



المساج.. أحد أهم وسائل التخلص من التوتر والآلام اليومية

## هل تعرفين أصول عمل المساج؟

ندلك هنا بالصورة والشرح على مساج الجسم من الظهر

هل تعاني من اصفرار أظفار القدم؟

نظام العناية بالأظفار الجديد من شول  
نظام رائع مبتكر  
3 فسي 1

نظام العناية بالأظفار الجديد من شول  
من 10 إلى 15 دقيقة  
لا تحتاج إلى تقشير  
تأثير سريع على الأظفار  
تأثير طويل الأمد

المصنوع في ألمانيا على أظفار قدم بريلا - صينيا وماتريا.

Scholl

www.scholl.com.eg  
الرقم الهاتفي 1228-8

onsina

الرقم الهاتفي 1228-8

أين سينيا الطبيعية

www.onsina.com.eg  
الرقم الهاتفي 1228-8



### تدليك الظهر:

يجب أن يكون الشخص الذي تقومين بتدليكه، مستلقياً على السرير، أو على طاولة ثابتة قوية. اطلبي من الشخص الذي تدلكينه أن يتأم وجهه إلى أسفل، غطي كامل الجسم بالمناشف، باستثناء المنطقة التي تقومين بتدليكها.

### كيفية التحضير:

قبل أن تبدأي بالتدليك، حرّكي يديك جيداً بطريقة الهز shake them، لإزالة أي توتر قد يكون موجوداً فيهما. خذي نفساً عميقاً، وركزي انتباهك على العمل الذي ستقومين به.

عندما تجتمع اللمسات الناعمة بالزيوت الأساسية الطبيعية والنقية، يكون لذلك تأثير عميق على النفس والجسم، فالتدليك ينظف الجسم من الترسبات (السموم)، ويساعد على استرخائه. ذلك أنه كلما دلكت صعوداً إلى فوق، كلما دفعت بالتكسيبات الموجودة بالجسم من خلال الجهاز اللمفاوي - والذي هو عبارة عن شبكة من الشرايين والأنابيب لامتناهية الدقة - باتجاه العقد اللمفاوية، حيث يتم تنقيتها والتخلص منها. توجد هناك ثلاث حركات أساسية يعتمد عليها تدليك الشريك الأولي تقوم على التدليك العمودي إلى فوق بكلتا اليدين Effleurage، والثانية على وضع اليدين على الظهر مع الضغط بأصابع الإبهام فقط Acupressure، أما الثالثة فعلى تحريك أصابع اليدين بطريقة تشبه العجن أو الجبل kneading.

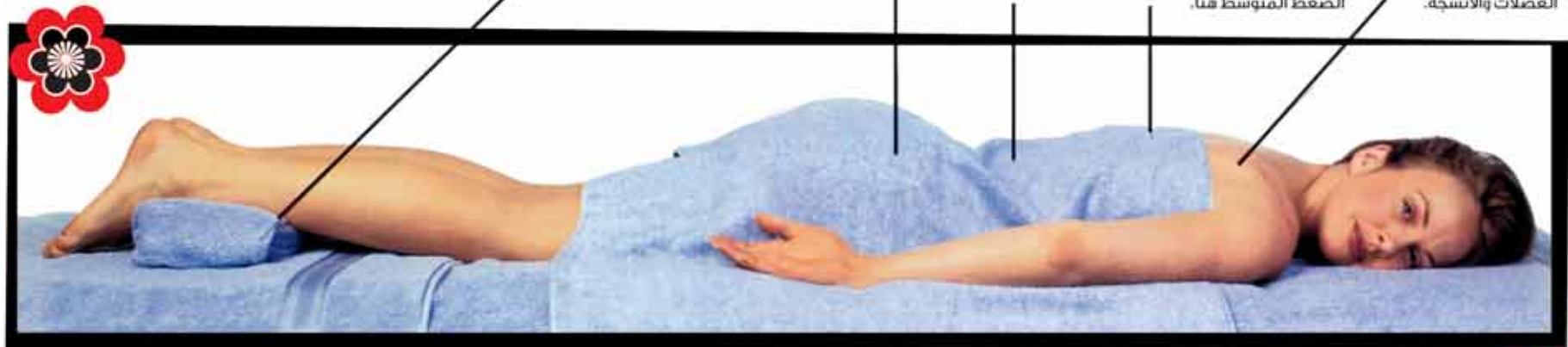
ضعي منشفة ملفوفة، أو وسادة صغيرة تحت الكاحلين لتريح الجزء الأسفل من الظهر.

بالإمكان تدليك الردفين بعمق

دلكي الجزء الأسفل من الظهر بعناية، مستخدمة ضغطاً متوسطاً.

إن منطقة الركتين/القلب تقع تحت الجزء الأعلى من الظهر. من العام إبقاء هذه المنطقة بعيدة عن التوتر. من الأفضل استخدام الضغط المتوسط هنا.

غالباً ما يأخذ التوتر مكانه حول الكتفين والرقبة. إعملي بجهد لتدليك العقد التي قد تكون موجودة بين العضلات والأنسجة.



## التدليك على شكل 8

<p><b>الغرف</b></p> <p>(6) إرفعي جذة الظهر (أنسجته) بين أصابع يديك المستقيمة، مبتدئة من أحد الردفين. استمزي بذلك على أحد جانبي الظهر وصولاً للرقبة، ثم انتقلي إلى الردف الثاني، وقومي بالعملية نفسها هناك. كرري القيام بالأمر لثلاث مرات على كل جانب من جانبي العمود الفقري.</p>	<p><b>السحب</b></p> <p>(5) ضع يديك على عظمة العمود الفقري من إحدى جهتيه، حرّكي أصبعي إبهامك صعوداً نحو الرقبة لثلاث مرات. كرري القيام بنفس الحركة من الجهة الأخرى للعمود الفقري، كرري القيام بهذه الحركة لخمس مرات، مع تغيير الجانب الذي تدلكينه في كل مرة.</p>	<p><b>الضغط</b></p> <p>(4) قومي بتحفيز الجهاز العصبي المركزي من خلال الضغط بإصبعي الإبهام، ضع يديك على عظمة العمود الفقري، من أحد جانبيه أولاً. انتقلي صعوداً نحو الرقبة على طول العمود الفقري، مع الضغط برفق، كرري القيام بالحركة لخمس مرات، مع تغيير الجانب الذي تدلكينه</p>	<p><b>الضغط</b></p> <p>(3) أنزلي يديك إلى أسفل جانبي الظهر، ثم اجعليهما على شكل صليب حول المنطقة الوسطى من الظهر، وفوق جانبي الردفين مباشرة. أعيدي القيام بسلسلة حركات «شكل العدد 8» لخمس مرات.</p>	<p><b>الضغط</b></p> <p>(2) عندما تصلين إلى الكتفين، اطو يديك وقوسيهما على جانبيهما. هذه الحركة يجب أن تكون جزءاً من سلسلة حركات منسقة مستمرة.</p>	<p><b>الضغط</b></p> <p>(1) هذه هي الحركة الأولى من سلسلة حركات تعتمد على الضغط الخفيف والدفع نحو الأعلى، وتشمل كامل الظهر. إيدي واضعة يديك، ومنطقة من أعلى الردفين، ثم حرّكي يديك برشاقة إلى فوق، على طول كل جانب من جانبي العمود الفقري.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## الضغط على أسفل القدمين

إبقي يديك مسطحتين، بينما تمسدين الرجل نحو الأعلى.



إجعل يديك على وسادة ناعمة، أو على منشفة ملفوفة.



إبدي وأنتي مجموعة حركات تمسيد الرجلين بوضع يديك بمواجهة أسفل قدميك.



(12) مسدي المنطقة الوسطى من الساقين، صعوداً نحو المنطقة الخارجية من الفخذين، فستكون ضغطاً متوسطاً. كرري القيام بالأمر ثلاث مرات، مبتدئة في كل مرة من الكاحلين وصولاً إلى المنطقة الخارجية من الفخذين. أما الخطوة الأخيرة فتكون بوضع يديك بحزم بمواجهة القدمين لعشرين ثانية.

(11) حرّكي يديك إلى فوق باتجاه الكاحلين، ثم توقفي قليلاً، واضغطي بحزم إلى أسفل لعشر ثوانٍ. حرّكي يديك بطريقة دائرية من خلال أصابعك، ثم اجعلي راحت يديك تصعدان شيئاً فشيئاً نحو بطتي الساقين.

(10) إن حركات تمسيد الرجلين هذه تشجع على تنظيف الجهاز اللمفاوي. إبدي بوضع يديك بحزم على باطن القدم، لعشر ثوانٍ.

## العجن



(9) إبدي من خارج الكتف وصولاً إلى داخله، مدلكة البشرة بطريقة العجن أو القزص. إزحفي كلتا يديك من داخل العظم الكتفي ومن حوله، بحركة دائرية لست مرات. كرري القيام بنفس العملية على الكتف الآخر.

## المنطقة المحاذية للكليتين



(8) ضع يديك على الظهر، فوق الوركين مباشرة. مسدي البشرة إلى فوق، بحركات قصيرة ورشيقة، يجب أن تمتد كل حركة مسافة 3-4 سنتيمتراً إلى الأمام. إن هذه الحركة تجدد نشاط الكليتين، وتحفز الغدد الكظرية (أو المجاورة للكليتين).

## السحب



(7) ضع يديك على أحد جانبي العمود الفقري، إزحيهما (بطريقة الزحف) نزولاً نحو الطاولة التي يستلقي عليها الشخص المدلك، ثم أعيديهما للعمود الفقري. انتقلي لأعلى للعمود الفقري، وقومي بالحركة من جديد، كرري القيام بالحركة لثلاث مرات، على كل جانب من جانبي العمود الفقري.