

التحضير:

ضعي منشفة او وسادة تحت الركبتين، لإراحة الركبتين. إغسلي يديك جيداً، بما أنك ستقومين بتدليك الرأس أولاً.

المساج.. أحد أهم وسائل التخلص من التوتر والآلام اليومية هل تعرفين أصول عمل المساج؟

نذلك هنا بالصور والشرح على مساج الجزء الأمامي من الجسم

إستعملي أسلوب الضغط إلى أعلى، وليس التدليك العميق في المناطق التي يكثر فيها العظم.

دلكي المعدة برفق ونعومة، إستعملي حركة دائرية وبجسب عقارب الساعة كي تسيري بنفس اتجاه القولون الصاعد

يجب أن يكون الرأس مستقيماً مباشرة على الطاولة، ويتوسط الكتفين بدقة



تحت الكتفين



(6) إضعي يديك تحت الكتفين، على مقربة من العمود الفقري، وانطلاقاً من هناك، قومي بتدليك عظمي الكتفين، إلى أعلى، باتجاه الخلف، ثم دلكي الكتفين بحركة دائرية، وبحزم. دعي ذراعيك تستقيان على الطاولة، فلنك يحفظك شعيراً بالراحة.

الضغط على الصدر بطريقة الضخ



(9) إنطلقي من عظمة الترقوة في أعلى الصدر، ثم أرحي يديك بطريقة الزحف، إلى أسفل باتجاه وسط الصدر، لوقفي في أعلى الصدر، ثم إضعطي بحركة تشبه الضخ السريع، كزني القيام بذلك لمدة واحدة.

الضغط على الكتفين



(4) ضع يديك على الكتفين تماماً، واضغطي إلى أسفل، ثم حمفي الضغط، منتقلة، وعلى مرتلين، باتجاه الطرفين الخارجيين للكتفين، يجب أن تؤدي هذه الحركة لاسترخاء الكتفين، وتحفيز عمل الجهاز اللمفاوي للتخلص من الترسبات في الرقبة والصدر.



(1) ضع يديك تحت الرأس، ثم قومي بتدليك أسفل الجمجمة بحركة دائرية، مستعملة كل أصابعك لضعة دقائق. يطلق على هذا النوع من التدليك تسمية «التدليك الحارم» من الخلف إلى الجمجمة، كزني القيام بذلك لثلاث مرات على كل كتف.

الإراحة العميقة للكتفين



(2) غالباً ما تكون عضلات الكتفين فاسية، وتتطلب الكثير من الضغط، أميلي الرأس أولاً لأحد الجانبين، ثم بواسطة إصبع إبهامك، إضعطي بدءاً من نهاية الكتف، وصعوداً إلى المنطقة الخلفية من الرقبة.

الضغط على الرأس



(1) إيداي، يوضع يديك برفق، ويشكل ثابت، على جانبي الرأس بعدة ثوان، إضعطي على الرأس بواسطة إصبعي إبهامك، ثم انتقلي بمسافات فاصلة، تبلغ كل واحدة منها 2-3 سم، من قمة الجبين إلى القسم الخلفي من الرأس.

الانتعاش



(13) بالنهاية، إضعطي مرة أخرى القدمين لمدة 30 ثانية، دعي الشخص المذلل ينام ليضع دقائق، ثم أعطيه إشارة الجلوس.

تدليك القدمين



(12) إضعطي بأعلى القدم، واضغطي بإصبعي إبهامك على الكعبين، انتقلي بها إلى أعلى القدم، بدءاً من الكعبين، ووصولاً إلى رؤس أصابع القدمين، شدي الجزء العلوي من كل أصبع من أصابع

تدليك الركبتين الأماميتين



(11) ضع يديك على الجزء الأعلى من كل قدم، ثم إضعفهما وصولاً إلى الخاطين، إضعفهما هناك لمدة ثانيتين، بعد ذلك، إضعفهما صعوداً نحو الركبة، وإضعفهما في مكانهما هناك لبعض الوقت، ثم انتقلي إلى الشخزين، مكررة القيام بذلك لثلاث مرات.

إدخال الطاقة لمنطقة الحجاب الحاجز



(10) ضع يديك على منطقة الحجاب الحاجز، وإضعفهما مستقيمتين هناك لمدة لحظات، أنت بذلك ترسلين رسائل إيجابية للشخص الذي تدلكينه، إن هذه الحركة مهدئة جداً، وتساعد على تركيز الطاقة في الجسم.

تدليك الأصابع



(8) أمسكي كل إصبع بمفرده بيدك اليسرى، ثم بواسطة يدك اليمنى، رتقي بصرات خفيفة على منطقة الحجاب الحاجز بحركة معاكسة لحركة عقارب الساعة، وذلك تحت عظمة الصدر مباشرة، كزني القيام بهذه الحركة الدائرية ست مرات.

تدليك الذراعين



(7) ضع يديك تحت عظمة الترقوة، من الكتفين، ثم دلكي إلى الخارج، أي إلى خارج الكتف، إضعطي بعد ذلك بحزم، منتقلة لداخل الكتف، ثم إلى المنطقة الوسطى من الذراع، وأعلى المصمصة، ثم دلكي حتى تصل لقامة أصابع اليدين، كزني القيام بكامل الحركة لثلاث مرات.

تدليك الأصابع



(8) أمسكي كل إصبع بمفرده بواسطة أصابع يديك، ودلكيه من رأسه وصولاً إلى اليد اليمنى، إضعطي بعد ذلك بحزم، منتقلة لداخل الكتف، ثم إلى المنطقة الوسطى من الذراع، وأعلى المصمصة، ثم دلكي حتى تصل لقامة أصابع اليدين، كزني القيام بكامل الحركة لثلاث مرات.

مما يمنع سقوطه .

القوي عندما يتم وضعها على المراكز الحيوية بالجسم تتركه مسترخياً متجدداً مليئاً بالطاقة، وعندما يقوم المعالج بتدليك الجسم باستخدام زيوت عطري «النار والأرض» فإنه يساعد على إزالة الآلام العضلية وعلى التنشيط القوي للدورة الدموية التي تحفزها سخونة الأحجار، وعندما يأتي دور اللقائف الغنية بالأعشاب والأملاح البحرية والتي تساعد على تنظيف الجسم عن طريق طرد السموم، والمواد الضارة من الجسم وإزالة الاحتقانات من النظام اللمفي وتنظيم وتقوي الدورة الدموية وتساعد على تحسين البشرة

وهي أيضاً مناسبة للذين يعانون من الام الدوالي واحتباس الماء بالجسم وأثناء وضع اللقائف على الجسم يتم الاستمتاع بالتدليك الرائع لفرحة الرأس بالمعجون المدهش الذي يساعد على ترطيبها مما يزيد قشرة الشعر ويقوي جذور الشعر



بحاجتك ويركز على مناطق الام ... وبعد الحمام واستحمام واسترخاء الذهن يأتي دور التدليك ولمساته السحرية ومما لا شك فيه ان التدليك بأحجار الالفا البركانية بتأثيرها

إن التدليك بأحجار الالفا البركانية بتأثيرها القوي تترك الجسم مسترخياً متجدداً مليئاً بالطاقة.

العناصر الخمسة في فندق Four Seasons الخشب، النار، الماء، الأرض، المعدن: مساج يزيل التوتر وينشط الدورة الدموية

يعطي تأثيراً فريداً يختلف باختلاف العنصر المختار...

الخشب العنصر المغذي يترك مشرقة مليئة بالحياة. النار، بتأثيره الخيالي مع لمسات الصيف القوية. الماء، النقاء والنظافة العميقة. الأرض، الإتران والاسترخاء والراحة العضلية. المعدن، الجمال والوضوح والقوة الداخلية. فكل حمام مخصص ليضي

الدوالي وإجهاد السفر . بعدها يستمتع الضيف بالحمام الدافئ الممزوج بالزيوت العطرية للعناصر الخمسة « الخشب - النار - الماء - الأرض - المعدن ». فلقد عرف منذ القدم فوائد الحمامات العلاجية ومدى تأثيرها على تحسين كفاءة وحيوية الانبساط واسترخاء الجسد والذهن معاً... وحمامنا هذا يحتوي على فوائد جمة فهو يوجه عام يحسن من حالة البشرة بعد التقشير ويعيد إليها حيويتها، وتساعد مضخات المياه بالحمام على تدليك الجسم مما ينشط الدورة الدموية ويساعد العضلات على الاسترخاء، ومياه الحمام الدافئة تعمل على تفتيح مسام البشرة فتتمتع زيوت العناصر الخمسة الرائعة التي تندمج مع مياه الحمام مما

إنها إحدى معالم النادي الصحي الفريدة في FOUR SEASONS يحتوي هذا النوع من الطقوس على معالجة كاملة تبدأ بتدليك كامل للجسم عن طريق تقشير وإزالة الطبقة الخارجية الميتة من الجلد وذلك باستخدام الملح المخلوط بالزيوت العطرية ذات التأثير المنعش والمنشط للجسم حيث تترك الجلد ناعماً مصقولاً بمسام مفتوحة، مما يسمح للجسم بالتنفس وإخراج السموم المخزنة فيه. إن هذه المعالجة مفيدة جداً للأشخاص الذين يعانون من الكسل والخمول واضطراب الدورة الدموية فهي تساعد على تخفيف الآلام وتنشيط الجسم وتمنح شعوراً بالانتعاش والراحة بالإضافة إلى أنها تساعد على تخفيف