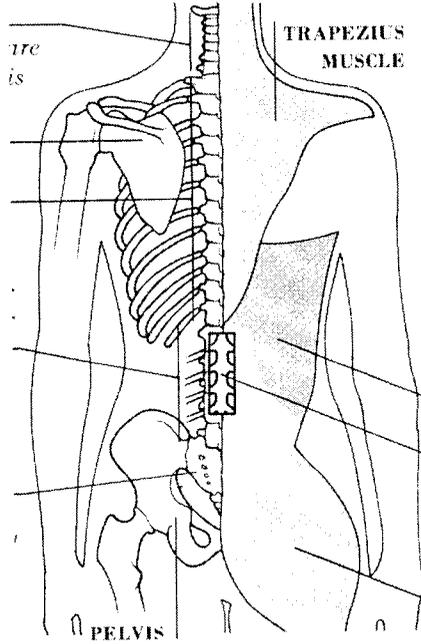


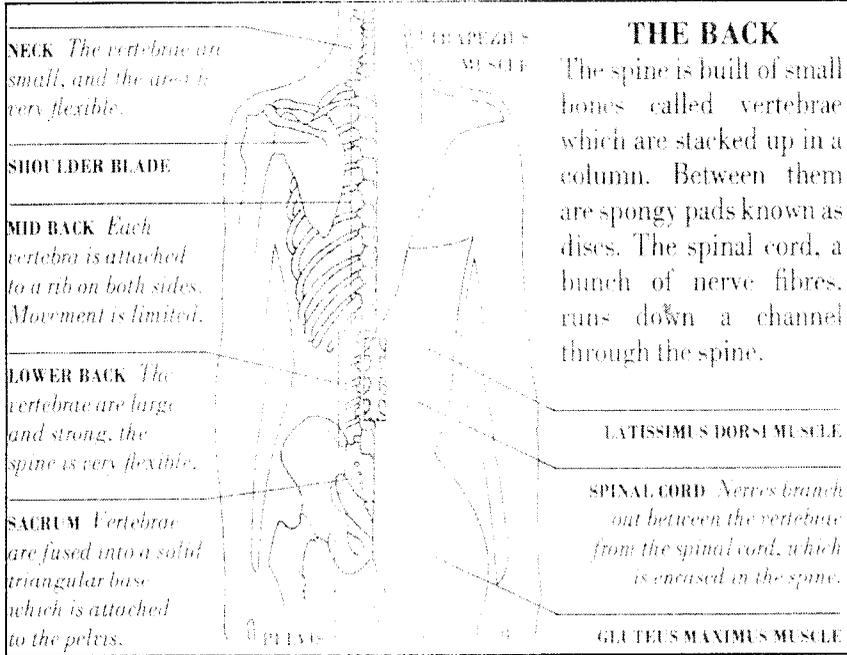
الفصل الثاني

تدليك الظهر



تدليك الظهر

التدليك الجيد للظهر ممكن أن يكون واحدا من متع الحياة له أثر عميق في الراحة فهو يقلل من معدلات الضغط، كما يخفف من الآلام ويحدث حالة من البهجة والسكون والهدوء.



أحيانا يتعرض معظمنا لآلام الظهر وذلك بسبب :

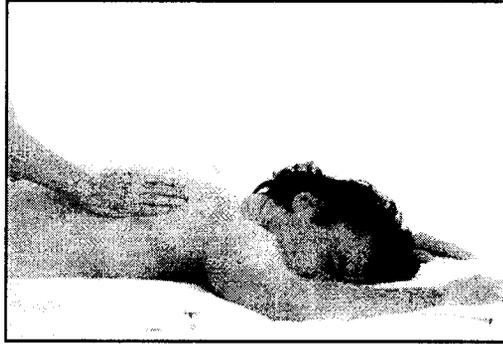
- (١) الجلوس بتراخ على المكاتب.
- (٢) حمل أشياء ثقيلة.
- (٣) انحناء الأكتاف والوقوف بطريقة غير صحيحة.

وكل ما سبق يؤدي بصفة عامة إلى عضلات مشوهة و تنوءات عضلية، ويستطيع التدليك المساعدة في إراحة هذه العضلات وتخفيف الآلام والأوجاع الناتجة عن الأسباب السابق ذكرها.

فوائد تدليك الظهر تتعدى بكثير إراحة عضلات الظهر، فالتدليك الجيد للظهر يزيد من حيوية وجمال الجسد كله.

تتفرع الأعصاب من العمود الفقري لتصل إلى أجزاء الجسم ومن خلال أثرها المباشر على أجزاء الجسم، يستطيع التدليك إفادة الجهاز العصبي كله، تستطيع تهدئة الأعصاب عن طريق لمسات إيقاعية خفيفة وبطيئة، أو تنشيط الأعصاب بحركات سريعة ورشيقة.

دائمًا إنه بلمسات ناعمة خفيفة لكي تترك الشخص مرتاحا كليا.

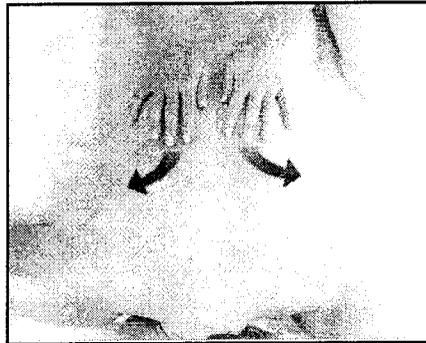


اللمسة الأولى

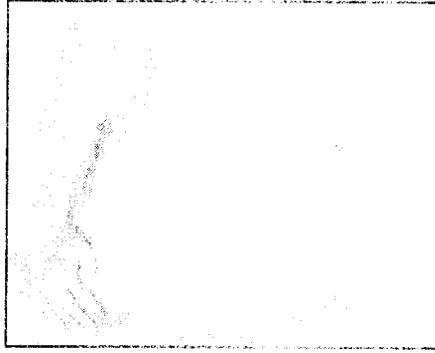
قم بتغطية ظهر المتلقى بفوطة وضع يديك عليها؛ واحدة على مؤخرة العنق والأخرى على الخصر - تنفس بعمق وبمستوى واحد وركز انتباهك على يديك، هذا سوف يضبط رتم تدليكك وسيساعد كلا منكما على الاسترخاء - المتلقى سيكتظ رتم تنفسك وسيبدأ في الاسترخاء تلقائيا - وبينما تنفس بعمق وتسترخي ستبدأ بالإحساس بالطاقة تسرى بك وتكون هذه الطاقة الهادئة التي سوف تستخدمه أثناء عملية التدليك، وبعد حوالي ٣٠ ثانية اسحب الفوطة للخلف واركع بجانب الخصر مواجهها الرأس وابدأ التدليك عن طريق نشر الزيت.

- (١) الرقبة - الفقرات صغيرة والمنطقة مرنة جدا.
- (٢) عظم الكتف.
- (٣) منتصف الظهر - كل فقرة متصلة بضلع على الجانبين والحركة محدودة.
- (٤) أسفل الظهر - منطقة الظهر السفلى - الفقرات واسعة وقوية والعمود الفقري مرن جدا.
- (٥) المنطقة القطنية - الفقرات مدمجة في قاعدة مثلثة صلبة بالحوض.
- (٦) العمود الفقري مكون من عظام صغيرة وتسمى فقرات متجمعة في العمود الفقري بينهم توجد غضاريف تعرف باسم الديسك.
- (٧) الوتر - الحبل الشوكي هو عبارة عن مجموعة من الحزم العصبية تنزل في قناة عبر العمود الفقري.
- (٨) الحبل الشوكي - هو عبارة عن مجموعة من الأعصاب المغلفة متفرعة بين العمود الفقري.

التدليك المسحي للظهر



- (١) ابدأ باليدين على أسفل الظهر وأصابعك على جانبي العمود الفقري وتكون الأصابع في اتجاه الرأس، بأيدي مرتخية ذلك أعلى الظهر بثبات، اتكئ على اليدين مستخدما وزنك لعمل ضغط.



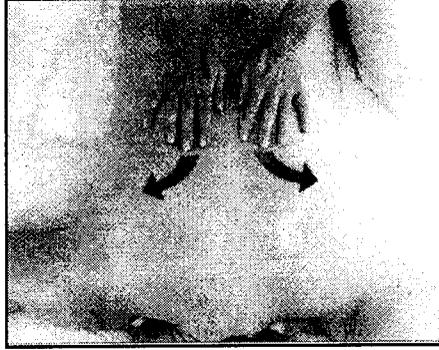
(٢) اسحب اليدين للأمام من عضلات قاعدة الرقبة ثم ذلك الكتفين وأعلى الذراعين بشكل مائل للخارج، على الكتفين مد اليدين حول أعلى الذراعين ثم أسفل اجانبهما.



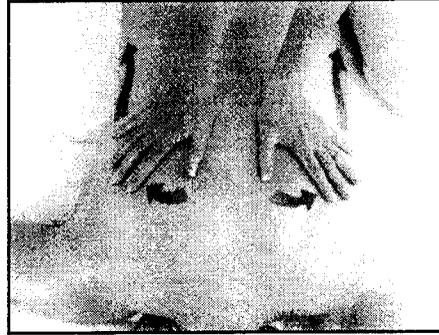
(٣) حرك يديك بلطف أسفل جانبي الجسم واجعلهما في حالة ارتخاء مراعي عدم سحب أو شد الجلد، وعندما تصل إلى الخصر اسحب للأعلى وللداخل وهذا يعطى إحساساً مريحاً ويعاد هذا عشر مرات.

التدليك الاحتكاكي (الدائري) للظهر

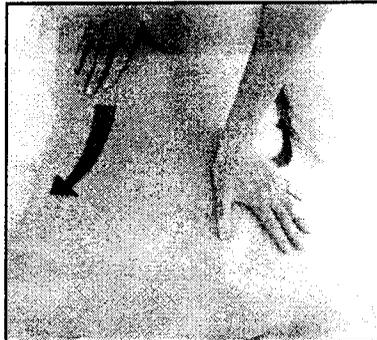
هذه الحركة مشابهة جداً للتدليك الأول، ولكن التنوع والاختلاف البسيط يجعل التدليك أكثر إثارة.



(١) ابدأ باليدين على الظهر أسفل الظهر كالسابق وذلك بقوة أعلى الظهر ضاغطة على عضلات جانبي العمود الفقري.

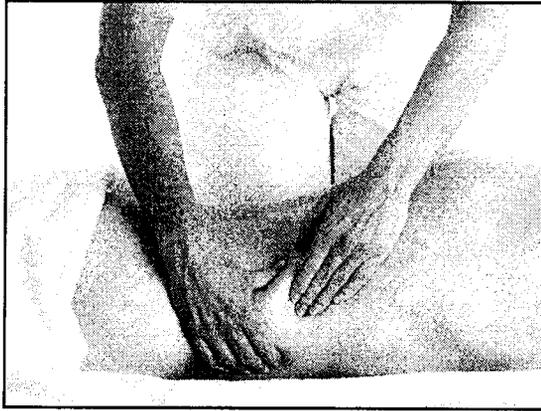


(٢) لف اليدين على الأضلاع السفلى مشكلهما على محيط الجسم وحركهما بسلاسة ولطف أسفل الجانبيين.



(٣) كرر التدليك مع لف اليدين وتحريكهم إلى أعلى بقليل على الظهر كل مره حتى تصل إلى الأكتاف، استمر في التدليك للظهر باستخدام اليدين بالتناوب، إحدى اليدين تدلك بقوة أعلى بينما تتحرك الأخرى بسلاسة أسفل الجانب، واستمر بذلك حتى تصبح الحركة ناعمة وسلسلة وذات إيقاع وعندما يتم ذلك بطريقة صحيحة يصبح التدليك تديكاً رائعاً وسلساً.

التدليك العجني



التدليك العجني هو حركة متعددة الجوانب بشكل كبير وكلما أدت ببطء كلما كانت أعمق، وكلما أدت بسرعة كلما أصبحت أكثر تحفيزاً ونشاطاً.

عندما يتم بإيقاعية يكون له أثر مسكن هائل حيث إنه يرسل موجات راحة عبر الجسم كله.

(١) غير اتجاهك لتواجه الجسم واجعل اليدين تواجه بعضهما البعض مع جعل الكوعين إلى أعلى.

أمسك - اعصر مقدار حفنة اليد من اللحم باليدين بالتناوب تماماً مثل عجن العجين بطريقة إيقاعية؛ ولكن الحركة يجب أن تكون ناعمة وانسيابية.

أمسك اللحم بإحدى اليدين واضغط عليه ولكن بدون قرص ثم ادفع في اتجاه اليد الأخرى . أرح اليد الأولى ثم التقط واضغط على اللحم باليد الأخرى، ابدأ بالوركين ثم جانبي الجسم.



(٢) استمر بالعجن عند قاعدة الرقبة وفوق الأكتاف وحتى أعلى الذراعين حيث إن العضلة أعلى الذراعين تكون دائما مشدودة، ويجب أن يتضمن العجن منطقة أعلى الكتف لكي ترح الظهر تماما ثم اعمل على الجانب الآخر إما بالانحناء لأسفل لكي تستطيع الضغط بالإبهامين أو عن طريق الانتقال للجانب الآخر من الجسم والوصول للناحية المقابلة مرة أخرى. اعمل هذه الحركة مرتين.

تدليك الجانب

بلمسات رقيقة ومريحة ذلك جانبي الجسم متجها نحو العمود الفقري، ذلك الظهر كله بيد واحدة تتبعها الأخرى بنعومة ورقة تريح كلا من المدلك والمستقبل.



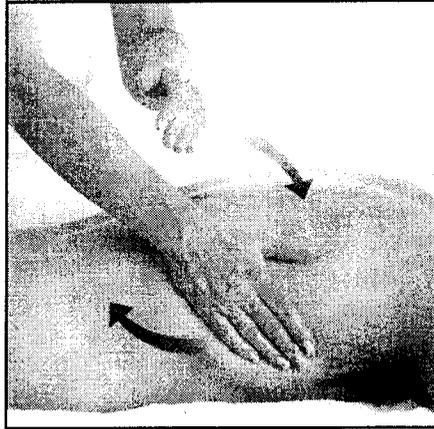
(١) ضع اليدين على الجانب الأيمن من الظهر وتكون إحدى اليدين أعلى من اليد الأخرى - زحلق اليد العلوية لأسفل الجانب بانحناء واسع وتحرك اليد السفلى لأعلى حتى العمود الفقري.



(٢) استمر بالتدليك الدائري في هذه الانحناءات الواسعة تخيل دائرة على الظهر ثم ذلك حول هذه الدائرة باتجاه عقارب الساعة، يد تتبعها الأخرى.



(٣) ارفع اليد اليسرى على الذراع الأيمن بينما اليد اليمنى مستمرة في التدليك في دائرة مكتملة واليد اليسرى تدلك في نصف دائرة فقط.



(٤) أتم الدائرة بيدك اليمنى وضع يدك اليسرى أسفل برقة ولطفٍ اعمل على هذا الجانب من الظهر ثم حرك يديك لأسفل ثم اعمل على الجانب الأيسر، ذلك عكس عقارب الساعة بيدك اليسرى دائرة كاملة وهذه الاستمرارية والتدليك المتدفق يرسل المستقبل بعيدا وكأنه في حلم.

الضغط ٠٠٠٠ نقر الأصابع

تستطيع إراحة العضلات الصغيرة على كلا الجانبين من العمود الفقري عن طريق سلسلة من الضغوطات الثابتة الحازمة، ابدأ بأسفل الظهر بإبهامك على جانبي العمود الفقري.

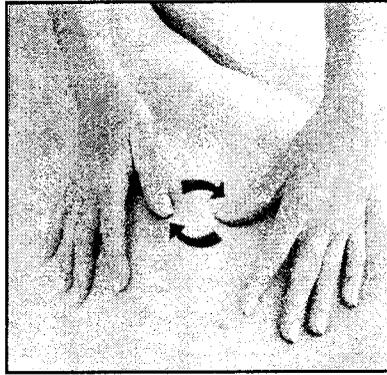


اتكئ على الإبهامين واجعل الكوعين مستقيمين لتطبيق ضغط مريح وليس ضغطا حادا، اضغط بقوة ثم أرح وأعد ذلك متجها لأعلى قليلا، كرر ذلك حتى تصل للأكتاف وقاعدة العنق ثم انزلق عائدا لأسفل العمود الفقري وابدأ ثانيا.



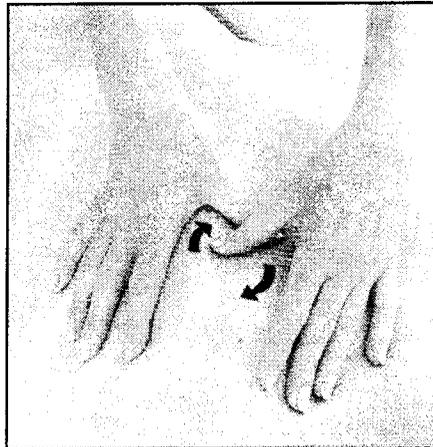
نوع الحركة عن طريق عمل دوائر عميقة وصغيرة حول هذه العضلات. تعتبر هذه حركة غريبة ويمكن أن تكون متعبة جدا حيث إن هذه الحركة هي الحركة الوحيدة التي لا تستطيع فيها استخدام وزن جسمك، فقط تستخدم

قوة يديك، إنها مفيدة جدا لعضلات الأكتاف، انقر بالأصابع لأسفل بطريقة فردية ضاغطة بثلث على العضلة بالأصابع وحافظ على تقارب اليدين وإذا كنت مثلي عندك يد أقوى من الأخرى اجعل إبهامك على شكل \times ليتساوى الضغط. إن هذه حركة النقر (الدق) الثقيل تحضر الدم للمنطقة المطلوبة وتخفف الألم.

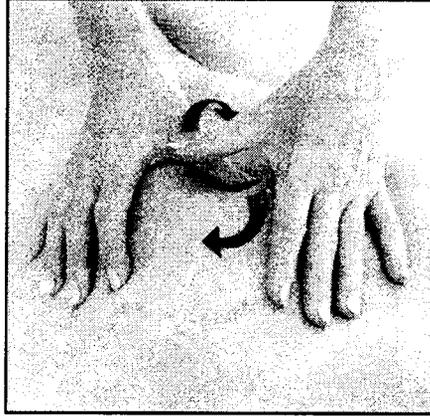


لمسة الإبهام الدائرية

(١) هذا يتشابه مع حركة النقر الدائري؛ ولكن الحركة أصغر بكثير، ابدأ بكلا الإبهامين على جانبي العمود الفقري والمس بخفة في دائرة.



(٢) إبهام يتبع الآخر أثناء الضغط للداخل والخارج دافعا العضلة بعيدا عن العمود الفقري، الحركة دقيقة جدا حيث إنك تعمل في حوالى بوصة من العمود الفقري.



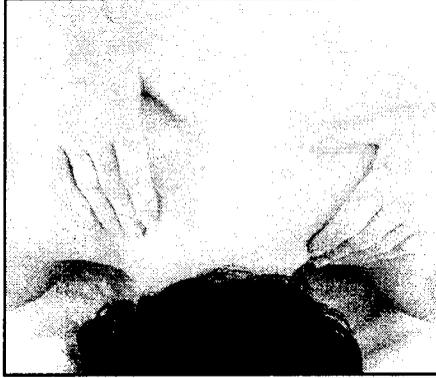
(٣) ضع إبهامك فوق الآخر واستمر في عمل دوائر، إبهام يضع دائرة والآخر يضع نصف دائرة.

العنق والأكتاف

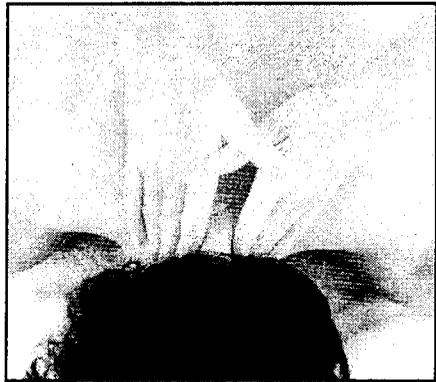
دائما أعط اهتماما ما للعنق؛ لأن هذه المنطقة دائما تكون متطلبة ومشدودة ويعتبر هذا غريبا لأن عضلات الرقبة يجب أن تعمل بصفة مستمرة لتدعيم الرأس التي تزن ما بين ٥ - ٧ كيلو.

أناس كثيرون لديهم عادة تحذب الظهر ويجعلون عضلات جانبي الرقبة مشدودة، إذا كان المستقبل غير مرتاح ورأسه في اتجاه واحد يستطيع أن يوجه وجهه لأسفل على وساده صغيرة أو منشفة ملفوفة تحت جبهته.

الضغط والنقر



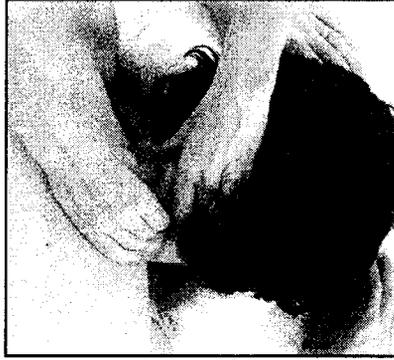
اللمس الخفيف : (١) المس بخفة أعلى الأكتاف صعودا بجانبى الرقبة شكل يديك لتناسب شكل الجسم.



(٢) صل لأعلى الرقبة ثم حرك يديك بسلاسة لأسفل محافظا على الضغط الناعم / الخفيف ثم كرر حوالى ٤ مرات.

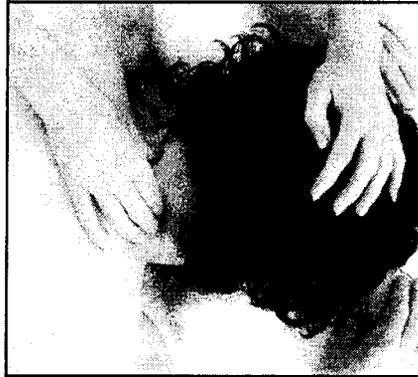
التدليك العجنى

إذا كان المستقبل مرتاحا ورأسه لأسفل، اعجن عضلات الرقبة برقة، اعمل على كلا الكتفين صعودا للرقبة وحتى أسفل الجمجمة.



الضغوطات الدائرية

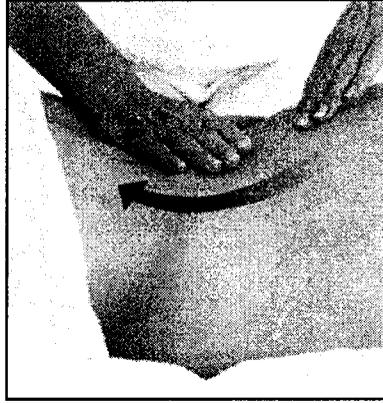
طبق الضغوطات الدائرية أعلى الرقبة على كلا جانبي العمود الفقري اعمل بيد واحدة، إبهامك على الجانب وسبابتك والأصابع الوسطى على الجانب الآخر، أرح اليد الأخرى أعلى رأس المستقبل لتعطى إحساسا بالهدوء والاطمئنان، اضغط العضلة واصنع حركات دائرية صغيرة، استمر صعودا حتى الشعر حول أسفل الجمجمة.



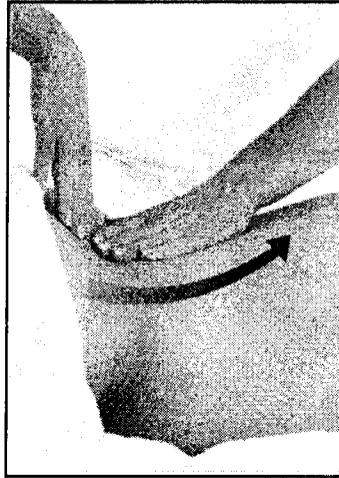
ارفع إحدى الركبتين وقدمك عن الأرض - اللمس الخفيف للعنق والأكتاف هي طريقة سهلة لتخفيف الشد اجعل الحركات ناعمة وبطيئة فأى اهتزاز

أو حركات ثقيلة ربما تزيد الضغط أو الشد في المنطقة لكي تتجنب الإحساس بالتعب تحرك لأعلى في اتجاه العنق لكي تستطيع الوصول للمنطقة بسهولة.

الظهر:----- الآن لف لمواجة الظهر وعد للعمل على الجزء الرئيسي فيه لإنهاء التدليك.

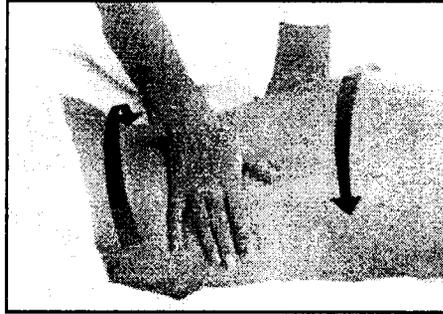


الاهتزاز:----- (١) تعتبر هذه الحركة للتدفئة وللراحة بيدين ناعمتين متوجهتين. قم ببعض العجن على الجانب الأسفل للظهر.

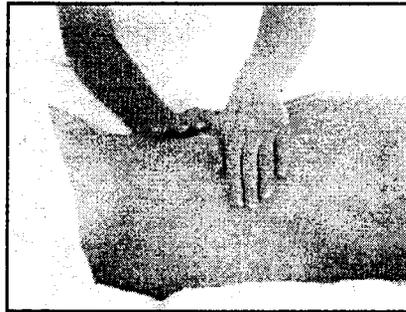


(٢)- لا تمسك وتعصر اللحم، ولكن ميل يديك للخلف وللأمام بعمق.

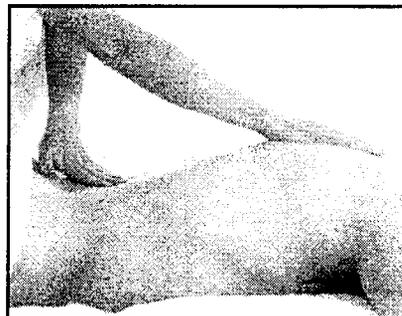
خطوط متصلبة



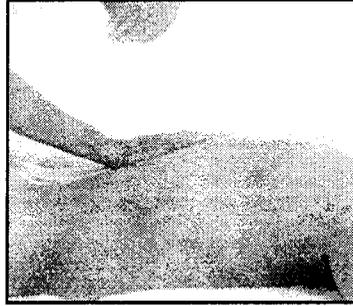
(١) ضع اليدين على جانب الوسط وأصابع اليدين في غير مواجهتك اسحب يدك بقوة لأعلى جانب الجسم ويرفق اسحب الخصر للداخل وبسلاسة انزلق باليدين عبر الظهر.



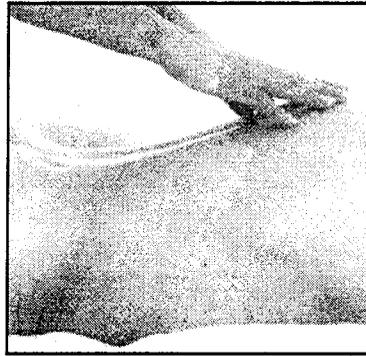
(٢) زحلق يديك الواحدة تلو الأخرى واصنع اختلاف كلي بين سحب قوى للجانبين وحركة سلسلة خفيفة عبر الظهر وكرر هذا عدة مرات.



(١) هذا اللمس الناعم المستمر يهدئ الأعصاب وله تأثير منوم، ابدأ من العنق واحتفظ بركة لأسفل العمود الفقري بيد واحدة وبينما تصل لأسفل اتبعها باليد الأخرى.



(٢) ارفع يدك من على الظهر. حركة العودة لها نفس أهمية الضغط لذا تحرك بإيقاع وتدرجياً. اضغط ببطء وخفة.



لمس الريشة

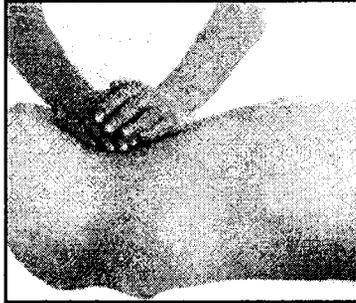
إن لمسة القطة لا يمكن أن تكون أخف، المس أخف المس بلطف لأسفل على جانبي العمود الفقري بكلتا اليدين مستخدماً فقط أطراف الأصابع وعند منتصف الظهر، ارفع يديك وعد ثانياً للرقبة، حرك يديك بين كل لمسة وأخرى ليستمر في الشعور بالخفة وللتخلص من الشعور بالكهربائية يجب أن تتمتع الحركة بالإيقاع والنعومة حتى لا يمكن معرفة بدايتها أو نهايتها.

النقر

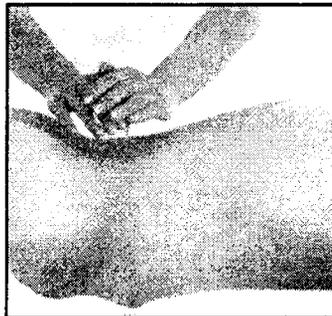
اصنع قبضات غير محكمة باليدين واضرب في جميع أنحاء الظهر، رسغاك يجب أن يكونا مرنين جدا وغير محكمين لكى تكون الحركة خفيفة وناعمة ومحفزة غير ثقيلة أو مؤلمة.

ابدأ بالأرداف وتحرك في جميع أنحاء الظهر متجنباً منطقة الكلى واعمل بلطف أكثر على المناطق العظمية ولا تضرب العمود الفقري، نوع سرعتك من أجل إثارة مختلفة الحركة، البطيئة للاسترخاء وحركة نشطة لإثارة حافزه، تعتبر هذه الحركة الأسهل والألطف، حركة النقر هي الأحسن للمبتدئين بينما تتعلم وضع فوطة على ظهر المستقبل واضرب لتجنب الألم.

اللمسة النهائية



(١) أنه التدليك بوضع اليدين على شكل كأس في منطقة الظهر ودفئ هذه النقطة، خفف الحرارة على الجسم عن طريق بسط اليدين بركة.

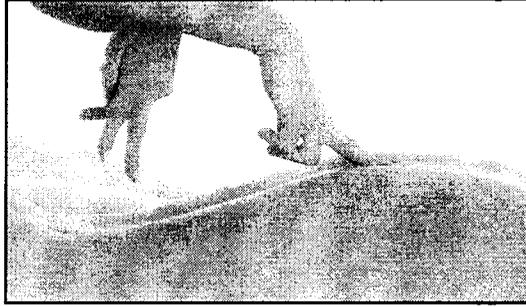


(٢) أبعد يديك ببطء شديد جدا، يجب أن تكون الحركة بلطف حتى لا يعرف المستقبل متى تبتعد اليدين تماما إن هذه الحركة تعطى إحساسا بالخفة لدرجة أنها تسمى بالسجادة السحرية.

حركات إضافية

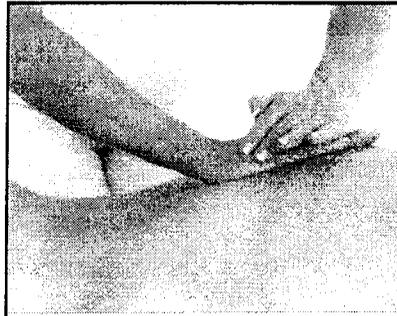
يمكن أن تشمل أى من أى هذه الحركات في تدليك الظهر جرب / مارس هذه الحركات لترى أيها يتمتع بها المستقبل.

تمشيط العمود الفقري

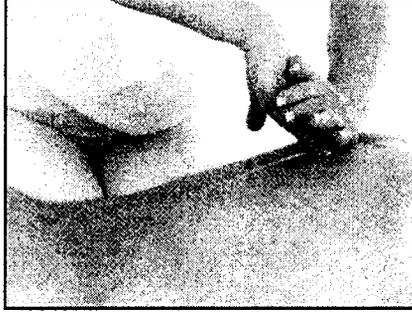


ابدأ عند العنق بنهايات الأصابع الوسطى على جانبي العمود الفقري واضرب ضربات صغيرة وحازمة لأسفل الظهر يد تتبعها الأخرى.

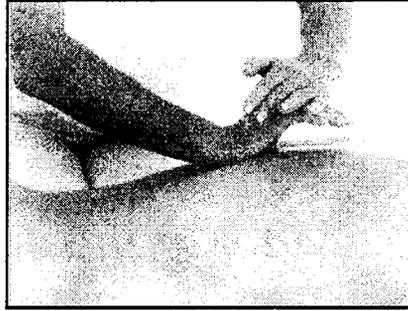
حركات اليرقان



(١) ضع يدك اليمنى أسفل العمود الفقري، منتصف راحة يدك على العظم وأصابعك الوسطى على جانبي العمود الفقري - ضع يدك اليسرى على شكل كروس مع أصابعك.



(٢) ارفع عقب آخر أسفل اليد اليمنى واضغط بالأصابع لأسفل مضيئا عمقا بيدك اليسرى، ضع عقب اليد مرة أخرى وقربها قدر المستطاع من الأصابع.



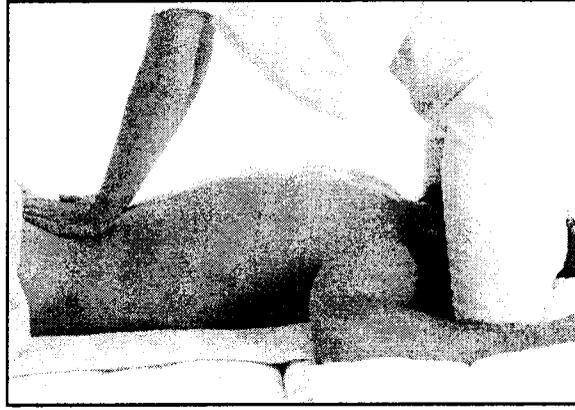
(٣) ارفع الأصابع وحركها لأعلى الظهر، اقفز في الظهر كاملا بهذه الحيوية، خلال عمالك على العمود الفقري لا تضغط أبداً على العمود الفقري بقوة عالية.

الشد

الطريقة الجيدة لبداية ونهاية التدليك للظهر هي أن تشد الظهر بلطف، اجعل ذراعك على شكل X وضع يد على العصص والأخرى لأعلى عند العمود الفقري، اتكئ للأمام محافظاً على صلابة ذراعيك ولا تدع يدك تنزلق

لأعلى أو أسفل الظهر بينما تتكئ. ضغط الذراعين كونهم بعيدين عن بعضهم البعض يشد أسفل الظهر بركة تستطيع أن تعطى شد قطري / مائل للظهر عن طريق وضع يدك على الكتف والأخرى على الردفة .

الركوع عند الرأس



نستطيع عمل تدليك الظهر أيضا عن طريق الركوع عند الرأس اضغط أسفل الظهر، اجعل اليدين كمروحة عند الأرداف ومدهم لأعلى على الأجناب وهذا يعطى إحساسًا بالراحة.

جربها بكلتا اليدين ثم بالتبادل يد تمتد لأسفل بينما تنزلق الأخرى لأعلى وهذا وضع جيد للعمل على الرقبة والأكتاف.

