော ပုံစံများ Integrating Styles	၂၁
၇။ မာဆတ်ချ်၏ အကျိုးကျေးဇူးများ Benefits of Massage	၂၃
၈။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း Massage with Affection	၂၈
၉။ ကိုယ်ခန္ဓာမာဆတ်ချ်မှ ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ The effects of Massage on the Body	၃၀
၁၀။ ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ How the Body Works	၃၃
၁၁။ ချမ်းသာသုခ၊ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်နှင့် နာမကျန်းမှု အထွေထွေအတွက် မာဆတ်ချ် Massage for General Well-being, Injury and Illness	၃၈
၁၂။ ပတ်ဝန်းကျင်အမှန်ကို ဖန်တီးခြင်း Creating the right Atmosphere	၄၆
၁၃။ အခြေခံနည်းပညာများ Basic Techniques	၄၈
၁၄။ တိုးတက်လာသော နည်းသစ်များ Developing Further Techniques	၅၆
၁၅။ သိုလှောင်ထားသည့် အဆီများ Storing Oils	၅၈
၁၆။ မိမိဘာသာ နှိပ်နယ်ခြင်း Self-Massage	၆၀

၁၇။ တစ်ကိုယ်လုံးနှိပ်နယ်ခြင်း Whole Body Massage	၆၂
၁၈။ လုပ်ငန်းခွင်၌ နှိပ်နယ်ခြင်း Massage at Work	၆၆
၁၉။ စွဲမက်ဖွယ်နှိပ်နယ်ခြင်း Sensual Massage	၆၈
၂၀။ သင် အလုပ်မစမီ Before you Start	၇၂
၂၁။ မျက်နှာကို နှိပ်နယ်ခြင်း Face Massage	၇၄
၂၂။ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးကို နှိပ်နယ်ခြင်း Neck and Shoulder Massage	၇၇
၂၃။ ဝမ်းဗိုက်ကို နှိပ်နယ်ခြင်း Abdomen Massage	၇၉
၂၄။ လက်မောင်းကို နှိပ်နယ်ခြင်း Arm Massage	၈၂
၂၅။ လက်ကို နှိပ်နယ်ခြင်း Hand Massage	၈၄
၂၆။ ခြေထောက်ကို နှိပ်နယ်ခြင်း Leg Massage	၈၆
၂၇။ ခြေဖျားပိုင်းကို နှိပ်နယ်ခြင်း Foot Massage	၈၈
၂၈။ ခြေသလုံး၊ ပေါင်နှင့် တင်ပါးကို နှိပ်နယ်ခြင်း Calf, Thigh and Buttock Massage	၉၀
၂၉။ ကျောကို နှိပ်နယ်ခြင်း Back Massage	၉၄
၃၀။ ဖိစီးမှုလျော့ပါးခြင်း နည်းလမ်းများ Relaxation Techniques	၉၈
၃၁။ အတွေးစိတ်ကူးများ Visualisation	၁၀၂

မာဆတ်ချ်၏ ဇာစ်မြစ်အစနှင့် သမိုင်း

The Origins and History of Massage



မာဆတ်ချ်သည် မည်သူမဆိုသင်ယူနိုင်သော အန္တရာယ်ကင်း၍ ထိရောက်သည်။ နည်းပညာကျွမ်းကျင်မှု ပေါင်းစပ်ခြင်းအတတ်ပညာ ဖြစ်သည်။ မာဆတ်ချ်သည် လူတစ်ကိုယ်လုံးရှိ ရောဂါလက္ခဏာမျိုးစုံကို ခြုံငုံ သုံးသပ်ကုသသော ကုထုံးကုနည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး မာဆတ်ချ်ကို ပေးသူရော၊ မာဆတ်ချ်ကို လက်ခံယူသူပါ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုပိုင်းဆိုင် ရာ သုခချမ်းသာ အကျိုးကျေးဇူးကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ မာဆတ်ချ်မှာ လူကြီး၊ လူငယ်၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ မည်သူမဆိုအတွက် ကောင်းမွန်ပြီး မိမိဘာသာ ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်သော ကုထုံးနည်း Self-help therapy လည်း ဖြစ်ပါသည်။

လူ့ယဉ်ကျေးမှု အစောဆုံးကာလမှ ယနေ့အထိ ရာစု နှစ်ပေါင်းများစွာ အိမ်တွင်း၊ လမ်းပေါ်၊ အလုပ်ခွင်နှင့် ဆေး ရုံများတို့တွင် ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ်နှင့် ကုနည်းကုထုံးအဖြစ် မာဆတ်ချ်ကို ကျင့်သုံးခဲ့ကြပါသည်။

ရှေးဟောင်း အီဂျစ်လူမျိုးတို့၏ ဂူနံရံဆေးရေးပန်းချီ အနုပညာလက်ရာများတွင် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်ကို သန့်စင်ခြင်း၊ ကုစားခြင်းနှင့် ကောင်းချီးပေးခြင်းတို့၌ ဆီ ဖြင့် ပွတ်သပ်ထိတို့သည် ပုံရိပ်များကို တွေ့ရပါသည်။

ရောမခေတ်တွင် တိရစ္ဆာန်နှင့် သတ်ပုတ်၍ ပရိသတ် ကို ဖျော်ဖြေရသူများ၊ စစ်သည်တော်များသည် ပွဲမစမီ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေး အားပေးရန်နှင့် ပွဲအပြီး ကုန်ခန်းသည့် အားအင်ကို ပြန်ဖြည့်ပေးရန် ရည်ရွယ်ကာ မာဆတ်ချ်ကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်ဟု မှတ်တမ်းများ၌ဆိုပါသည်။ ဂရိမှတ် တမ်းတွင် မာဆတ်ချ်သည် ဘီစီ ၄၅၀ ထက်စောသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဆေးဝါးမပေါ်မီ စောစောပိုင်းနေ့များ ကတည်းက နှိပ်နယ်ခြင်းပေါ်နေပြီး ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရာစုနှစ်များစွာကတည်းက ဘာသာ ရေးနှင့် ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများ၌ မာဆတ်ချ်ကို အသုံးပြုခဲ့ကြ သည်။ သမ္မာကျမ်းစာတွင် ယေရှုခရစ်တော်၏ တန်ခိုးစွမ်း အင်ဖြင့် ထိတို့ခြင်းသည် အနာရောဂါများကို ပျောက်ကင်း စေသည်ဟု ပါရှိသည်။ ရောမခေတ် ကလီယိုပါထရာ၏ မှတ်တမ်းတွင် နှိပ်နယ်ခြင်းကိုတွေ့ရသကဲ့သို့ အလယ် ခေတ်ခရစ်တော်ကာလ စာအုပ်များတွင်လည်း မာဆတ်ချ်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ပထမကမ္ဘာစစ်ကာလအတွင်း ဆေးဝါးအ

ထောက်အပံ့ မရရှိသောနေရာများ၌ ဒဏ်ရာဝေဒနာ သက် သာစေရန် မာဆတ်ချ်ကို အသုံးပြုခဲ့ကြသည်ဟုလည်း သိရသည်။

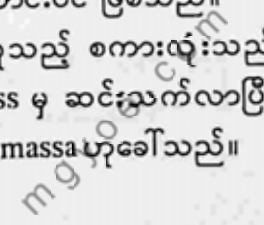
သင့်တွင် မာဆတ်ချ်နှင့်ပတ်သက်သည့် မည်သည့် သဘောထားမျှ မရှိခဲ့သည်ဆိုဦး သင် စဉ်းစားကြည့်စေ လိုပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင် မကင်းနိုင်ခဲ့ပုံကို တွေ့ရပါလိမ့် မည်။

ထိတို့ခြင်း၊ နှိပ်နယ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အရေး ကြီးသော အစိတ်အပိုင်းများအား ကုစားပေးသော နည်း စနစ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေးနှင့် အထွေထွေသော သုခကို တိုးတက်စေသည့်အပြင် စိတ် ကြည်လင်မှုနှင့် စိတ်ကို ကောင်းစွာအသုံးချနိုင်မှုတို့ကို ဖြစ် ပေါ်စေပြီး သင်၏ စိတ်အတွေးများကို အထောက်အကူပြု ပေးနိုင်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိစေပါသည်။

ထိတွေ့ခြင်းကို လူအားလုံး သဘောကျစမြဲပင် ဖြစ် ပါသည်။ အထူးသဖြင့် နေ့စဉ်အသက်ရှင်သန်မှုဖြစ်စဉ်၌ အထိအတွေ့ မခံစားရသူ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အိုမင်း မစွမ်းသူများ၊ ချည်နဲ့အားနည်းသူများတွင် ပို၍လိုလားနှစ် သက်တတ်ကြောင်း တွေ့နိုင်ပါသည်။

နှိပ်နယ်ခြင်း မာဆတ်ချ်သည် ထိတွေ့ခြင်းဆိုင်ရာ စစ်မှန်သော လက်ဆောင်မွန်ကောင်းပင် ဖြစ်သည်။

မာဆတ်ချ် Massage ဟူသည့် စကားလုံးသည် လက်တင် ဘာသာစကား mass မှ ဆင်းသက်လာပြီး အာရဗီ ဘာသာစကားအားဖြင့် massa ဟုခေါ်သည်။



အဓိပ္ပာယ်မှာ ညင်သာစွာ ပွတ်သပ်ပေးခြင်း၊ ဖိနှိပ်ခြင်း ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

မာဆတ်ချ်သည် အဆင်မပြေသည့် ခံစားမှုအတွက် သက်သာပြေပျောက်စေနိုင်သော အနုပညာတစ်မျိုးဟု



ထိတို့ခြင်းဖြင့် ကုစားနိုင်သော ရေစ်တော်၏ တန်ခိုးစွမ်းအင်



နာကျင်မှုခံစားရသည့် သမီးငယ်အတွက် သူ့ဒယ်ဒီ၏ ဓနွေးထွေးသော ပွေဖက်မှုက ကုစားနည်းတစ်မျိုးပင်

ဆိုနိုင်ပါသည်။ ကျွန်မတို့သည် ငယ်စဉ်ကာလကတည်းကပင် မာဆတ်ချ်ကို လိုလားကျွမ်းဝင်ခဲ့ကြပြီး ဖြစ်သည်။

ကျွန်မတို့ တိုက်မိဆောင့်မိသည့် အရောင်အဖု၊ ပွန်းပဲ့ရာ၊ ကုတ်ခြစ်ရာတို့အပေါ်တွင် ဒယ်ဒီနှင့်မာမိတို့၏ မှော်လက်များဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးချိန်၌ သက်သာပြေလျော့ခဲ့ကြရဖူးသည် မဟုတ်ပါလား။

ကျွန်မတို့ ဖျားနေချိန် ပူနေသောနဖူးပြင်ကို လက်အေးအေးဖြင့် ထိတို့စမ်းသပ်လိုက်စဉ်ခဏ သက်သာကျေနပ်ခဲ့ကြရဖူးသည်။ ခေါင်းကိုက်နေချိန်တွင် သင်ကိုယ်တိုင် သင့်လက်ဖဝါးကို နဖူးပေါ်သို့ အလိုအလျောက် တင်မိသွားပြီး ညင်ညင်သာသာ ပွတ်ဆွဲမိတတ်ခဲ့မည် ဖြစ်သည်။

သင့်တွင် စိတ်မကောင်းဖြစ်ဖွယ် သတင်းဆိုးတစ်ခု ရရှိလိုက်ချိန်၌လည်း သင့်မိတ်ဆွေ၏ပခုံးကိုမှီပြီး သူ၏ ပွေဖက် ထွေးပိုက်မှုကို ခံယူခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာမှု ဖန်တီးရယူမိတတ်ပေမည်။ တစ်စုံတစ်ဦးက သင့်လက်မောင်းကို နူးညံ့စွာ ဖျစ်ညှစ်ပေးခြင်းသည်လည်း သင်၏ ပူပန်သောကကို ဖြေပျောက်ပေးသည့် စိတ်အေးစေရန် အားပေးပျောင်းဖျသည့် နည်းဟန်တစ်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

ကုထုံးဆိုင်ရာ မာဆတ်ချ်သည် အလိုအလျောက် ထိတွေ့ခြင်းကို တိုးချဲ့ထားသော နည်းပညာရပ်ဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ တစ်ခုတည်းသက်သက်မဟုတ်။ များပြားသော နည်းတို့ကို သူ့ချည်းသက်သက်သော်လည်းကောင်း၊ ရောနှော၍လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။

ဖျားနေစဉ် (သို့မဟုတ်) ကြွက်သားဖြစ်စေ၊ အဆစ်များဖြစ်စေ နာကျင်၍ နေရထိုင်ရခက်စဉ်၌လည်းကောင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှု ပြဿနာရှိသောနေရာ(သို့မဟုတ်) လင့် Lymphစနစ် အခက်အခဲဖြစ်သောနေရာ (သို့မဟုတ်) အင်အားထုတ်မှု၌ ပိတ်ဆို့မှု တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်နေချိန်၌လည်းကောင်း မာဆတ်ချ်က ကူညီပေးနိုင်ပေသည်။

ထို့အပြင် မာဆတ်ချ်သည် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု ဆိုင်ရာ (သို့မဟုတ်) စိတ်ဓာတ်ရေးရာဆိုင်ရာ အခက်အခဲတို့တွင်လည်း အသုံးဝင်ပေသည်။ နေသာထိုင်သာရှိအောင်၊ မိမိ ကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားနိုင်လာအောင် လိုအပ်သော အားပေးမြှင့်တင်မှုတို့တွင်လည်း မာဆတ်ချ်က အသုံးကျပေသည်။

နေ့စဉ် ဖြစ်ပျက်နေသည့် လှုပ်ရှားမှုအတွင်းမှ မာဆတ်ချီ

Massage in everyday life

မာဆတ်ချီတွင် နည်းပညာကျွမ်းကျင်မှုများစွာ ဖွဲ့စည်းပါဝင်ပြီး ကုထုံးတစ်ခုကို အထူးပြုကုသသည့် ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် တစ်ခုချင်းသီးသန့်ဖြစ်စေ၊ ရောနှောပေါင်းစပ်၍ဖြစ်စေ၊ တစ်ခု (သို့မဟုတ်) ထို့ထက်ပိုသောကုသမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သို့သော် သင်သည် ထိုဆရာထံသို့ အထူးတလည်သွား ပြီး ကုသခံရန်မလိုအပ်ပေ။ အချို့သော မာဆတ်ချီ၏ ပိုမိုအဓိကကျသည့် လက္ခဏာသွင်ပြင်များမှာ နေ့စဉ် ဖြစ်ပျက်နေသည့် လှုပ်ရှားမှုအတွင်း၌ ရှိနှင့်ပြီး အပိုင်းကဏ္ဍများဖြစ်ကြောင်း သေချာသလောက် ဖြစ်သည်။

သင်သည် တစ်နေ့တစ်နေ့နှင့် ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်အတွက် အလွန်အလုပ်များနေပါက ရေချိုးသည့်အချိန်တွင် ရေကိုခပ်၍ ချိုးရသည်ထက် ရေပန်းအောက်တွင် ရေချိုးခြင်းကို ပိုမိုနှစ်သက်ကောင်း နှစ်သက်ပေလိမ့်မည်။ ရေချိုးပြီးချိန်တွင် ကိုယ်သုတ်ပဝါဖြင့် သင့်ဘာသာ သင် ခြောက်အောင်သုတ်သည့်အခါ သင် သတိထားရမည့်အချက် ရှိပါသည်။ ယင်း မှာ ကိုယ်ခန္ဓာကို တဘက်ဖြင့် အားရပါးရ ပွတ်တိုက်သုတ်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ကိုယ်ခန္ဓာနေရာ အနှံ့ ပွတ်တိုက်ပေးခြင်းသည် သွေးကြောများ၌ သွေးစီးဆင်းမှုကို နှိုးဆွပေးရာ ရောက်ပေသည်။

အကယ်၍ သင်သည် ရေခွေးရေချိုးကန်တွင် ဇိမ်ယူဖြေလျှော့မည်ဆိုပါက ရနံ့သင်းသင်း၊ မီးရောင်လဲ့လဲ့၊ သီချင်းသံသဲ့သဲ့ဖြင့် သင့် အရေပြားကို နူးညံ့ညင်သာစွာ ပွတ်သပ်ပေးခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ သည့်ထက်ပို၍ ဇိမ်ရှိလိုပါလျှင် သင်သည် ဆပ်ပြာရေမြှုပ်ဖြင့် သင့်အရေပြားကို ခပ်ကြာကြာလေး ညင်ညင်သာသာ ပွတ်သပ်ပေးပါ။ ထို့ ထက်ပို၍ ပို၍ ဇိမ်ကျလိုပါက ထိုဆပ်ပြာရေမြှုပ်ဖြင့် လက်မောင်းမှ လက်ထိပ်သို့ ပွတ်သပ်ခြင်းကို အချိန်ကြာကြာနှင့် ညင်ညင်သာသာ ပြုလုပ်ပေးပါ။ ယင်းကို ရေကုထုံး ဟု ခေါ်ပါသည်။

ရေချိုးပြီး၍ သင့်ကိုယ်ကို ခြောက်အောင် သင့်ဘာသာ ခပ်ကြမ်းကြမ်းသုတ်ပြီးပြီဆိုပါက ကိုယ်သုတ်ပဝါဖြင့် သင့် ကိုယ်ကိုပတ်ကာ သင့်အိပ်ရာပေါ်တွင် ခေတ္တခဏ



တစ်နေ့ကုန်တစ်နေ့ခန်း မတ်တပ်ရပ်နေရသော သင့်ခြေထောက်ကို သင့်ဘာသာ ပွတ်တိုက်ခြင်းသည် ကိုယ်ပိုင်မာဆတ်ချီတစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။

လှဲလျောင်း၍ စိတ်ကို ငြိမ်းအေးအောင်ထားပါ။ လာမည့်အခမ်းအနားပွဲ၊ အစီအစဉ်တွင် သင် မည်သို့ဝတ်စားဆင်ယင်မည်ဆိုသည်ကို အာရုံပြုကြည့်ပါ။

မာဆတ်ချ်သည် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအတွက် တစ်နေ့တာလှုပ်ရှားမှုများတွင် စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်သည့် နည်းစွမ်းကောင်းတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သည်။ ထိမိခိုက်မိသည့်အခါမျိုးတွင် သင့်အနေဖြင့် ထိုဒဏ်ရာနေရာကို ပိုးသတ်ဆေးစိမ်ထားသော ရေဝတ်ဖြင့် ဖိသိပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ရေလေ့ထဲတွင် ရေထည့်ပြီး ဝှမ်းဖတ်ကို ရေ၌ နှစ်ပါ။ ထို့နောက် ရေကိုညစ်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ထိုဝှမ်းဖတ်ဖြင့် အနာပတ်ပတ်လည်ကို ဖိနှိပ်ပေးပါ။ အနာပေါ်တည့်တည့် တွင် မဖိနှိပ်ရပါ။ ဖိနှိပ်ရာတွင်လည်း နူးနူးညံ့ညံ့ဖိပေးရပါသည်။ ခိုက်မိသောနေရာ ပတ်လည်တွင် ညင်ညင်သာသာ ဖိပေးခြင်းဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးရာရောက်ပြီး လင့်ပစ်ဆင်းမှုကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖိပေးရာတွင် သင်သည် သင်၏ နှလုံးရှိရာဘက်သို့ ပွတ်ဆွဲပေးရပါမည်။

ခိုက်မိသောနေရာပတ်လည်တွင် ပူနေပါက ရေခဲအိတ်ကပ်ပေးရပါမည်။ ရေခဲဝတ်တင်ပေးရပါမည်။ ခိုက်မိ

သောနေရာမှာ ကြွက်သားဖြစ်၍ အေးနေပါမူ ရေနွေးအိတ်ကပ်ပေးရပါမည်။ ရေနွေးဝတ်တင်ပေးရပါမည်။ ထိုသို့ ရေအေး၊ ရေပူဖြင့် ဖိပေးခြင်းသည် ပျက်စီးသွားသော တစ်ရှူးများ ယောင်လာခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပေသည်။

သင်သည် ခြေအိတ်ဝတ်ပြီး ထိုင်နေစဉ် (သို့မဟုတ်) ခြေဖလာဖြင့် အိပ်ရာပေါ်၊ ခုံပေါ်၌ ထိုင်နေစဉ် သင့်ခြေထောက်ကို တယ်လီဗေးရှင်း ကြည့်သကဲ့သို့ ဘယ်နှခါ ကြည့်ဖူးပါသလဲ။

အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုဗေဒကို လေ့လာရာ၌ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် အတွင်းအင်္ဂါများ၏ ပုံရိပ်ကို ခြေထောက်များက ပုံဖော်ထားကြသည်ကို တွေ့ရပေရာ သင်သည် သင် သိနားလည်ထားသည်ထက် ပိုကောင်းအောင် လုပ်၍ရပါသည်။ ခြေထောက်တွင်ရှိသော မျက်နှာ ပြင်၊ အရေးအကြောင်း၊ ကောက်ကြောင်းတို့သည် သင့်ကိုယ် ခန္ဓာ မည်သို့ရပ်တည်နေကြောင်း၊ သင့်ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ မည်သို့ဖြစ်ပျက်နေကြောင်းကို ပြဆိုနေပေလိမ့်မည်။



မာဆတ်ချ်သည် မည်သူ့အတွက် သင့်တော်သနည်း

Who is Massage Suitable for?

မာဆတ်ချ်သည် အသက်ရှိသော၊ ခံစားတတ်သော၊ အာရုံခံနိုင်စွမ်းရှိသော သတ္တဝါတိုင်းအတွက် သင့်တော်ပါသည်။ နေမကောင်းသူ၊ မသန်မစွမ်းသူများအတွက်ချည်း မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြား လူတစ်ဦးတစ်ယောက်က ယုယုယယထိတွေ့ခြင်းအပေါ် သာယာချမ်းမြေ့သောရလဒ်ကို ရရှိနိုင်ကြပေသည်။

မာဆတ်ချ်သည် ကလေးငယ်များ၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကြွက်သားဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ ဟန်ချက်ညီအောင် ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပြီး မိဘများကိုလည်း ကူညီပေးရာ ရောက်သော နည်းပညာ ဖြစ်ပါသည်။

မိဘတိုင်းသည် မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များဖြင့် ရှုပ်ထွေးနေရာမှ ပုံမှန်နားနေချိန်ရှိရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ မိမိအတွက် မိမိဘာသာအချိန်ပေးခြင်းသည် အကျိုးထူးကို ရစေနိုင် ပါသည်။ မိမိကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် စိတ်ပူပန်နေသော မိဘများနှင့် အိမ်မှုကိစ္စ၊ အလုပ်ကိစ္စတို့ဖြင့် ဖိစီးတင်းကျပ်နေသော မိဘဘဝကို ဖြေလျှော့သက်သာစေရန် မာဆတ်ချ်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပေသည်။

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နှင့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နေတတ်သော မိဘများသည် မိမိတို့၏ ရင်သွေးကလေးနှင့်လည်း ရွှင်ရွှင်



ကလေးငယ်များကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်းသည် ကလေးရော၊ မိဘပါ ပိတ်ပိတ်နှင့် နိုးကြားမှုကို ရရှိခံစားနိုင်စေသည်။

မြူးမြူး ထိတွေ့ယုယနေတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မိသားစုဝင်အားလုံးနှင့်လည်း ရောထွေးပေါင်းစည်းစွာ နေနိုင်ကြသည့်အပြင် လုပ်ငန်းအစီအစဉ် လိုအပ်ချက်များကိုလည်း သွက်လက်လန်းဆန်းစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ကြသည်။

ကလေးတို့ကား သူတို့၏ ပညာသင်ကြားမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတို့မှ ဖိအားပေးခြင်းကို ခံရတတ်သည်။ ထို့အပြင် သူတို့မိသားစု၏ ကလေးအပေါ် ထားရှိသော မျှော်လင့်ချက်ကြောင့်လည်း စိတ်ရှုပ်ကြရသည်။ ထိုအရွယ်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့ဂရုစိုက်မှုသည် ကလေးပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေရန် ကူညီပေးသည်။ ယင်းမှာ မာဆတ်ချ်၏ ဖြည့်ဆည်းမှုပုံဟန်တစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။

လူငယ်လူရွယ်များအတွက်လည်း မြီးကောင်ပေါက်အရွယ် ကြုံတွေ့ရသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အဝင်ခွင်ကျ မဖြစ်သည့် အပြုအမူကိုလည်းကောင်း၊ ပူပန်စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့တတ်မှုကိုလည်းကောင်း လျော့ပါး၊ ပျောက်ပြယ်အောင် မာဆတ်ချ်ဖြင့် ကူညီနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် မာဆတ်ချ်သည် အပရိက ထိခိုက်မှုနှင့် နာကျင်မှုတို့ကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါသည်။

အသက်ကြီးသောသူများတွင်လည်း မာဆတ်ချ်မှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်ရော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်ပါ အကျိုးကျေးဇူး ရရှိနိုင်ပါသည်။ မာဆတ်ချ်သည် သက်ကြီးဘဝ၏ ကြွက်သားတောင့်တင်းခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်းတို့ကိုလျော့ပါးသက်သာစေနိုင်သည့် အပြင် သွေးလည်ပတ်မှုကိုလည်း တိုးမြှင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြင့်



မာဆတ်ချ်သည် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ရှင်သန်တက်ကြွသော လှုပ်ရှားမှုတွင် အရေးပါသော အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

လူတို့တွင် နေ့စဉ်လှုပ်ရှား ရုန်းကန်မှုများ၏ ဖိစီးမှုမှ သည် ထိခိုက်နစ်နာဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုအသုံးချ၍ အချိန်အကြာကြီး မဖြစ်မနေ လုပ်

ရသည့် အလုပ်များကို ပြန်လည်ထိန်းညှိပေးမည့် အစီအမံ တစ်စုံတစ်ရာမရှိပါက ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။ လူတို့ကတော့ “ဘာမှမဖြစ်လောက်ပါဘူး၊ အဆင်ပြေပါတယ်” ဟု ဆိုတတ်ကြသည်။ သို့သော် ဤဖိစီးမှုသည် တစ်စုံတစ်ရာ မြင်သာအောင် မပြသော်လည်း တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာကာ ထုနှင့်ထည်နှင့် ဖြစ်လာတတ်ပေသည်။

ထိုသို့ဖိစီးမှု ထုထည်ကြီးမားလာသောအခါ ကြွက်သားများ ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်များ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းနှင့် စိတ်မအိမသာဖြစ်မှုများ ပေါ်လာပေတော့သည်။ မာဆတ်ချ်သည် ၎င်းတို့ကို ဖယ်ရှားပေးရာတွင် ကူညီနိုင်ပါသည်။ မာဆတ်ချ်က ဟန်ချက်ညီအောင် ပြန်လည်ထိန်းညှိပေးနိုင်သကဲ့သို့ စွမ်းအင်ပိတ်ဆို့မှုကိုလည်း လျော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အချို့ နာမကျန်းမှုများနှင့် ရောဂါ အခြေအနေများတွင်မူ မာဆတ်ချ်ကို ရှောင်ကိုရှောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုတော့ သင်တို့ သိထားရန် လိုပါသည်။

ရှေ့အခန်းတွင် မာဆတ်ချ်အတွက် သတိပြုရမည့် အချက်များကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။



ကလေးတို့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးသော ကာလတွင် သူတို့အား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့ ဂရုစိုက်ခြင်းသည် ကလေးတို့ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေရန် ကူညီပေးလိမ့်မည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်မှု

မာဆတ်ချ်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အခြေအနေ၊ ဖြစ်စဉ်နှင့် ရောဂါများ

Precautions

Avoid massage in the following conditions, instances and disorders

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပထမသုံးလအတွင်း

(ရှေ့စာမျက်နှာကို ကြည့်ပါ။)

ဓမ္မတာပေါ်နေစဉ် ရက်များအတွင်း

(သွေးကို ပိုမိုစီးဆင်းစေသောကြောင့် မာဆတ်ချ်ကို ရှောင်ပါ။)

ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ

(ဆီးချိုရောဂါ၏ အဆင့်ဆင့်၌ ပြင်းထန်မှုအမျိုးမျိုး ရှိသည်။ သို့သော် အခြေအနေ ဆိုးဝါးပြင်းထန် သော ဝေဒနာရှင်များသည် နာကျင်မှုကို သတိ မပြုနိုင်ကြတော့ပေ။)

နှလုံးဝေဒနာရှင်များ

(နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် ရင်ဘတ် အောင့်သည်ဟု ဆိုလာသူတစ်ဦးအား နှလုံးသွေး ကြောကျဉ်းသည်ဟု သံသယရှိပါက မာဆတ်ချ်ကို ရှောင်ရပါမည်။ မာဆတ်ချ်သည် သွေးပြန်ကြော သွေးစီးဆင်းမှုကို မြင့်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုမှ သွေးခုန်နှုန်းမြင့်မားလာစေပြီး သွေးပေါင်ချိန် blood pressure အတက်အကျ ဖြစ်စေတတ်၍ ရုတ်တရက်သွေးလန့်စေခြင်း shock ပင် ဖြစ်သွား စေနိုင်သည်။)

သွေးကြောထုံးခြင်း

(သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ သွေးခဲဆိုခြင်းများ thrombosis ဖြစ်ပွားဖူးသည့် ရာဇဝင်ရှိပါက (သို့မဟုတ်) သွေးကြောထုံးခြင်းများ Varicose veins ရှိပါက ထိုနေရာတွင် သွေးထောက်ပံ့မှု မလုံမလောက် ဖြစ် နေတတ်သောကြောင့် မာဆတ်ချ်နှိပ်နယ်မှု မပြု လုပ်ရပါ။ နှိပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် သွေးစီးဆင်းမှု

မြန်လာပြီး သွေးကြောမျှင်ကလေးများ၌ လည်း ကောင်း၊ သွေးပြန်ကြောများ၌ လည်းကောင်း မနိုင် ဝန်ထမ်းသကဲ့သို့ဖြစ်ကာ သွေးခဲမှုဖြစ်ပွားစေ တတ်ပြီး နှလုံးသို့ သွေးစီးဆင်းမှုအပေါ် ထိခိုက်စေ တတ်ပါသည်။

ပါရဂူ(သို့မဟုတ်) အတိုင်ပင်ခံ ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်တစ်ဦးဦး၏ အကြံပြုချက်အရ ဆိုင်ရာကျမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်ထားပြီး အထူးကု ဆရာဝန် ကိုယ်တိုင်ကသာ ညင်သာစွာ နုနုရွရွပွတ် သပ်ပေးရန် လိုပါသည်။)

အဆစ်ရောင်နာ

(မာဆတ်ချ်သည် ရောင်နေသောအဆစ်မှ ပို၍အပူ များထွက်လာစေတတ်ပါသည်။ သို့သော် ညင်ညင် သာသာ ပွတ်သပ်ပေးခြင်းကိုမူ လက်ခံနိုင်ပါသည်။)

အမာရွတ်နေရာ

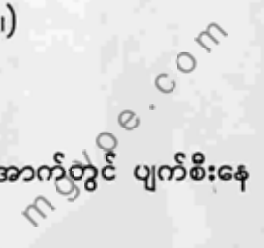
(မတော်တဆဖြစ်ခြင်း(သို့မဟုတ်) ခွဲစိတ်ထားခြင်း တို့မှ ရရှိထားသော အမာရွတ်နေရာကို အနည်းဆုံး ပြန်လည်အသားကျလာစေရန် ၆ လခန့်စောင့်ဆိုင်း ပြီးမှသာ မာဆတ်ချ်ကို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ အထူး အရေးကြီးသော ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူထားသည့် အမာ ရွတ်ဆိုပါက အနည်းဆုံး ၂ နှစ် စောင့်ဆိုင်းပြီး မှသာ မာဆတ်ချ်ဖြင့် ထိတွေ့ရပါမည်။)

ကိုယ်ပူမြင့်နေချိန်

(နှိပ်နယ်ခြင်းကို လုံးဝရှောင်ပါ။ ရောဂါကူးစက်မှုကို ပျံ့နှံ့သွားစေတတ်ပါသည်။)

ပူးရောင်နေခြင်း

(ပူးရောင်နေသော နေရာအောက်တွင် ပျက်စီးနေ



သော တစ်သျှူးများရှိနေပါသည်။ ၎င်းမှ ထွက်လာသော အဆီများစု၍ အိတ်ကလေးဖြစ်နေရာ မာဆတ်ချိဖြင့် ထိတွေ့လိုက်ပါက ရောဂါကူးစက်မှုများ ပျံ့နှံ့သွားပေမည်။)

အရေပြားပြဿနာများ

(နှင်းခုနား၊ ပြည်တည်နာဖြစ်နေပါက နှိပ်နယ်ခြင်းသည် အရေပြားကို ပို၍ ယားယံလာစေတတ်ပါသည်။)

ဟောင်းလောင်းပွင့်အနား၊ ထိရုဂ္ဂနှင့် သွေးခြည် ဥခြင်း

(ထိုပတ်ပတ်လည်တွင် မာဆတ်ချိဖြင့် အသာအယာ ထိတွေ့ပေးပြီး သွေးစီးဆင်းမှုကို ကူညီပေးနိုင်သည်။ နှလုံးရှိရာဘက်သို့ သွေးစီးရန် လမ်းကြောင်းဖွင့်ပေးနိုင်သည်။ သွေးခြည်ဥခြင်းကို ပျက်ပြယ်စေရန် အားပေးရာရောက်သည်။ ဆီကို မသုံးသင့်ပါ။ ဟောင်းလောင်းပွင့်အနားကို မခံချိမခံသာဖြစ်အောင် နှောင့်ယှက်ပေးတတ်ပါသည်။)

ကြွက်သားနှင့် အဆစ်များ၌ ထိခိုက်ဒဏ်ရာခြင်း

(ဤသို့ဖြစ်လျှင် ကျွမ်းကျင်မှုလေ့ကျင့်ထားပြီး အထူးကုဆရာဝန်သည်သာ အကောင်းဆုံး ကုသပေးနိုင်လိမ့်မည်။)

ကုသမှုခံယူနေချိန် အတောအတွင်း

(အချို့သော လိမ်းဆေးအဆီများတွင် ပါဝင်သည့် အသီးအနှံ၊ အမြစ် အဖု၊ အရွက်တို့မှလာသော ဓာတုပစ္စည်းတို့မှာ မိမိကုသနေသော ဆရာဝန်၏ ခွင့်ပြုချက် မရရှိဘဲ မသုံးစွဲသင့်ပါ။ ဆေးနှင့်မတည့်ဘဲ ဓာတ်ကြမ်းတိုက်လိုက်သကဲ့သို့ ဆိုးဝါးသွားစေနိုင်ပါသည်။)

ယားယံခြင်း

(မာဆတ်ချိ၌ အသုံးပြုနေသော လိမ်းဆေးအဆီများသည် ယားယံမှုကို ပိုမိုအားပေးတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပြည်တည်နာ စသည့် အရေပြားတွင် ဖြစ်ပွားသော အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေသည်။)

တစ်နေရာတည်းတွင် ရောင်နေခြင်း

(ရနံ့အဆီကို ရောင်နေသည့်နေရာ၌ ထိတွေ့စေပါက ရေချိုးလိုက်သည်နှင့် ထခုန်ရလောက်အောင် ရွစ်ရွစ်ဖြစ်သွားစေပါသည်။ ယင်းမှာ အထူးသဖြင့် မိတ်များ၊ အသားနီရဲဖုများတွင် ဖြစ်တတ်သည်။)

ဓာတ်မတည့်ခြင်း

(မာဆတ်ချိကြောင့် ယားယံခြင်း၊ ဖူးရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာစေနိုင်သည်။)

မသင့်လျော်ပါ

(ရနံ့အဆီ လိမ်းဆေးအဆီများကို အသုံးပြုထားပြီး ၁၂ နာရီအတွင်း သင့်အရေပြားကို နေရောင်ဖြင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ရန် မသင့်လျော်ပါ။)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌ အဘယ်ကြောင့် မာဆတ်ချိကို ရှောင်သင့်သနည်း။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများတွင် မာဆတ်ချိသည် စိတ်မချရသော အပြုအမူဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စ ပထမ သုံးလတွင် မာဆတ်ချိကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရပါလိမ့်မည်။ ၎င်းသည် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများစွာကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သွေးလည်ပတ်မှုအားပြင်းခြင်းသည် ညှစ်အားကို ပိုမိုလှုံ့ဆော်ပေးရာရောက်သည်ဟု ယုံကြည်ရပေသည်။ မှတ်ထားပါ။ သင့်ကလေးသည် သင်၏ အဆက်အသွယ်ဖြစ်သည်။ ပို၍အရေးတကြီး သတိပြုရမည်မှာ သင့်ထံမှ ရနံ့အဆီများသည် သွေးကြောများမှ တစ်ဆင့် သင့်ကလေးထံသို့ ရောက်ရှိသွားမည်ဆိုသော အချက်ဖြစ်သည်။ အချို့သော လိမ်းဆေးဆီများမှာ ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။ အချို့ရနံ့အဆီများ၊ အခွံမာသီးမှထုတ်သော အဆီများသည် ကလေးအား ဓာတ်မတည့်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွမ်းကျင်သော ပါရဂူမဟုတ်ဘဲနှင့် ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက် တစ်စုံတစ်ရာမပါဘဲနှင့် ယုတ်စွာအဆုံး သင်၏ခြေထောက်ကိုမျှပင် နှိပ်နယ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ သင့်တစ်ကိုယ်လုံးကို မာဆတ်ချိပြုလုပ်ဖို့မူကား လုံးဝအကြံ မပြုလိုပါ။

မည်သို့ဆိုစေ နူးညံ့စွာဖြင့် ဦးခေါင်းကိုနှိပ်ပေးစေလိုပါက အဆီတစ်မျိုးမျိုးကိုမျှ အသုံးမပြုလျှင် လက်ခံပေးနိုင်ပါသည်။ ဖော့ဖော့၊ နုနုရွရွ၊ နှစ်လိုဖွယ်ဖိပေးခြင်းကိုမူ သင်၏ မျက်နှာနှင့် နဖူးတို့တွင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာ စိတ်ပူပန်သောကနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများတွင် ကျောအောင့်သော ဝေဒနာကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ အဆီလုံးဝမပါဘဲနှင့် ကျောကုန်းကို ပွတ်သပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာအောင် ကူညီပေးနိုင်သည်။

မွေးဖွားတော့မည့် ဆဲဆဲတွင်မူ ညင်သာစွာ မာဆတ်ချိဖြင့် နာကျင်မှုလျော့ပါးအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ မွေးဖွားလို၍ သဘာဝကျကျနာကျင်မှုကို သက်သာအောင် ကူညီပေးနိုင်သည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၏ နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် ညင်သာသော နှိပ်နယ်ခြင်းကို ပေးနိုင်သည်။ မွေးဖွားချိန်၌ သဘာဝနာကျင်မှုကို သက်သာအောင် တစ်နည်းတစ်စုံ ကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။



နှိပ်နယ်မှုပုံစံ ရွေးချယ်ခြင်း

Choosing a Massage Style

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ ရွေးချယ်ရန် အချိန်ယူပါ။ ကုသမှုမှ အကြီးမားဆုံးအကျိုးသက်ရောက်မှုကို ရရှိလိုပါလျှင် အထူးကုဆရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့မှုအားဖြင့် သက်သောင့်သက်သာရှိရန် လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။



မည်သည့်နှိပ်နယ်မှုပုံစံကိုရွေးချယ်သည်ဖြစ်စေသင့်အထူးကု ဆရာ၏ကျွမ်းကျင်မှုဖြင့် လုံးဝသက်သောင့်သက်သာခံစားရနိုင်ဖို့ အရေးကြီးသည်။

ကျွမ်းကျင်ပိုင်ဆိုင်နိုင်သော မာဆတ်ချ်ကို သင် ရှာဖွေ ရယူသောအခါ သင်သည် ဤကုသမှုကို မည်သည့် အ တွက် ခံယူကြောင်း သိရန် အရေးကြီးပေသည်။ သင့် အနေဖြင့် ကွဲပြားခြားနားသော ကုသနည်းများအတွက် အသိပေးကြော်ငြာများ (သို့မဟုတ်) အကြံပြု ထောက်ခံ ချက်များ စသည်တို့ကို လေ့လာကြည့်ရပေမည်။ အကြော အနှိပ် အထူးကုဆရာ၊ အားကစားထိခိုက်မှု အထူးကုဆရာ၊ *Shiatsu ပညာရှင်၊ **Aromatherapist စသဖြင့် များစွာသော အမည်နာမများနှင့် ဘွဲ့များကို သင် ရွေးချယ် ရပါမည်။ သင် ယခုလိုအပ်နေသည်နှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ် မည့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် မည်သို့ရွေး ချယ်ပါမည်နည်း။

ရောဂါပျောက်ရန် ဆီမွေးဖြင့် လိမ်းသပ်နှိပ်နယ် ပေးခြင်းမှာ ဆွီဒင်လူမျိုးအနှိပ်သည်များမှ အစပြုထင်

ပေါ်လာပါသည်။ ၁၈ ရာစုတွင် စကင်ဒီနေးဗီးယန်း ပီတာ ဟင်းရစ်လင်း Peter Henrik Ling ဆိုသူက သွေးလည် ပတ်မှုစနစ်ကို ကုသရန်နှင့် ကိုယ်နေဟန်ထားကို တိုးတက် ကောင်းမွန်စေရန်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး အတွက် အရေးပါကြောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားခဲ့ပြီး ဤနှိပ် နယ်ကုသနည်းကို ထင်ရှားလာစေခဲ့ပေသည်။

Aromatherapy ဆီမွေးဖြင့် လိမ်းသပ်နှိပ်နယ်နည်း တွင် အနံ့အသက်အပေါ်၌ ကျွန်မတို့ ကောင်းစွာခံစားနိုင်မှု မှာ အရေးကြီးသည်။ ထိုအနံ့သည် အာရုံခံနာမ်ကြောများ အားဖြင့် နှာခေါင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သွားကာ တစ် ကိုယ်လုံးရှိ အကြောများသို့ ပျံ့နှံ့သွားပြီး ဦးနှောက်သို့ အမြန်ဆုံး ရောက်ရှိသွားလေသည်။



ရနံ့မွှေးသော လိမ်းဆေးအဆီများကို ဖြည့်စွက်ခြင်းဖြင့် ကုသမှုဖြစ်စဉ်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်နွယ်မှုနှင့် အနံ့အသက် တို့ပူးပေါင်းအသုံးပြုနှိပ်နယ်ပေးလေ့ရှိသည်။

** ရောဂါပျောက်ရန် ဆီမွေးဖြင့် လိမ်းသပ်နှိပ်နယ်ပေးသူ၊ ဆွီဒင်အနှိပ်သည်

* ဂျပန်နှိပ်နယ်နည်းပညာ

ဤသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်ဉာဏ်များ၌ အဘယ်ကြောင့် မြန်မြန်ဆန်ဆန်ယဉ်ပါးလာသော အနံ့အသက်များ ဖြစ်လာစေသနည်း။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအပေါ် ကိုယ်ခန္ဓာက အဘယ်ကြောင့် လျင်လျင်မြန်မြန် တုံ့ပြန်မှုပေးသနည်းဆိုသည်ကို ပြသလျက်ရှိသည်။

အားကစားနှင့်ပတ်သက်သည့် အထူးကုဆရာများသည် အားကစားကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများအတွက် အထူးသင့်တော်သောနည်းများကို အသုံးပြုသည်။ ၎င်းတို့သည် ထိခိုက်ပျက်စီးသွားသောနေရာသို့ သွေးစီးဆင်းမှု မြင့် မားလာစေရန် အခြေခံကုသသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ပုံမှန် အထွေထွေမာဆတ်ချိထက် ပိုမိုအားပါသော ကျွမ်းကျင်စွာ ကိုင်တွယ်တတ်မှု ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ဇီဝကမ္မဗေဒနှင့် ခန္ဓာဗေဒကို နက်နက်နဲနဲ လေ့လာသိရှိလေ့ကျင့်ထားကြရန် လိုအပ်ပေ သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အား အထူးကုသရသူများသည် တစ်သျှူးများနှင့် ကြွက်သားများ အရိုးအဖွဲ့အစည်းနှင့် ဆက်စပ်နေပုံကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် သိရှိနားလည်ထားကြရမည် ဖြစ်သည်။

Physiotherapists ဗဟိုဒွကုထုံးဆရာတို့သည် လက်ဖြင့် အကြောအဆစ်တို့ကို လှုပ်ရှားစေခြင်းဖြင့် သာမက နှိပ်နယ်ပေးခြင်း၊ အပူဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း၊ လျှပ်စစ် တုန်ခါကိရိယာဖြင့် ကုသခြင်းတို့ကိုပါ အသုံးပြုကြပေသည်။



ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအား အဆီဖြင့် ဗာဆတ်ချိပြုလုပ်ရာတွင် ကုသမှု အတွေ့အကြုံများစွာ လိုအပ်ပြီး ယင်းမှာ ကိုက်ခွဲနာကျင်မှုများကို လျော့ပါးအောင် ကူညီပေးနိုင်သည့် အတတ်ပညာ ဖြစ်သည်။

ဥပမာ

- * လေစုပ်စက်ကို အသုံးပြု၍ ဖိသပ်ခြင်း
- * လက်လှည့်ကိရိယာဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း
- * အာထရာဆောင်းကို အသုံးပြု၍ အရေပြားကို နှိပ်နယ်ခြင်း
- * လျှပ်စစ်တုန်ခါကိရိယာကို အသုံးပြုခြင်း

ယင်းနည်းများအားလုံး သည် နာကျင် နေသောအဆစ်များနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ပျောက်ကင်းစေသည့် နည်းစနစ်အား ပိုမို ထိရောက်ကောင်းမွန်စေပြီး သင်၏ သွေးလည်ပတ်မှုကို တိုးမြှင့်စေသည်။

သင့်အနေဖြင့် သင်၏အသိပညာ နည်းပါးမှုအပေါ် ကသိကအောက် မဖြစ်စေလိုပါ။ အထူးကုဆရာနှင့် တွေ့ရာတွင် သင် သိလိုသည့်အချက်များကို မေးသာမေးပါ။ သင်၏ အပရိကဗျားနာမှုကိုလည်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ ဆရာနှင့်တွေ့ရန် မဆုံးဖြတ်ခင်ကတည်းက သင်အချိန်ယူထားပါ။



အဆီများတွင်အမျိုးမျိုးသော အရည်အသွေးရှိကြပြီး Rosemary သည်ရောဂါပိုးကိုသေစေသောအစွမ်းရှိသည့် အပင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

အားလုံးသော ကျွမ်းကျင်စွာ လေ့ကျင့်ထားသည့် နည်းလမ်းများတွင် သန့်ရှင်းစင် ကြယ်၍ ရောဂါမဖြစ်စေသော တစ်ကိုယ်ရည်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များအား ဖြည့်သွင်း ပေါင်းစပ်ထားသည့်အပြင် လုံခြုံစိတ်ချရပြီး လူ့ကျင့်ဝတ် စည်းကမ်းများနှင့် ကိုက်ညီအောင် စီမံထားပြီး ဖြစ်သည်။

ပေါင်းစည်းထားသော ပုံစံများ

Integrating Styles

ကွဲပြားခြားနားသော မာဆတ်ချ်ပုံစံများကို တွဲဖက်ပေါင်းစည်းခြင်းဖြင့် ပိုမိုထိရောက်သောအကျိုးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ရနံ့ပါသော လိမ်းဆေးဆီများတွင် အရည်အသွေးပြည့်ဝပြီး နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖော်စပ်ထား သောငြားလည်း အကြောပြေရန်အတွက် ထိုလိမ်းဆေးဆီကို နှိပ်နယ်မှုနှင့် ပေါင်းစည်းအသုံး ပြုပါက ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော ဖြေလျော့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ပို၍ လန်းဆန်းအားပြည့်စေသည်ကို တွေ့ရသည်။



အချို့သော အရှေ့တိုင်းကုထုံးနည်းများတွင် လက်ရောခြေထောက်ပါ အသုံးပြုကြသည်။

ဂျပန်နှိပ်နယ်နည်းပညာသည် အရှေ့တိုင်းဒေသမှ ပေါက်ဖွားလာသော ပညာရပ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး Shiatsu ဟု အမည်တွင်သည်။

အနောက်တိုင်း မာဆတ်ချ်ပုံစံများမှာ ဖြေလျော့ခြင်း၊ သက်သာစေခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရာတွင် ကူညီပေးခြင်း စသည်တို့ကို ပို၍အဓိကထားသော်လည်း shiatsu နည်းသည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၌ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော စွမ်းအင်စနစ်ကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ပြန်လည်ထိန်းမတ်သည့်အနေဖြင့် တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးခြင်းကို ဦးတည်သည်။ ၎င်းနည်းသည် လက်ဖြင့်လိမ်းသပ်ခြင်း တစ်ခု

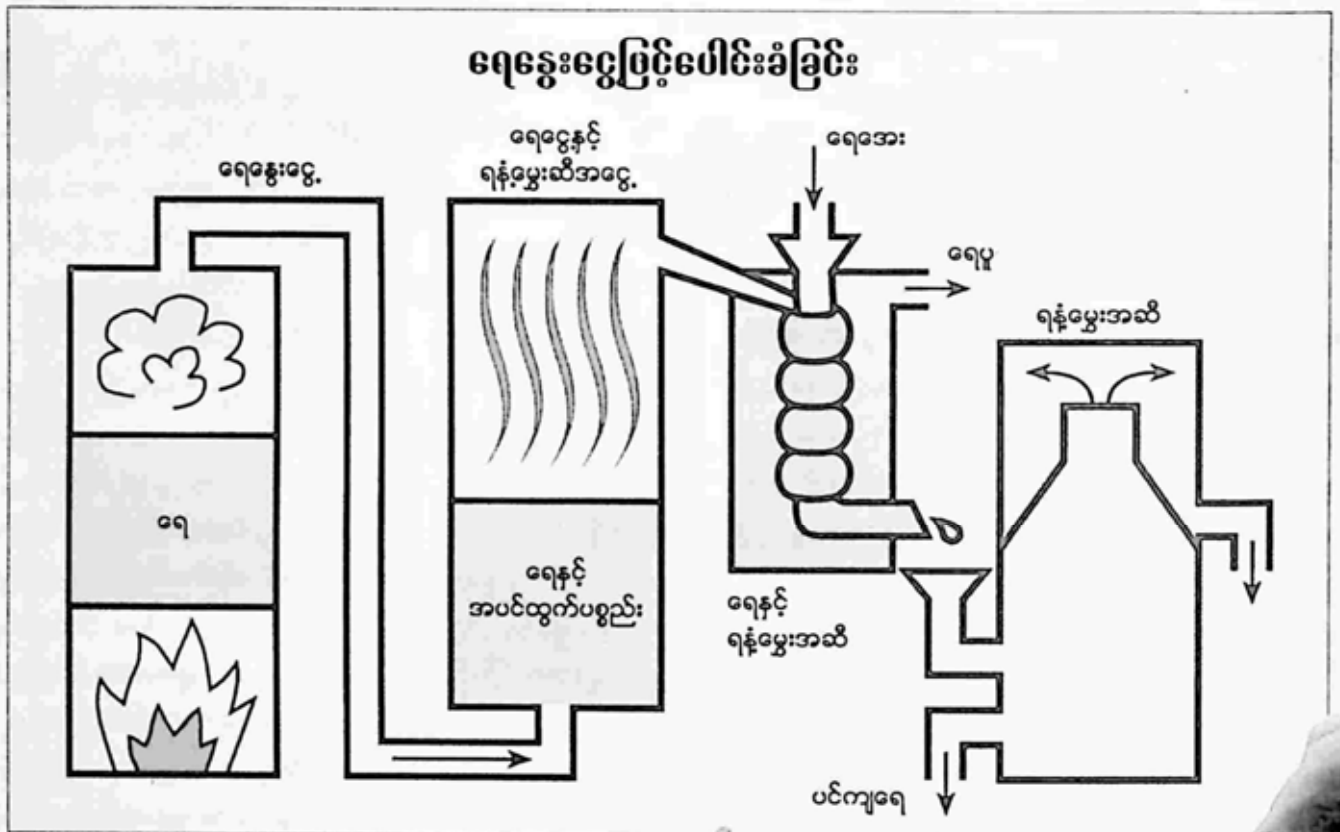
တည်းအပေါ်၌ လုံးဝအားမကိုးပေ။ မိမိလူနာအား လက်ရော ခြေပါ အသုံးပြု၍ ကုသနှိပ်နင်းပေးလေ့ရှိသည်။

ယနေ့အချိန် လိမ်းဆေးဆီကို အသုံးပြုသော နည်းပညာကို လေ့လာရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အတွင်းအပြင် လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်သော ပြောင်းလဲမှုအပေါ် အခြေခံထားသည့် ပေါင်းစည်းမှုရလဒ်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ ထိုအချက်ကို ပြင်သစ်ဓာတုပညာရှင် Rene-Maurice Gattefosse က သုတေသနပြု၍ ၁၉၂၀ ခုနှစ်စောစောပိုင်းတွင် လူသိများ ထင်ရှားလာခဲ့သည်။ သူ စတင်တွေ့ရှိပုံမှာ သူ၏ဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်း၌ သူ့လက်မောင်းကို အပူလောင်သွားရာ လာဗင်ဒါ ရေမွှေးအဆီထည့်ထားသော ပုလင်းထဲသို့ ထိုးသွင်းထည့်လိုက်မိလေသည်။ ဤတွင် နာကျင်မှု သက်သာသွားသည်ကို အလွန်အံ့အားသင့်စွာ သိရှိလိုက်ရပြီး သူ၏ပြုစုတ်သွားသော အရေပြားနှင့် တစ်သျှူးမှာလည်း လျင်မြန်စွာပျောက်ကင်း အသားတက်သွားသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

Aromatherapy ဆီမွှေးဖြင့် လိမ်းသပ်နှိပ်နယ်နည်း မာဆတ်ချ်သည် မာဆတ်ချ်တစ်မျိုးတည်း အသုံးပြုခြင်းထက် ပို၍ နူးညံ့ညင်သာသော ဖြေလျော့မှုကို ခံစားရပေသည်။ ဤ မာဆတ်ချ်တွင် ရနံ့မွှေးသောအဆီကို ဆီရိုးရိုးနှင့် ရောထည့် ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို အပင်များမှထုတ်လုပ်ရရှိသည်။ အပင်များတွင် ဟော်မုန်းများ၊ ဗီတာမင်များပါဝင်ပြီး ပဋိဇီဝဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေးတို့ ပေါင်းစပ်ပါဝင်နေပေသည်။



ရီဟာစုအနိပ်ပညာသည် တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးသော နည်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအား သဟဇာတဖြစ်စေရန်ပြန်လည်ထိန်းညှိပေးသည့် အားထားစိတ်ချရသော နည်းဖြစ်သည်။



ရေခဲခွေးဖြင့် ပေါင်းခံခြင်းသည် ရနံ့မွှေး အဆီထုတ်လုပ်ရာ၌ အသုံးပြုသော နည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရေကိုအပူပေးပြီး ထွက်လာသောအငွေ့ကို ပေါင်းအိုးတွင် အပင်ထွက်ပစ္စည်းနှင့် စုလိုက်၏။ ထိုမှထွက်လာသော အငွေ့များအား အအေးခံပြီး စည်ထဲတွင် စုလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ရနံ့မွှေးဆီ ရရှိစေသော အပင်အမျိုးမျိုးရှိ၏။ ဥပမာ နံနံပင်၊ ကြွေပန်း (ခေါင်းလောင်းပန်းတစ်မျိုး)၊ ချင်းတက်၊ စန္ဒကူး၊ သစ်က တိုး၊ နှင်းဆီပန်းတို့သည် အမွှေးအဆီ ရနံ့ပေးသော အပင်ထွက်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြသည်။

အချို့မှာမူ အသီး၏အခွံကိုညစ်ခြင်းဖြင့် ထွက်ရှိလာသောအရည်ကို အသုံးပြုရသည်။ ဥပမာ ရှောက်သီး၊ သံပုရာသီး စသည်တို့ဖြစ်၏။



လိမ်းစေးအဆီများမှာ အရေပြားနှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့မီ ကျိုထားခြင်း၊ ဆီဖြင့်ရောနှောထားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ထားပြီး ဖြစ်သည်။

မာဆတ်ချ်၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

Benefits of Massage

မာဆတ်ချ်ကို အထိအတွေ့ဖြင့် ရရှိစေသည်။ ညင်သာသောအထိအတွေ့သည် ခဏချင်းမှာပင် ကုစားမှု ပေးနိုင်သောအစွမ်း ရှိသည်။ အထိအတွေ့ သည် ဂရုစိုက်ယုယမှုနှင့် သွေးစည်းမှုတို့ကို သယ်ဆောင်ပေး သည်။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်အကြား ကြင်နာမှု၊ ကရုဏာထားမှု၊ ကိုယ်ချင်း စာနာထောက်ထားမှု တို့ကို ဖော်ပြပေးသည်။ အထူးသဖြင့် မာဆတ်ချ်သည် အသက်ကြီးသူများနှင့် နာမကျန်းဖြစ်သူများအတွက် နွေးထွေးစွာ ထိတွေ့ပေးခြင်းဖြစ်ပေရာ အလွန်အရေးပါ ထိရောက်သော အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိစေနိုင်သည်။

သင့်လက်မောင်းကို ညင်သာစွာ ဖျစ်ညှစ်ပေးခြင်းဖြင့် သင်ပြောပြသော သင်၏ ပူဆွေးသောကမ္ဘာများ ပြေလျော့သွား နိုင်သည်ကို သတိထားမိပါသလား။

ထိုအပြုအမူများသည် စိတ်တင်းကြပ်မှုကို လျော့ပါး စေနိုင်သည့်အပြင် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း အလိုအလျောက် ဖြစ်လာသော အင်ဒိုဖင်* ဓာတုပစ္စည်းကိုလည်း လျော့ နည်းသွားစေနိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အာရုံ ကြောအဖွဲ့အစည်းကို တည်ငြိမ်မှုရရှိအောင် ဆောင်ကြဉ်း ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့အတူ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သဘာဝခံစားတိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်းကို လှုံ့ဆော်ပေးသကဲ့သို့ နာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ဤမျှသော အပြု အမူကလေးသည် သင်၏ အတွင်းစိတ်ခံစားမှုကိုလည်း ကောင်း၊ အိပ်မပျော်နိုင်လောက်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေသော ရင်နှင့်ကြေကွဲ နာကျင်မှုကိုလည်း ကောင်း ထူးခြားစွာ သက်သာမှုပေးနိုင်စွမ်းသည်ကို တွေ့ရ ပါလိမ့်မည်။ ဤ ဝေမျှခံစားစာနာမှုများ သယ်ဆောင်ထား သည့် အထိအတွေ့ကို သင် လက်ခံရရှိပြီးသည်နှင့် သက် ပြင်းအမောတို့ လွင့်ပြယ်ကာ ချမ်းမြေ့သောပြေလျော့မှုကို သင်ရရှိ လာပေလိမ့်မည်။

မာဆတ်ချ်တွင် လက်ဖြင့်နှိပ်နယ်ခြင်းကို အသုံးပြု လေ့ရှိပါသည်။ ထိုလက်ထိပ်များ၊ လက်ဖနောင့်၊ လက်မ များ၊ လက်သီးဆုပ်နှင့် လက်မောင်းတို့သည် အံ့ဩဖွယ် သော ခံစားမှုကို သင်ရော သင်၏လက်ခံသည့်ပါ ဖြစ်ပေါ် လာစေနိုင်ပေသည်။



စိတ်ညစ်နေသော သူငယ်ချင်းကို စိတ်ချမ်းသာမှုရလာအောင် ဤသို့အထိအတွေ့ဖြင့် အားပေးနိုင်ပါသည်။

ခြေထောက်များ၊ ဒူးများသည်လည်း ဖိနှိပ်ရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ နာကျင်မှုလျော့ပါးသက်သာစေရန် အသုံးဝင် ကြသည်ကို တွေ့ရပြန်သည်။ သင်၏လက်တွဲဖော်အား အချစ်နှင့် ညှို့ယူဖမ်းစားနိုင်သည့်နည်းတွင် သင့်ခြေ ထောက်ဖြင့် ညင်သာစွာပွတ်တိုက်နှိပ်နယ်ပေးခြင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။

* Endorphin = သဘာဝဘိန်းပါသော ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်၍ ထိုင်းမိုင်းခြင်း၊ အိပ်ပျော်ခြင်း၊ အလွန်ပျော့သွားခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။



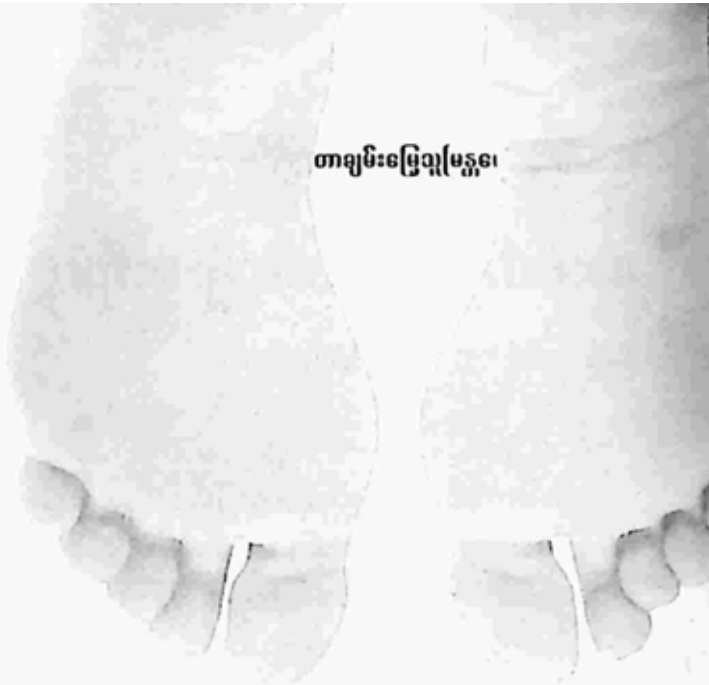
စိတ်မလုံခြုံမှုကို ခံစားရရှိနိုင်တွင် ပိတ်ပင်ပေးရန် ဟား
ပေးပြီး ခြေကော်ခွဲထိတ်လန့်မှုကို ဆက်လက်ပေးရန်
ပွေ့ကတ်ထိခံတွင် ဖြည့်တည်းပေးရပါသည်။
ပိတ်ပင်မှုများ ကား ဤအချက်ကို အစိုးရပုံဆွဲခြင်း
ဖြစ်သည်။

အထိတွေ့မှုသည်ဝကားလုံး

သင်သည် လမ်းသွားရင်း ခေတ္တခဏမျှ စိတ်အေး
ချမ်းသက်သာမှုကို ရရှိလိုက်သည့်အခါ (သို့မဟုတ်) ကျွမ်း
ကျင်သော ပညာရှင်ဖြင့် ကုသမှုခံပေးပေးပေးပေးတွင် မာဆတ်ချ်ကို
တစ်နာရီကြာမျှ ခံယူရရှိနိုင်သည့်အခါ သင်၏ စိတ်၊ ခန္ဓာ
နှင့် ဝိညာဉ်တို့တွင် ကြီးမားသော အကျိုးကျေးဇူး ရလာ
သည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

မာဆတ်ချ်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊
ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
တိုးတက်မှုကို ပိုမိုအားကောင်းလာစေသည်။ မာဆတ်ချ်
သည် ကျွမ်းကျင်သော ပညာရှင်အားဖြင့် သင့်အား ကမ္ဘာ
လောကကြီးနှင့် ထိတွေ့ခွင့်ရအောင် ဆောင်ကြဉ်းသွား
လိမ့်မည်။ သင်နှင့် သဘာဝဖန်တီးမှု အပိုင်းကဏ္ဍတစ်ခုကို
မိတ်ဆက်ပေးလိမ့်မည်။

မာဆတ်ချ်သည် သွေးစီးဆင်းမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး
ကိုယ်အပူချိန်ကို မြင့်စေကာ အာဟာရဓာတ် ကိုပေး



ခြေထောက်များသည် အခြားသော ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများ
နှင့် ဆက်နွယ်မှုရှိကြသည်။ ခြေထောက်များသည် အလွန်
တုံ့ပြန်လွယ်သော အင်္ဂါများဖြစ်သည်။ ယင်းကို Zone သီအိုရီဟု
ခေါ်ပြီး ထိုသီအိုရီပေါ်တွင် အလိုအလျောက်
တုံ့ပြန်မှု နည်းပညာ Reflexology အခြေခံသည်။



သည်။ ထို့ပြင်အာရုံခံစား
မှုကိုအရှိန်မြှင့်ပေးပြီး
အညစ်အကြေးများကို
ရှင်းပစ်သည်။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပွတ်ထပ်ပေးခြင်းဖြင့်
ဝက်ကြောတောင့်တင်းမှုကို လျော့ပါးစေသည်။

မာဆတ်ချ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖူးရောင်နေမှုများကို လျော့ပါးရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ ကြွက်သားမျှင်များ ပြေလျော့ရန်နှင့် အဆိပ်ပြေစေရန်လည်း ကူညီပေးသည်။ ထို့ပြင် အခြားအပရိကဖျားနာမှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုတို့ကိုလည်း သက်သာစေနိုင်သည်။ ဥပမာ။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း။



မျက်နှာလိမ်းကရင်များသည် သွေးလည်ပတ်မှုကို ကူညီပေးပြီး အရေပြားကို အသာအယာဖိနှိပ်ခြင်းမှ သွေးလည်ပတ်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်

Touch အထိအတွေ့ဟူသည့် စကားလုံးမှာ ရုတ်ချည်းမမြင်သာသော ပြယုဂ်များစွာကို သင့်စိတ်အတွင်း၌ ဖန်တီးပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

သင်သည် သင့်အိမ်နီးချင်းများကို လက်ဆင့်ကမ်း ကြော်ငြာပေးတော့မည်။ သင် အသုံးပြုသော အရေပြားစောင့်ရှောက်ကုသမှုပစ္စည်းများသည် သင့်အား ဖြေလျော့မှု ရရှိစေခဲ့ပါက သင်သည်သင့်အသိုက်အဝန်းအား ကြော်ငြာပိုစတာများကို လက်ညှိုးညွှန်ပြလိမ့်မည်။ ယင်းမှာ လူနှင့် လူပတ် ဝန်းကျင်စည်းလုံးညီညွတ်မှု ပြယုဂ်ပင်ဖြစ်သည်။

မာဆတ်ချ်က သင့်ကို မည်သည့်အရာများ သယ်ဆောင်ပေးသနည်း။ သင့်ကိုသင် မေးကြည့်ပါ။ ယနေ့၊ မနက်ဖြန်၊ နောက်လာမည့် သီတင်းပတ်တို့တွင် ထပ်၍ ထပ်၍မေးကြည့်ပါ။ ယင်းတွင် သင်၏ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှု ပုံစံဖြင့် မည်သို့ကွာခြားသောတုံ့ပြန်မှုရှိသနည်း။ ကြည့်ပါ။ မာဆတ်ချ်အပေါ် တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ သင် မည်သို့



အနီးကပ်ဆုံးသူငယ်ချင်း(သို့မဟုတ်) လက်တွဲဖော် (သို့မဟုတ်) ကျွမ်းကျင်သော ပညာရှင်တစ်ဦး၏ လက်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းသည် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မှုကို ဖန်တီးပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။

တုံ့ပြန်လာသနည်း။ သင့်၌ မည်သည့်အကျိုးသက် ရောက်မှုရှိသနည်း။ ချရေးကြည့်ပါ။ သင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသော မာဆတ်ချ်ပုံစံကိုသိရန် အရေးကြီးသည်။ မည်သည့် မာဆတ်ချ်နည်းဟန်က သင့်သဘာဝနှင့် ကိုက်ညီပြီး သင့်ကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရန် ကူညီနိုင်သည်ကို စောင့်ကြည့်ရပါမည်။

မာဆတ်ချ် အကြောင့်ရှိရတာလဲ

သင်သည် တကယ့်ကို အလုပ်ရှုပ်ပြီး ဖိစီးမှုများနေသူဖြစ်ပါက သင့်ကိုယ်သင် အချိန်နည်းနည်းလောက်တော့ ပေးဖို့လိုနေပြီဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်လိုက်ပါ။ ထိုသို့အချိန်ယူရန်အတွက် နည်းလမ်းများစွာရှိနေပါသည်။ ဂီတပွဲသွားကြည့်မလား၊ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်မလား၊ သို့တည်းမဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းယူမလား၊ ရေကူးမလား၊



လက်ရောင်းထိပ်များသည် သဘာဝက ပေးသော ဝေမျှ ခံစားတတ်သည့် လက်ဆောင်မွန် ဖြစ်သည်။

အားလပ်ချိန်တွင် လှုပ်ရှားရန်နည်းအမျိုးမျိုး သင့်အတွက် ရှိပါ သည်။

သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်ကိုလည်း ကောင်း၊ နှစ်ခုစလုံးကိုလည်းကောင်း၊ အချိန်ပြည့်အသုံးပြု နေရလျှင် သင့်အတွက် အနားယူချိန် မရှိမဖြစ် လိုနေပေ မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သင်၏တစ်နေ့တာ ဖြတ်သန်းမှု၌ ဖိအားအကြီးကြီး ပေးလာတတ်သေးသည်ဆိုလျှင် သင် အနားယူဖို့ မရမက ကြိုးစားပါတော့။

သင့်ကိုယ်သင် ထိုလူအဖွဲ့အစည်း၏ ဖိအားများမှ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အရှိန်လျှော့ခလုတ်ပိတ်ပြီး တစ်နာရီ သို့ မဟုတ် ထို့ထက်အချိန်ပို၍ မာဆတ်ချိဖြင့် လမ်းဖွင့်ပေး ပါတော့။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်အနေဖြင့် မာဆတ်ချိသည် လူတစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများကို ပြေလျော့စေနိုင်ပြီး စိတ်ကိုလည်း တင်းကြပ်မှုမှ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ငြိမ်ဆိတ် ခြင်း အခြေအနေရောက်အောင် ကုသပေးနိုင်ပေသည်။ မာဆတ်ချိကို သင်လက်ခံနေချိန်သည် သင့်အတွက် ကိုယ် ပိုင်နိဗ္ဗာန်ဘုံကလေးသို့ ရောက်ရှိနေသလို ခံစားရစေလိမ့် မည်။

မာဆတ်ချိကို ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် သင်၏စွမ်းအား များသည် အတွင်းစိတ်ဝိညာဉ်ဆီသို့ ကူးပြောင်းရောက်ရှိ သွားလေတော့သည်။ ထို့ပြင် မာဆတ်ချိကို တကယ့် ကရုဏာ မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် ပေးကမ်းခြင်းဖြစ်ပါက သင်၏ ဝေဒနာများ သိသိသာသာ သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားပေ လိမ့်မည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်အနေဖြင့် သင်၏ Chi နှင့် သင်၏ရှင်သန်လှုပ်ရှားနေသော ဘဝအတွက် ခွန်အားများ ကို မာဆတ်ချိက အားသစ်လောင်းပေးမည်ဖြစ်သည်။ Chi ဟူသည်မှာ မမြင်ရသည့် သဘာဝတွန်းအားဖြစ်ပြီး မြင်ရ သော သွေးလွှတ်ကြောများ၊ သွေးပြန်ကြောများကဲ့သို့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ဖြတ်စီးသွားသည်။

မာဆတ်ချိသည် အဇ္ဈတ္တ၊ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဗဟိဒ္ဓတို့ကို ကုစားပေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိပြုမိရန် အားပေးကူ ညီသည်။ သင်၏ ပရမ်းပတာဖြစ်နေသော အခြေအနေ တစ်ခုလုံးကိုလည်း ပြန်လည်ထိန်းညှိပေးပြီး သဟဇာတ ပြန်ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

အကြောနှင့် အကျိုးရှိမာလဲ

သင်သည် တစ်နေ့လုံး အပေး အယူ ကိစ္စများဖြင့် အပေါ်တက်လိုက် အောက်ဆင်းလိုက်၊ စင်ပေါ်မှ ပစ္စည်း များကိုယူရောင်းလိုက်၊ ပြန်ထား လိုက် တကယ်ပဲ အနားမရ ဖြစ် နေသူလား။

ဘတ်စ်ကား မမီတော့ ဘဲ အိမ်သို့ မိုင်ချီ၍ လမ်း လျှောက် ပြန်လာရသူလား။ ခေါင်းတွေကိုက်၊ ခြေထောက် တွေနာပြီး အိမ်ပြန်ခရီးနှင့်ခွဲရသူ ပဲလား။

အိမ်အရောက်တွင် ဖိနပ် ကို ချွတ်လိုက်ပြီး အလိုအ လျောက် သင့် လက်ဖဝါးဖြင့် သင့်ခြေထောက်များကို သင် ညင်ညင်သာသာ ပွတ်သပ်ပေး နေမိပြီလား။

မာဆတ်ချိဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခု လုံး၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ဓာတ် ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားလုံးကို ကုသပေးလိုက်သော အခါ...။



သင်၏ တစ်နေ့ကုန် တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့ရသော သနားစရာကောင်းလှသည့် ခြေထောက်များကို သင် ယုယုယယ၊ နုနုရွရွပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင် မာဆတ်ချ်ကို ပြုလုပ်နေမိပြီလား။ အဲဒါ ဘာကြောင့်ဖြစ်မှာလဲ။

တင်းကြပ်သော ဖိစီးမှုအောက်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာကို မာဆတ်ချ်ဖြင့်သာ ပြန်လည်လန်းဆန်းအောင် ထိန်းညှိပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။



မာဆတ်ချ်၏အကျိုးကျေးဇူးများ

လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် မာဆတ်ချ်ကိုခံယူရန် အကြောင်းပြချက် အသီးသီး ရှိကြသည်။ သို့သော် တုံ့ပြန်မှုများ၌မူ လူတိုင်း မတူညီကြပေ။

မည်သို့ဆိုစေကာမူ လူတိုင်းတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရရှိနိုင်ပေသည်။

ဥပမာ။ သင့်အနေဖြင့် တစ်လတစ်ခါ လိမ်းဆေးဆီဖြင့် နှိပ်နယ်ကုသမှုခံယူရန် ဆုံးဖြတ်သင့်ပြီး ရံဖန်ရံခါ အထူးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပေသည်။

- * အလွန်သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေသည်။
- * သောကကို လျော့ပါးပျက်ပြယ်စေသည်။
- * ချမ်းမြေ့စေသည်။ စောင့်ရှောက်မှုပေးသည်။
- * စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချပေးသည်။
- * လူတစ်ကိုယ်လုံးကို ကုသပေးသည်။ စိတ်၊ ခန္ဓာနှင့် ဝိညာဉ်။
- * စိတ်ချမ်းသာ သုခကို ဖန်တီးပေးသည်။
- * ကိုယ်ခန္ဓာကို နိုးကြားအောင် ဖန်တီးပေးသည်။ (မည်သည့်အပရိက ဖျားနာမှုတွင်မဆို)
- * နာကျင်မှုကို သက်သာစေသည်။
- * သွေးစီးဆင်းမှုကို မြင့်မားစေပြီး ပျက်စီးသွားသောနေရာတွင် သွေးပို့ပေးခြင်းဖြင့် ပြန်လည်အသားတက်ရန် အထောက်အကူပြုသည်။
- * ကိုယ်ခန္ဓာမှ အင်ဒိုဖင်းဓာတ်ကို ထုတ်ပစ်ပေးသည်။
- * အစာချေခြင်းကို အထောက်အကူပြု၍ အညစ်အကြေး စွန့်ထုတ်ခြင်းကို ကူညီသည်။
- * လင့်ပ်စနစ်မှ ဘေးထွက်ပစ္စည်းများကို ဖယ်ထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် သွေးအဆိပ်တက်ခြင်းကို ဖြေပေးသည်။
- * ကြွက်သားတောင့်တင်းမှုကို ပြေစေပြီး ကြွက်သားမျှင်များမှ အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားပစ်သည်။
- * ထိခိုက်မိသည့်နေရာသို့ သွေးသန့်များကို သယ်ဆောင် လာပြီး အာဟာရနှင့် အောက်ဆီဂျင်ကို ရရှိစေသည်။
- * သေဆုံးသွားသော ဆဲလ်များကို အရေပြားပေါ်မှ ဖယ်ရှားပစ်ပြီး သွေးပို့လွှတ်မှုကို အရေပြားအောက် နက်ရှိုင်းသော နေရာအထိ ရောက်စေသည်။
- * အိပ်ပျော်စေရန် ကူညီသည်။
- * ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခုခံမှုစနစ်ကို အားဖြည့်ပေးသည်။



ပုံမှန်နှိပ်နယ်ပေးခြင်းသည် သင်၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေကို ကူညီအားဖြည့်ပေးနိုင်ပြီး ပြန်လည်အားပြည့် လန်းဆန်းလာရုံမက ဖိအား ပေးမှုများမှလည်း ကာကွယ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း

Massage with Affection

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဂရုစိုက်မှုပေးပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးကို ချစ်ကြောင်းပြောရန် စကားလုံးများ မလိုပါ။ စကားလုံးမပါသော ဆက်သွယ်မှုဖြင့် သိရှိပါစေ။ သူ့ကို ထိတွေ့မှုပေးပါ။ သူ့ကို မာဆတ်ချ်ပေးပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် နှိပ်နယ်ပေးလိုက်စမ်းပါလေ။



ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မာမိ၊ ဒယ်ဒီ၊ အစ်ကို၊ အစ်မ၊ မောင်၊ ညီ၊ ညီမ ယုတ်စွာအဆုံး မိသားစုအချစ်တော် ခွေးကလေး၊ ကြောင်ကလေးများပင် အားလုံးလိုလားတောင့်တကြပေသည်။ သင့်ကြောင်ကလေး(သို့မဟုတ်)ခွေးကလေးကို အမွေးများအား ဖြီးသင်သန့်စင်ပေးချိန်၌ သူတို့သည် သင့်အား ခေါင်းဖြင့်ပွတ်၍ တိုးဝှေ့ချွဲနွဲကြမည် ဖြစ်သည်။ သင်က သူတို့ကို ပွတ်သပ်ပေးခြင်းကိုလည်း သူတို့ အလွန်သဘောတွေ့နှစ်ခြိုက်ကြပေသည်။ လူတွင်လည်း ဤ အတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ သင် တယ်လီဗေးရှင်းကြည့်ရင်း ချစ်သူဆံပင်ကလေးများကို ပွတ်သပ်ပေးဖူးပါသလား။

ခံစားမှုအသက်ဝင်သော အထိအတွေ့သည် ချစ်သူ နံတွဲအား ပိုမိုနီးကပ်မှုကိုဖြစ်စေပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါအတူတကွ ချမ်းမြေ့သာယာမှုကို ဆောင်ကြဉ်းပေးသည်။

အဆင့် (၅)

တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်ပြီး တစ်ယောက်ခြေထောက်ကိုတစ်ယောက် ကိုင်ထားပါ။ တစ်ယောက်၏ခြေဖောင့်ကို တစ်ယောက်၏လက်ဖဝါးဖြင့် ခေတ္တမျှကိုင်ကာ မြှောက်ပါ။ ရှက်စိတ်ဖြစ်နေပါမည်။

ရယ်မှာမကြောက်ပါနှင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဦးနှောက်မှ စီယိုတိုနှင့် Serotonin ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပြီး စိတ်ကို ပိုမိုတက်ကြွမြင့်မားအားရှိစေနိုင်သည်။ ထိုပုံစံအတိုင်း ခေတ္တမျှ ကိုင်ထားပါ။ ပုန်းကွယ်နေသော အဟန့်အတားများ ပြိုကွဲသွားပြီး အချင်းချင်းပို၍ ပြည့်ဝစွာ ယုံကြည်မှုရလာစေသည်။ သင်တို့ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း လုံးဝဆက်သွယ်မိသွားပြီ ဖြစ်သည်။



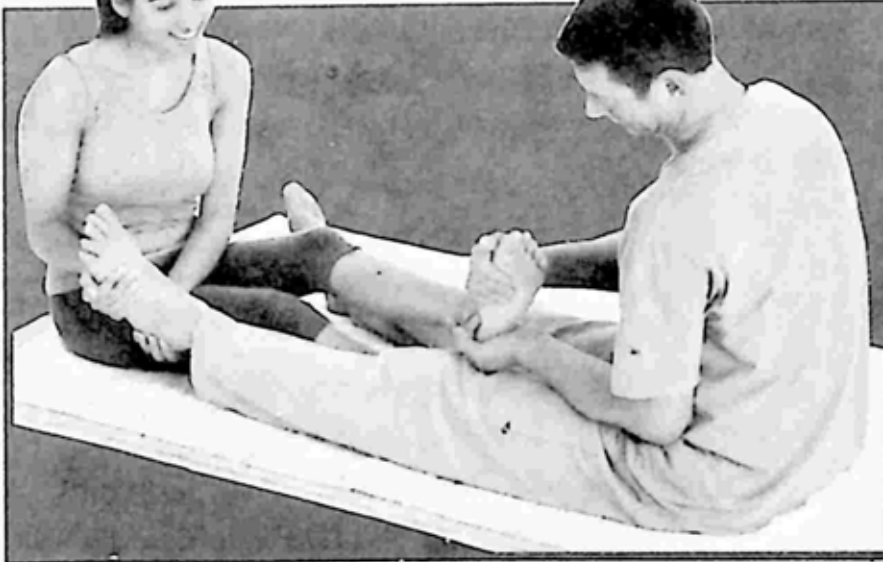
အဆင့် (၆)

ယခုတစ်ယောက်၏ ခြေချောင်းကလေးများကို တစ် ယောက်က နှိပ်နယ်ပေးနေပါပြီ။ ခြေချောင်းကလေးများကို လှည့်ပေးခြင်းအားဖြင့် တွန့်လိမ်လှုပ်ရှားပေးပါ။ အနည်း ငယ်တွန်းပေးပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးတောင့်တင်းမှုကို ဖယ် ရှားပေးနိုင်ပါသည်။ ခြေထောက်တစ်ခုလုံးကို ဖြည်းဖြည်း နှင့် ညင်ညင်သာသာ ပွတ်သပ်ပေးပါ။ ယင်းမှာ အစာခြေ စနစ်ကို အကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။ ခြေထောက်၏ အတွင်းဘက်အနားစောင်းကို တင်းကြပ်စွာ ဆုပ်ကိုင် ထားပြီး ခြေဖောင့်မှ ခြေချောင်းအထိ ညင်သာစွာဖျစ်ညှစ် ပေးပါ။ ယင်းမှာ ကျောကုန်းနှင့် ကျောရိုးအဆစ်များကို ဖြေ လျော့ပေးသည်။



အဆင့် (၇)

ခြေထောက်ကို ကိုင်ရုံမျှကိုင်ထားပါ။ လုံခြုံစိတ်ချရသော နက်ရှိုင်းသည့် ခံစားချက်ကို ရရှိနေပါပြီ။ သင်တို့နှစ် ဦးအကြား စာချုပ်အသစ်တစ်ခုဖြင့် ဖြည့်စွက်လိုက်ပါပြီ။ နှစ်ဦးစလုံး တည် ငြိမ်ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် ပိုမိုသောပြေလျော့မှု ကို ဤမှာဆတ်ချ်အတွေ့ အကြုံက ဝေမျှ ပေးလိုက်ပါပြီ။



ကိုယ်ခန္ဓာမာဆတ်ချိမှ ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ

The effects of Massage on the Body

လူကိုယ်ခန္ဓာသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုအဖွဲ့အစည်း တစ်ရပ်ဖြစ်ကာ ပြင်ပမှ သက်ရောက်မှုများကို တုံ့ပြန်အာနိသင် ပြတတ်သည်။ ဥပမာ မာဆတ်ချိကို တုံ့ပြန်မှု။

သင်ကတော့ မာဆတ်ချိကို ညင်သာစွာ ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့်အဖော် အရေပြားများ နီရဲလာပြီဆို ပါနီ။ ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်မသွားပါနှင့်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်း ကို Erythema ဟုခေါ်သည်။ အရေပြားအောက်ရှိ သွေးကြောမျှင်များ ကျယ်လာခြင်းကြောင့် အရေပြားပေါ်တွင် ရုတ်တရက် နီရဲသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းဆိုရလျှင် သွေးထဲ၌ အောက်ဆီဂျင်ပါဝင်မှု မြင့်မားလာပြီး သွေးပြန်ကြောများဆီသို့ သွေးစီးဆင်းမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးလိုက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ယင်းတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရ များကို တိုးမြှင့်လာစေပြီး လှုပ်ရှားစွမ်းဆောင်ရည်ကို ပိုမို စည်းချက်မှန်မှန် လှုပ်ရှားစေသည်။ ဤတွင် ကိုယ်ခန္ဓာမှ



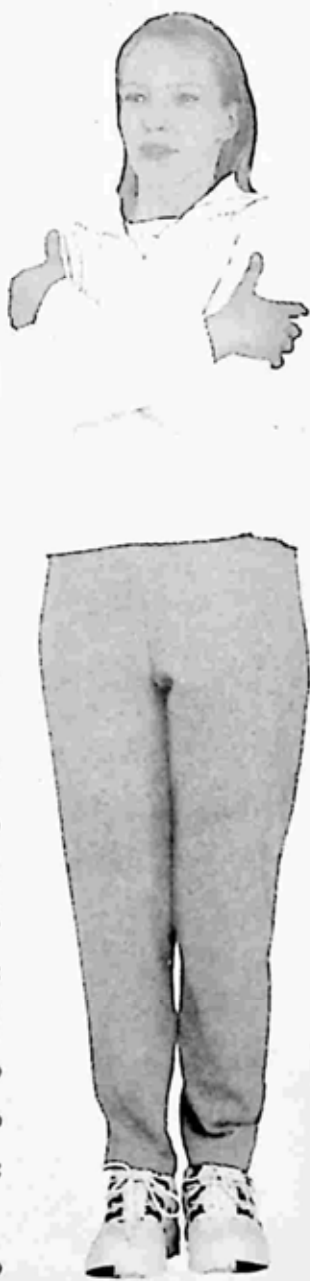
မာဆတ်ချိပြုလုပ်ရာ၌ တင်းတင်းဖိရန် မကြောက်ပါနှင့်။ အရေပြားပေါ် ချည်းသာမက တစ်သွားအောက် ထဲအထိ သက်ရောက်ပါစေ။

အဆိပ် အတောက် များကို ပိုမိုထိထိရောက်ရောက် ဖယ် ထုတ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မာဆတ်ချိပြီးသောအခါ တစ်ခါတစ်ရံ အဘယ်ကြောင့် သင် ချမ်းသာသနည်း

မာဆတ်ချိသည် ကိုယ် ခန္ဓာကိုရော စိတ်ဝိညာဉ်ကို ပါ ကုသပေးသည့်ပညာ ဖြစ် သည်။ မာဆတ်ချိပြီးသော အချိန် ချမ်းစိမ့်စိမ့် ခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းသည် နှိပ်နယ် နေသည့် အချိန်အတွင်း နှလုံး မှ သွေး ထုတ် လွှတ် သည့် ပမာဏကျဆင်းသွားသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်း ပြချက်ဖြစ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အ ကြောင်းပြချက်မှာ ကိုယ် ခန္ဓာမှ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော စွမ်းအင်ကို ထုတ်လွှတ်ပေး ခြင်းဖြင့် ခိုက်ခိုက်တုန်သည့် ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ် သည်။



မာဆတ်ချိအပြီး၌ စွမ်းအင်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ချမ်းတုံ့သော ခံစားမှုကို ရစေသည်။ အနွေးထည်ဝတ်ထားပါ။

တစ်နေ့တာလှုပ်ရှားမှုတွင် ခန္ဓာကိုယ်အား မာဆတ်ချိက မည်သို့အကျိုးပြုပါသနည်း။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မာဆတ်ချိက မည်သို့ဓာတ်ပြုသနည်း။ မည်သည့် ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေသနည်း။ ဆက်လက်လေ့လာကြည့်ပါ။ ဥပမာ တစ်ခု ပြပါဦးမည်။

သင်၏ အသိစိတ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်သည့် အခါမျိုးတွင် သင့်စိတ်နှင့် သင့်ခန္ဓာ နှစ်ခုစလုံး မည်သို့တုံ့ပြန်လာသည်ကို ကြည့်ပါ။ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသော အရေးကိစ္စတစ်ခုဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အား စိန်ခေါ်လာကောင်း လာနိုင်လိမ့်မည်။ သင် မည်သို့အကောင်းဆုံး တုံ့ပြန်မည်နည်း။ သင် မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ တိုက်ခိုက်ရန် ရွေးချယ်မည်လား၊ သို့မဟုတ် သင် နောက်လှည့်ပြီး ထွက်ပြေးမည်လား။

အခြေအနေ ပြီးဆုံးသွားသည့် အခါ သင်၏ ဝမ်းဗိုက်မှ အစာအိမ်သွေးကြော ကွန်ရက်နေရာသို့ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ဆောင့်တိုးခြင်းဖြင့် ပျို့အန်ချင်စိတ်များ တလိပ်လိပ် တက်လာသလို သင်ခံစားရသလား။

ဘာကြောင့်ပါလဲ။

ထိုအခြေအနေတွင် ဦးနှောက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာရှိ Endocrine စနစ်မှ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးလေသည်။ ထိုအခါ adrenalin နှင့် noradrenalin ဟော်မုန်းများကို adrenal ဂလင်းများမှ ပို၍စိမ့်ထွက်စေသည်။ ၎င်းဟော်မုန်းများသည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အထူးဆက်နွယ်နေသည်။ ထိုသေးငယ်သည့် အရွယ်အစားသာရှိသော အာရုံကြောသယ်ယူ ပို့ဆောင်ရေး သမားကလေးများသည် အလွန်ကြီးမားသော ထိရောက်မှုကို ဆောင်ကြဉ်းပေးကြသည်။

ကြွက်သားများ တောင့်တင်းလာပြီး နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာကာ လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရန် ပြင်ဆင်နေသည့် ကြွက် သားများဆီသို့ ပိုလျှံနေသော သွေးများကို သယ်ဆောင်လာပြီး သွေးပေါင်ချိန်ကို တက်လာစေလေသည်။

ပိုနေသော သွေးများအတွက် အောက်ဆီဂျင်ပို၍ လိုအပ်လာသဖြင့် အသက်ရှူ

နှုန်းသည်လည်း ပို၍မြန်လာ လေတော့သည်။ အစာခြေစနစ်သည် ယာယီရပ်တန့်သွားပြီး ပါးစပ်မှာ ခြောက်သွေ့လာတော့သည်။ အူနံရံ ရှိကြွက်သားများမှာလည်း လျော့သွားတော့သည်။ အသည်းသည် စွမ်းအင်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ဂလူးကိုစ့်ကို ထုတ်လွှတ်လိုက်သည်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် ကျဆင်းလာပြီး မကြာခဏ ချွေးများ ထွက်လာလေသည်။

ထိုအခြေအနေအားလုံးအတွက် သင့်အား ပြန်လည်လန်းဆန်းလာအောင် ထိန်းညှိပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းမှာ မာဆတ်ချိဖြစ်သည်ဆိုလျှင် မအံ့သြပါနှင့်။

သင်၏ အာရုံကြောစနစ်ကို ထောက်ပံ့အားဖြည့်ပေးပြီး နှလုံးခုန်နှုန်း၊ အသက်ရှူနှုန်းများကို ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာစေနိုင်သည့်အပြင် အစာချေခြင်းကိုလည်း ချက်ချင်းနှိုးဆော်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို နဂိုအတိုင်း သဟဇာတဖြစ်အောင် ထိန်းညှိ ဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မည်။

မာဆတ်ချိ၏အကျိုးကျေးဇူးတွင် ၎င်းတို့အားလုံး အကျိုးဝင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မာဆတ်ချိသည် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ရောဂါလက္ခဏာမျိုးစုံကို ခြုံငုံသုံးသပ်၍ ကုသသောဆေးနည်း Holistic therapy ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ မာဆတ်ချိမှာ ခံစားမှုတစ်ခုချင်း၏ လက္ခဏာကို ကြည့်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အချင်းချင်း ဆက်စပ်နေနေသော ကွန်ရက်များကို အလုံးစုံခြုံ၍ ကုသပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မာဆတ်ချိကို သဘောပေါက်ရန်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ စနစ်များကို အခြေခံအားဖြင့် သင် နားလည်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး မည်သို့အတူတကွ အလုပ်လုပ်ရမည်ကိုလည်း သိထားရမည် ဖြစ်သည်။



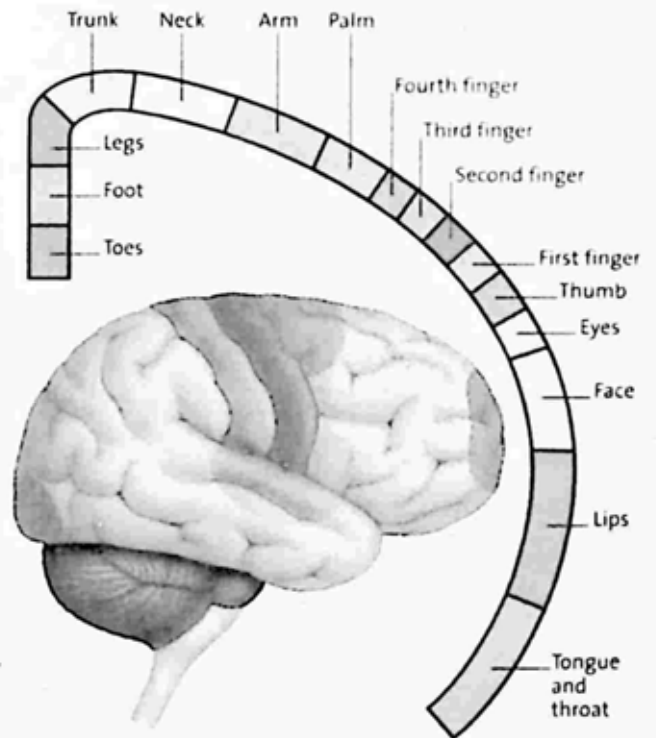
မာဆတ်ချိပြုလုပ်ရန်၌ ဟော်မုန်းနှင့် အောက်ဆီဂျင်အပြောင်းအလဲဖြစ်သည်။

mgyc.com

ဦးနှောက်

THE BRAIN

Trunk	ကိုယ်လုံး
Neck	လည်ပင်း
Arm	လက်မောင်း
Palm	လက်ဖဝါး
Legs	ခြေထောက်
Foot	ခြေထောက် (ခြေမျက်စိအောက်ပိုင်း)
Toes	ခြေချောင်းများ
Tongue and throat	လျှာနှင့်လည်ချောင်း
Lips	နှုတ်ခမ်းများ
Face	မျက်နှာ
Eyes	မျက်လုံးများ
Thumb	လက်မ
First finger	လက်ညှိုး
Second finger	လက်ခလယ်
Third finger	လက်သူကြွယ်
Fourth finger	လက်သန်



ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုး၊ နာမ်ကြောတို့သည် ကိုယ် ခန္ဓာ၏ ထိခိုက်လွယ်သောနေရာအမျိုးမျိုးမှ သတင်းများ ကို လက်ခံရယူသည့် အင်္ဂါဖြစ်သည်။ ထိုမှ ညွှန်ကြားချက် များကို ပို့လွှတ်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားမှ တုံ့ပြန်မှု ပေးစေသည်။

သင် သတိထားမိနိုင်ပါသည်။ လက်ချောင်းများ၊ လက်ဖဝါးများနှင့် မျက်နှာတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အကြမ်း မခံသော ထိခိုက်လွယ်သောနေရာများဖြစ်ပြီး နှုတ်ခမ်း၊ လျှာနှင့်လည်ချောင်းတို့သည်လည်း ထို့အတူ ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်းစဉ်များ

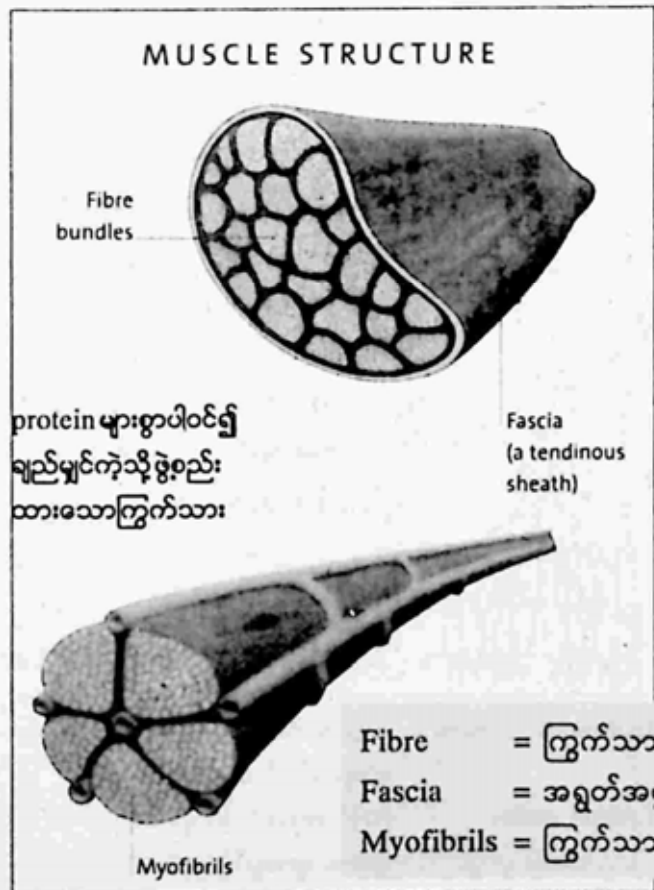
How the Body Works

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဖွဲ့စည်းပုံသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အတွင်းကျကျ ဆက်သွယ်လျက်ရှိပေသည်။ တစ်နေရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်ပါက အခြားတစ်နေရာရာကိုလည်း ထိခိုက်စေသည်။ ကြွက်သားများ၊ အရိုးများ၊ သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်များ၊ နာမ်ကြောအဖွဲ့အစည်းများ၊ လှုပ်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အစာခြေစနစ်များအကြား ရှုပ်ထွေးသောကွန်ရက်သဖွယ် ဆက်သွယ်မှုများကို နားလည်ထားမှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝေဒနာကို စတင်ကုသမှု ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကြွက်သားများ

လှုပ်ရှားမှုဟူသည်မှာ ကြွက်သားများကျုံ့ခြင်း၊ ဆန့်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး ၎င်းကိုထိန်းချုပ်ပေးသည် မှာ ဦးနှောက်ဖြစ်ကာ ဦးနှောက်မှ ညွှန်ကြားချက်များကို ဗဟိုနာမ်ကြောအဖွဲ့အစည်းက သယ်ဆောင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ကြွက်သားများသည် ကျုံ့ခြင်းဆန့်ခြင်းဖြင့် အလုပ်



protein များစွာပါဝင်၍ ချည်မျှင်ကဲ့သို့ ဖွဲ့စည်းထားသောကြွက်သား

လုပ်ကြသည်။ ကြွက်သားမျှင်တစ်ခုချင်းအလိုက် အလုပ်လုပ်ခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ ကြွက်သားမျှင်များသည် တစ်ခုအပေါ်တစ်ခု ထပ်၍ လျှိုဝင်နေကြခြင်းဖြင့် ကြွက်သားမကြီး၏ အရွယ်အစားကို တိုသွားစေသည်။ ကြွက်သားများသည် ၎င်းတို့ထမ်းဆောင်သော လှုပ်ရှားမှုကဏ္ဍကိုလိုက်ကာ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ ကြွက်သားများသည် အစုံလိုက် အလုပ်လုပ်ကြသည်။ ဆန့်သည့် ကြွက်သားက ကျုံ့ခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ကျုံ့နိုင်ဆန့်နိုင်သော သတ္တိသည် သတိရှိသော လှုပ်ရှားမှုအကြား ပုံမှန်အနေအထားတွင် ကြွက်သားများကို ထိန်း ချုပ်ပေးထားသည်။ ထိုကြွက်သားများသည် သူတို့ လှုပ်ရှားရန် စွမ်းအင်ကို ကိုယ်ခန္ဓာမှ အထောက်အပံ့ရယူသည်။ သူတို့အတွက် လိုအပ်သော အထောက်အပံ့များမှာ အောက်ဆီဂျင်၊ ဂလိုင်ကိုဂျင်၊ အဆီဖြစ်ပြီး သူတို့မှ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း၊ လက်တစ်အက်ဆစ်၊ အပူနှင့်ရေတို့ကို ထုတ်လွှတ်ပေးလေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကြွက်သားများ၏ တင်းမာမှု၊ ကြွက်သားများ၏ နှမ်းလျမှုအနေအထားအရ ရပ်တည်နေသည်။ ကြွက်သားများ၌ နာကျင်မှုကို သင် ခံစားနေရချိန်တွင် ကြွက်သားမျှင်များအကြား၌ စေးကပ်သော လက်တစ်အက်ဆစ်များ ထွက်ပေါ်လာပြီး ၎င်းတို့သည် အချင်းချင်း ထိတွေ့ကာ ချောမွတ်ကုန်ကြလေသည်။ သင့်အနေဖြင့်

ကြွက်သားများမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ထုတ်ပစ်ရန် အကူအညီ လိုအပ်လေပြီ။ ယင်းကို ကိုယ်တွင်းအဖွဲ့အစည်းအချို့မှ စီစဉ်ပေးရပေတော့မည်။