



Spa

Sun 7 June 09

صالة الجسم

المساج.. أحد أهم وسائل التخلص من التوتر والالام اليومية

هل تعرفين طريقة عمل المساج؟ كيف تقومين بأصول التدليك وتدلّين جسدك

التدليك الذاتي للجسم

أعدي الحيوية لكل خلية من خلايا جسمك من خلال هذا التدليك الذاتي السحري. زبدي من نشاطك ومرونتك، وحسني الدورة الدموية في جسمك، وتخلصي من التوتر، من خلال هذه الحركات البسيطة.



إن عضلة الفخذ عريضة وقاسية نوعاً ما، لذلك دلّكي بعمق في هذه المنطقة



دلّكي برفق إلى الأعلى، لتحفيز عمل الجهاز اللمفاوي.



ضعي يدك حول ذراعك، واعصري البشرة.



دلّكي إلى الخارج، من عظمة الترقوة (الكتف) إلى منطقة الإبط.



إبدي بالتدليك في أعماق إحدى جوانب رقبتك

5 إستمراري للخطوة السابقة، ضعبي يديك الأثنتين فوق ركبتيك، ودلّكي وصولاً إلى أعلى الفخذ. إستعملي كلتا يديك بشكل متتابع، وبطريقة التدليك العمودي إلى فوق، بحزم، لكن من دون ضغط مفرط.

4 ضعبي رجلك على كرسي طويل بلا ظهر، أو على كرسي عادي. ضعبي يديك على الكاحل، ودلّكي برفق صعوداً نحو الركبة، بحركات متوسطة القوة. قومي بست حركات متتالية على الرجل الأولى، وكزري القيام بذلك على الرجل الأخرى.

3 كي تحفزي الدورة الدموية في جسمك، دلّكي بشرة ذراعك (بطريقة العجن) من المرفق إلى الكتف، مستخدمة اليد المقابلة، كزري القيام بذلك ست مرات بالنسبة لكل يد.

2 عن طريق استعمال أصابعك بكاملها، دلّكي برفق المنطقة التي تقع أسفل وسط عظمة الكتف (الترقوة)، باتجاه منطقتي الإبط. كزري القيام بهذه الحركة التي تساعد في تنظيف الجسم من السموم 12 مرة.

1 دلّكي جيداً من أسفل أحد جانبي رقبتك نحو الخارج، أي إلى أعلى ذراعك وظهرك. كزري القيام بذلك لست مرات بالنسبة لكل جهة.

تدليك القدم:

ضعي رجليك بداية في وعاء يحتوي على ماء معطرة لبضع دقائق، ثم جففيها، ودلّكي، بالقليل من الزيت، كل رجل لمدة خمس دقائق.



1 دلّكي كعب القدم صعوداً من أصابع القدمين إلى الكاحل، واضغطي بشدة بواسطة إصبع الإبهام ليدك.

2 أنهي تدليك القدم من خلال شد كل إصبع بمفرده، وتدليكه جيداً من أسفله إلى أعلاه.



تدليك اليد:

تحسن هذه الحركات مرونة الأصابع. قومي بتمرين كل يد لثلاث دقائق.



1 أمسكي راحة إحدى يديك باليد الأخرى، ومن خلال استعمال الإبهام والأصابع، دلّكي راحة يدك وظهرها بحركة دائرية، وبحزم.

2 إضعطي بحزم على كل إصبع، من أسفله وصولاً لقمة رأسه، دلّكي بحركات دائرية صغيرة، ثم كزري نفس الشيء بالنسبة لليد الأخرى.



تدليك الوجه: دلّكي وجهك بحركات قوية لكن برفق، محركة أصابعك إلى فوق، وإلى الخارج. بإمكانك الضغط بحركات متوسطة الشدة، لكن من دون أن تضغطي لشد بشرة الوجه.



يجب أن تنزلق أصابعك بسهولة على وجهك



إضعطي بحزم، قريباً من منخريك



أقرصي لحم الحاجبين بواسطة إصبعي الإبهام والسبابة



ضعي إصبعين من كل يد على منطقة وسط الخارج، ودلّكي إلى



دلّكي كما لو أنك تطبيعين بأصابعك على لوم المفاتيح



إدهني البشرة بالزيت، ثم دلّكيها ودعيها تمتص الزيت إلى الداخل



6 إضعطي تحت عظم الوجنتين، دعاً من الأنف، ووصولاً إلى الأذنين، مستعملة إصبعي الوسطي والبنصر. إضعطي نحو الأعلى بقدر ما تستطيعين، أبقِي أصابعك بهذه الوضعية لخمس ثوان. يساعد ذلك على التخفيف من الجيوب الأنفية وتنظيفها، ويحفز عمل الجهاز اللمفاوي في الجسم.



5 إضعطي قريباً جداً من منخريك، بواسطة إصبع الوسطي من كل يد. أبقِ إصبعك بهذه الوضعية بينما تعذنين للرقم 7، ثم أزلجي أصابع السبابة، والوسطي، والبنصر، تحت عظم الوجنتين، من الأنف إلى الأذنين. كزري ثلاث مرات.



4 بواسطة إصبعي الإبهام والسبابة، أقرصي الحاجبين برفق. إنتقلي من منطقة الجبين الأوسط نحو الخارج. بعد ثلاث حركات ضغط على الحاجبين، دلّكي على شكل دائرة بواسطة رؤوس أصابعك حول عينيك المغلقتين. كزري القيام بذلك ست مرات.



3 إن تدليك الجبين يعطي مفعولاً مهدئاً جداً، وقد يساعد في تخفيف أوجاع الرأس التي يتسبب بها الضغط النفسي. ضعبي إصبعين من كلتا يديك، كل واحدة من جهة علي وسط الجبين، ودلّكي بثبات نحو الضدغين. كزري ست مرات.



2 حرّكي أصابعك بين الجبين والوجه، من خلال استعمال أصابع كلتا يديك. كزري القيام بذلك عدة مرات. تساعد هذه الحركة على امتصاص الزيت، وجريان الدم في الرأس والوجه. أنت توقظين بذلك أعصاب الوجه بكل ما للكلمة من معنى.



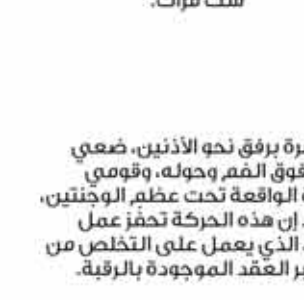
1 ضعبي كمية صغيرة من إحدى الزيوت الأساسية المخصصة للوجه، والتي يجب أن تحتوي على مسحوق الزهور متوسط الكثافة. إدهني بشرتك بالقليل من الزيت، ثم دلّكيها بواسطة أصابعك، بحركات دائرية صغيرة، وباتجاه الخارج.



إستعملي كلتا يديك بحركة متتابعة، صعوداً إلى فوق



8 بينما تضعين يديك على شكل قوس حول رقبتك (الواحدة فوق الأخرى من كل جهة)، دلّكي نحو الأعلى من عظمة الكتف وصولاً إلى الذقن. بينما تحركين أصابعك نحو الأعلى، إنتقلي من جانب الرقبة إلى مقدم جانبيها. كزري لعشر مرات.



7 بينما تشدين البشرة برفق نحو الأذنين، ضعبي أصابع كلتا يديك فوق الفم وحوله، وقومي بتغطية المنطقة الواقعة تحت عظم الوجنتين، ووصولاً إلى الذقن. إن هذه الحركة تحفز عمل الجهاز اللمفاوي في الوجه، الذي يعمل على التخلص من السموم من خلال دفعها عبر العقد الموجودة بالرقبة.



ضعي أصابعك فوق وتحت الفم

