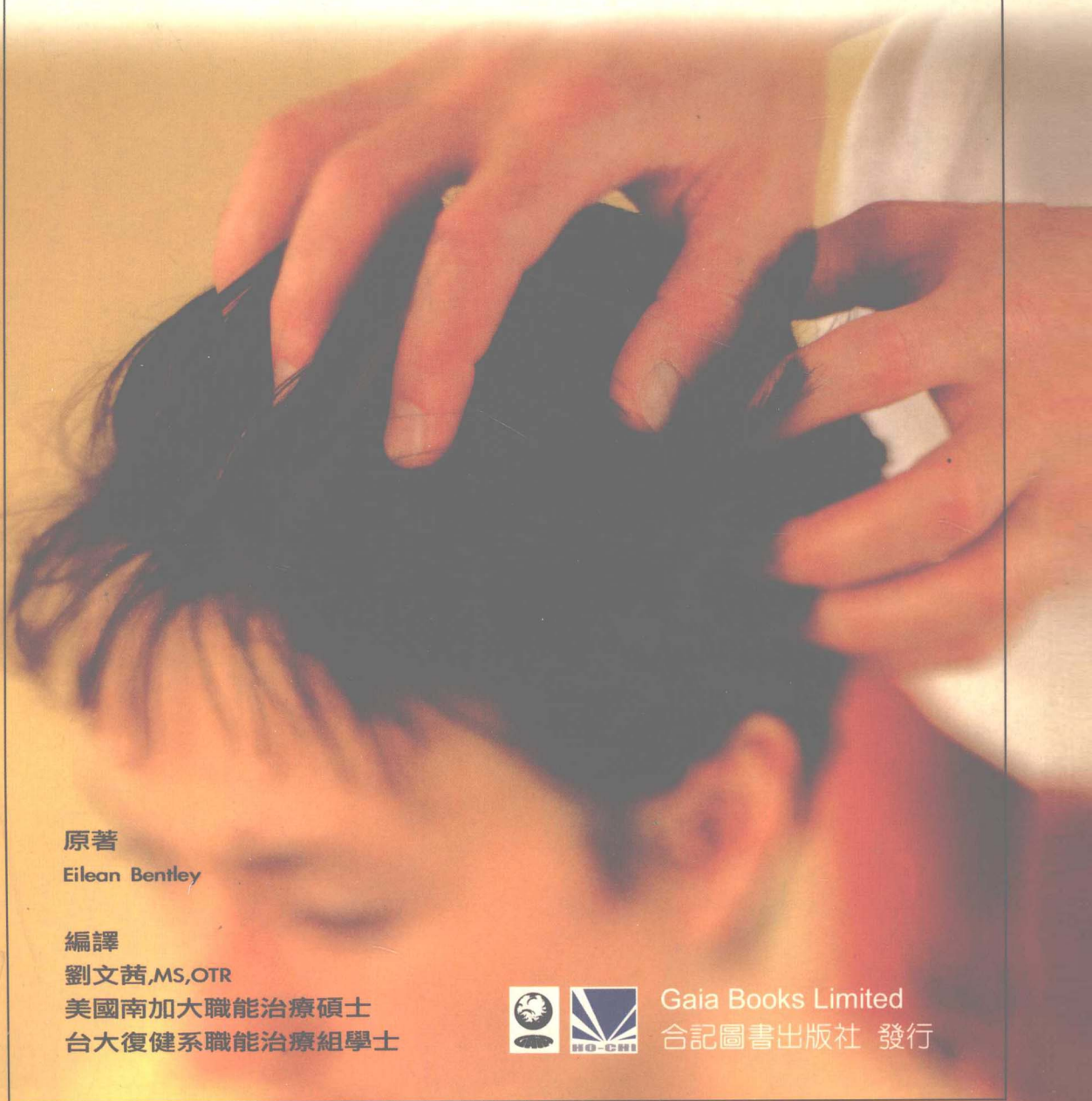


彩色圖解

頭部按摩輕鬆學

step-by-step Head Massage



原著

Eilean Bentley

編譯

劉文茜,MS,OTR

美國南加大職能治療碩士

台大復健系職能治療組學士



Gaia Books Limited

合記圖書出版社 發行

彩色圖解

頭部按摩輕鬆學

step-by-step Head Massage

原著

Eilean Bentley

編譯

劉文茜, MS, OTR

美國南加大職能治療碩士

台大復健系職能治療組學士

馬偕醫院職能治療師

仁愛醫院職能治療師

台北市立療養院職能治療師



Gaia Books Limited

合記圖書出版社 發行

國家圖書館出版品預行編目資料

彩色圖解頭部按摩輕鬆學 / Eilean Bentley 原著：劉文茜

編譯：-- 初版：-- 臺北市：合記，2003[民 92]

面：公分

參考書目：面

含索引

譯自：Step-by-step head massage

ISBN 986-126-008-0(平裝)

1. 按摩 2. 冥想

413.92

92012683

書 名 彩色圖解頭部按摩輕鬆學

編 譯 劉文茜

執行編輯 王雪莉

發行人 吳富章

發行所 合記圖書出版社

登記證 局版臺業字第 0698 號

社 址 台北市內湖區(114)安康路 322-2 號

電 話 (02)27940168

傳 真 (02)27924702

總經銷 合記書局

北 醫 店 臺北市信義區(110)吳興街 249 號

電 話 (02)27239404

臺 大 店 臺北市中正區(100)羅斯福路四段 12 巷 7 號

電 話 (02)23651544 (02)23671444

榮 總 店 臺北市北投區(112)石牌路二段 120 號

電 話 (02)28265375

臺 中 店 臺中市北區(404)育德路 24 號

電 話 (04)22030795 (04)22032317

高 雄 店 高雄市三民區(807)北平一街 1 號

電 話 (07)3226177

郵政劃撥 帳號 19197512 戶名 合記書局有限公司

西元 2003 年 8 月 10 日 初版一刷

❖ 目錄 (contents) ❖

前言 8

第一章

基本技巧 16

旋轉 19

壓 22

滾動及指節壓 24

拉 25

揉捏 26

抓及振動 27

輕拍及砍 28

頭皮捏 29

第二章

冥想與觀想 30

蠟燭冥想 34

雲觀想 36

第三章

日常自我保健 38

金光冥想 41

頸部的按摩步驟 42

頭部的按摩步驟 44

耳朵的按摩步驟 49

眼睛的按摩步驟 50

臉部的按摩步驟 52

金環觀想 56

第四章

感覺開發 58

觸覺 61

味覺 62

嗅覺 64

聽覺 65

視力 66

第五章

完整的按摩計劃 68

坐姿按摩

上背及肩膀的按摩步驟 73

肩膀和上臂的按摩步驟 75

頸部的按摩步驟 76

頭部的按摩步驟 77

喉嚨的按摩步驟 82

臉部的按摩步驟 83

耳朵的按摩步驟 86

臥姿按摩

上背及肩膀的按摩步驟 89

頸部的按摩步驟 90

頭部的按摩步驟 91

臉部的按摩步驟 96

耳朵的按摩步驟 98

水冥想 100

樹葉觀想 101

第六章

常見疾病的治療 102

去除毒素	110
頭痛	112
偏頭痛	114
神經痛	115
睡不安穩	116
憂鬱及焦慮	118
心神衰竭	120
心臟及循環系統的問題	122
體重過重	123
消化問題	124
經期前症候群和月經問題	126
懷孕	127
皮膚問題	128
嘴巴和喉嚨問題	129
呼吸問題	130
肌肉問題	132
關節炎	133
頭髮和頭皮問題	134
耳鳴	136
眼睛疲勞	137
癲癇	138

致謝 140

參考書目 141

索引 142

彩色圖解

頭部按摩輕鬆學

step-by-step Head Massage

原著

Eilean Bentley

編譯

劉文茜, MS, OTR

美國南加大職能治療碩士

台大復健系職能治療組學士

馬偕醫院職能治療師

仁愛醫院職能治療師

台北市立療養院職能治療師



Gaia Books Limited

合記圖書出版社 發行

A Gaia original

step-by-step Head Massage

By Eilean Bentley

ISBN 1-85675-101-5

Copyright ©2000 by Gaia Books Limited, London

Text copyright © by Eilean Bentley

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Copyright © 2003 by Ho-Chi Book Publishing Co.

All rights reserved. Published by arrangement with
Gaia Books Limited, London.

Ho-Chi Book Publishing Co.

Head Office 322-2 Ankang Road, NeiHu Dist., Taipei Taiwan 114 R.O.C.

TEL: (02)2794-0168 FAX: (02)2792-4702

1st Branch 249 Wu-Shing Street, Taipei 110, Taiwan, ROC

TEL: (02)2723-9404 FAX: (02)2723-0997

2nd Branch 7 Lane 12, Roosevelt Rd, Sec 4, Taipei 100, Taiwan.

TEL: (02)2365-1544 FAX: (02)2367-1266

3rd Branch 120 Shih-Pai Road, Sec 2, Taipei 112, Taiwan.

TEL: (02)2826-5375 FAX: (02)2823-9604

4th Branch 24 Yu-Der Road, Taichung(404), Taiwan

TEL: (04)2203-0795 FAX: (04)2202-5093

5th Branch 1 Pei-Peng 1st Street, Kaoshiung 800, Taiwan.

TEL: (07)322-6177 FAX: (07)323-5118

本書經原出版者授權翻譯、出版、發行；版權所有。
非經本公司書面同意，請勿以任何形式作翻印、攝影、
拷錄或轉載。



譯者序 (Foreword)

當我在醫院從事職能治療復健工作時，發現許多來做復健的病人都有肌肉緊繃或酸痛的問題，嚴重者甚至會影響到日常生活功能。例如：五十肩的病人通常整個上背和肩膀的肌肉都非常的緊；而下背痛的病人除了背部肌肉之外，臀部及大腿的肌肉也都常受到影響。此外，由於現在人的生活忙碌，運動的時間及形式都受到很多的限制，肌肉緊繃也就成了許多人擺脫不去的問題。很多人都了解按摩是很有效的解決肌肉緊繃方法。但是，該怎麼幫自己及他人按摩則是一大學問。

本書的作者將印度的頭部按摩方式、指壓、靈氣、針灸、和薩滿教的訓練整合在一起，發展出自己獨特的治療方式。她將冥想及觀想和頭部按摩結合在一起，成爲一種完整的治療。冥想和觀想的運用是爲了幫助我們身體中能量的平衡，這不僅能治療疾病，更能預防疾病的產生。由於冥想及觀想在本書中佔有重要的地位，建議讀者先熟悉第一章及第二章的冥想、觀想技巧和基本按摩技巧之後，再開始學習爲自己或他人按摩；第四章的感覺開發是我個人最感興趣的一章，在這章中教導我們如何利用頭部按摩配合冥想及觀想來增加我們的知覺能力，這是很特別的經驗，希望大家都可以試試看。想要自我按摩的讀者，第三章就是你們的重點，事先錄好冥想及觀想的引導句子，會有很大的幫助。而若想幫他人按摩，就必須仔細閱讀第五章。要能熟練地爲他人按摩是需要相當的練習。在最後一章中，作者針對25種常見的疾病的治療方式做了詳細的說明。書中的經脈和壓力點和中醫的觀念相當類似，因而，對我們而言，這些觀念是很容易接受的。

在這充滿壓力的社會，有空爲自己及他人做一下頭部按摩，對身心都有相當大的好處。若真的沒有時間做按摩，那麼，就做個冥想或觀想來幫助身體能量的平衡及淨化吧！

劉文茜

關於本書 (About this book)

本書以詳盡的步驟引導及說明，能讓讀者了解如何在做頭部按摩時，利用冥想或觀想，來促進心理、身體、和精神的安泰。

本書在前言中解釋如何將按摩和冥想技巧結合為一個完整的治療，並將其用在生命力量，也就是能量的上面。

第一章在說明基本的按摩技巧，而第二章則在解釋如何使用冥想和觀想。第三章則將頭部按摩和冥想及觀想結合在日常自我保健計劃中。

第四章著重在如何利用冥想來開發感覺，而第五章則描述完整的按摩計劃。

在做完第三章和第五章的治療後，定期做頭部按摩，對健康的促進很有幫助。此外，第六章則提出針對 25 種常見疾病和症狀的治療方法。

注意事項 (Cautions)

頭部按摩本身是非常安全的，但對某些情況的人，則需特別留意。若有需要特別注意的事項，會在個別的步驟中加以說明。並請參考以下的情況。

年幼的兒童、老人、以及患有骨骼方面問題者

只能給予輕柔的按摩。請不要用超過你手指重量的壓力，甚至手掌的重量都太大。

癲癇和臨床憂慮症

對於這類患者，頭頂是特別敏感的部位。只能在此部位很輕地按摩，最多只能用撫摩和結合手指的按摩。

孕婦

在懷孕期間做頭部按摩是很有益處的，但有時需特別的留意。請參考在第六章中第 127 頁的原則。

癌症

不論是正在接受治療或是已經沒有症狀的癌症患者，都需要特別的留意。給予這類患者輕柔的頭部按摩是很有益處的，但由於淋巴系統可以將癌細胞傳送至全身，所以要避免按摩淋巴區域，有關淋巴系統的說明在第 107 頁。

低血壓

頭部按摩會降低血壓，所以對於那些血壓過低者應只給予很輕柔的按摩，且按摩不可超過 15 分鐘。

❖ 目錄 (contents) ❖

前言 8

第一章

基本技巧 16

旋轉	19
壓	22
滾動及指節壓	24
拉	25
揉捏	26
抓及振動	27
輕拍及砍	28
頭皮捏	29

第二章

冥想與觀想 30

蠟燭冥想	34
雲觀想	36

第三章

日常自我保健 38

金光冥想	41
頸部的按摩步驟	42
頭部的按摩步驟	44
耳朵的按摩步驟	49
眼睛的按摩步驟	50
臉部的按摩步驟	52
金環觀想	56

第四章

感覺開發 58

觸覺	61
味覺	62
嗅覺	64
聽覺	65
視力	66

第五章

完整的按摩計劃 68

坐姿按摩

上背及肩膀的按摩步驟	73
肩膀和上臂的按摩步驟	75
頸部的按摩步驟	76
頭部的按摩步驟	77
喉嚨的按摩步驟	82
臉部的按摩步驟	83
耳朵的按摩步驟	86

臥姿按摩

上背及肩膀的按摩步驟	89
頸部的按摩步驟	90
頭部的按摩步驟	91
臉部的按摩步驟	96
耳朵的按摩步驟	98
水冥想	100
樹葉觀想	101

第六章

常見疾病的治療 102

去除毒素	110
頭痛	112
偏頭痛	114
神經痛	115
睡不安穩	116
憂鬱及焦慮	118
心神衰竭	120
心臟及循環系統的問題	122
體重過重	123
消化問題	124
經期前症候群和月經問題	126
懷孕	127
皮膚問題	128
嘴巴和喉嚨問題	129
呼吸問題	130
肌肉問題	132
關節炎	133
頭髮和頭皮問題	134
耳鳴	136
眼睛疲勞	137
癲癇	138

致謝 140

參考書目 141

索引 142

前言

(Introduction)





前言(Introduction)

良好的健康有賴於均衡的能量。這個能量在東方醫學中稱之為“氣”(chi或ki)，在印度的傳統中稱為“普拉那”(prana)，指的是生命本身的力量。它存在於我們的身體及宇宙所有生命體中。當我們的能量不平衡時，我們可能會覺得有些煩躁、難過、甚至會有嚴重的不舒服。

壓力、胃口不佳、情緒激動或者毒素的累積均為現代生活的徵候，這些會造成生命能量的不平衡以及產生負能量。能量治療的動力來自於生命活力的再平衡，讓存在於我們身體的能量得以順暢無阻的運行。頭部按摩結合簡單的冥想技術，提供了一個簡單、有效的方式來重新平衡我們體內的能量以及清除所有的負能量，讓我們可以輕鬆地預防許多的疾病。

在本書中，許多頭部按摩的技巧是依據印度傳統的頭部按摩而來的，還有一些是由古老傳統的醫療方法得來的，例如指壓、靈氣、針灸及氣功。雖然各用不同的術語解釋自己的理論，它們均依據一個共同的概念：生命能量在我們體內流動，我們可以藉著作用於它所流經的通道、特定的點或區域，讓能量達到平衡。

頭部按摩會影響到腦脊髓液的脈動，這個脈動將帶著治療的訊息到達全身，並且刺激身體的自我治療機制。頭部按摩可以使肌肉的緊繃得以放鬆、排除毒素、降低心理及身體的壓力、及促進血液流向大腦。

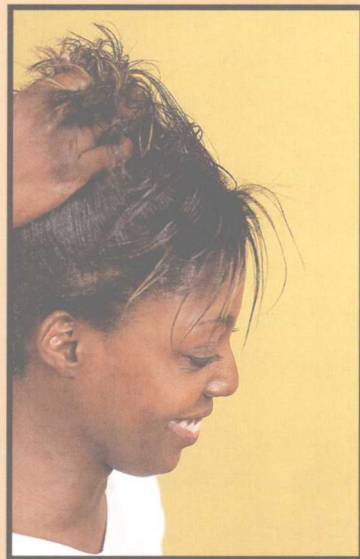
頭部按摩的分享 (Sharing head massage)

你可以用任何頭部按摩的手法自行按摩，而在第三章中，我們將介紹日常自我保健的技巧。然而，若是由其他人來幫你按摩，你可以放鬆地盡情做冥想及觀想而得到更好的治療效果。和朋友或搭檔分享彼此的經驗，並且輪流按摩，可大大地提高按摩的治療品質，不論是施予或接受按摩，均能得到益處。

頭部按摩除了觸摸能提供很大的效果外，另一個重要元素為施予者所傳達給接受者的治療、關心、愛、及安康。在按摩時做冥想及觀想可以藉著施予者的集中、沈澱以及傳達感覺和情緒，使得接受者身體的自我治療機制得以主動運行。

冥想及觀想可以讓你接觸到宇宙的治療能量並將它此傳送給你的搭檔。藉著冥想沈寂心靈，使得這個能量可以自由地運行。而觀想可讓你引導這個能量至你的身體或是靈氣中所需要的部位，所謂靈氣指的是在你身體周圍的能量場。許多疾病是由於靈氣中能量的混亂而造成的，因此利用觀想來淨化能量是一種有效的預防治療方法。按摩及冥想的結合是一種真正完整的治療，對整個精神、情感、心靈及身體都有益處。

這本書不僅說明了如何給予及接受放鬆的按摩，它更教導如何將二個人的能量在治療的過程中結而為一。



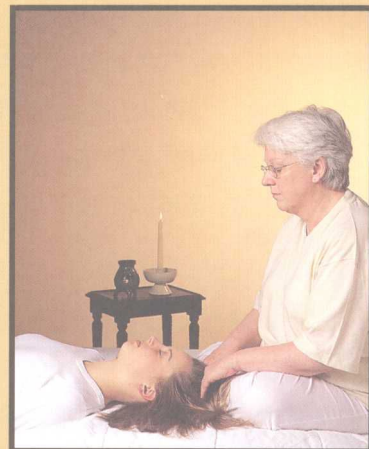
治療時的姿勢 (Positions for treatment)

在印度傳統的頭部按摩中，接受按摩者通常是採取坐姿，不過也有些人較偏好躺著接受按摩。你和你的搭檔可以採取任何你們覺得舒服的姿勢。

當你的搭檔採坐姿時，你雖然可輕易地觸及到整個頭部、頸部及肩膀，然而這個姿勢對真正深度地按摩而言並不是很理想的。當你的搭檔越放鬆，她越會更癱在椅子上，反而會造成你們二人的不舒服，而只能做一些輕度的、簡單的冥想，例如要求你的搭檔專注於波浪的起伏或是水晶顏色的改變。

在做深度、放鬆的按摩時，最好讓你的搭檔躺在墊子上，例如運動墊或是幾個坐墊。在這種姿勢下，身體可以進入深層的放鬆，而使得身體的治療機制得以運作。這時，你可以使用強度的冥想或觀想來幫助治療，例如想像沿著河流漂流或是在雲端飛翔。

不過，當你的搭檔躺著時，你會比較難按摩到頭部以及脖子的後側，因此，你必須經常將她的頭轉向一旁，並用你的手來支撐著它。你得跪或坐在你搭檔的頭後方，而且必須經常變換位置才能按摩到不同的區域。



不論你的搭檔選那一種姿勢，你都必須處於放鬆且舒適的狀態，才能引導她進入深度放鬆的境界。特別是當你在地上做按摩時，穿著寬鬆的衣服，才可以自由地活動。如果你在治疗時需要改變姿勢，慢慢地且有節奏地移動，不讓你的搭檔察覺到有任何的中斷。

當你的搭檔是採坐姿時，應選擇一個高度適合的椅子，使你在按摩頭皮及肩膀時，不必彎下腰來。你搭檔的雙腳應平放在地上，雙手放在她的大腿上並且肩膀向後。你則應該穿著舒適的鞋或者光著腳，並且維持直立的姿勢站在她的正後方。