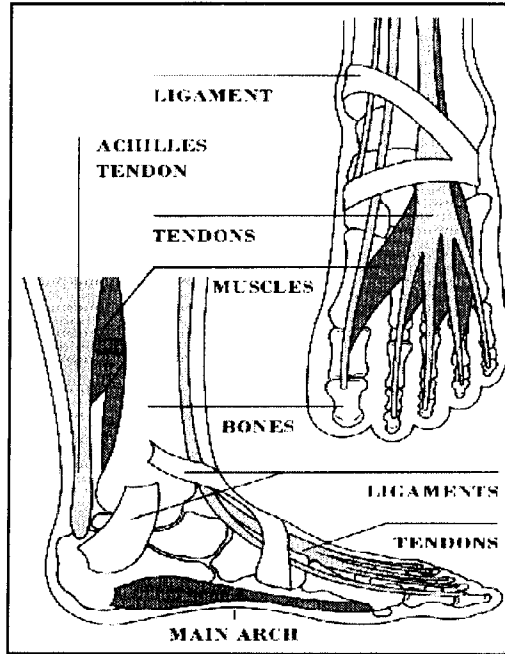


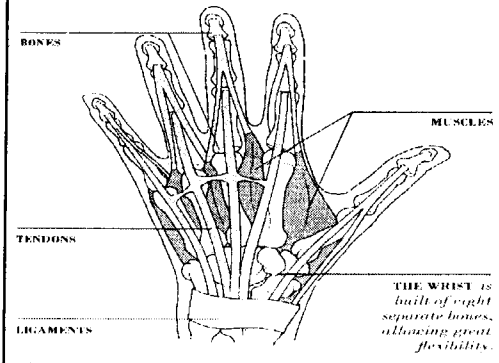
الفصل الثالث

تدليك القدم واليد



ANATOMY OF THE HANDS

Our hands are one of the most sensitive parts of the body. They contain thousands of nerve endings, and have proportionally the largest area of the brain to register sensation in the whole body. The fingers are moved by muscles in the forearms, which are attached to the finger bones by long tendons running along the back of the hands.



التدليك

ضغوط بدعم القدم بحيث تكون أصابعك أعلى والإبهام في أسفلها، ثم اضغط بشدة على أخمص القدم بإحدى أصبعي الإبهام على الآخر لمدة ٣ إلى ٧ ثوان ثم حرك في مسافة نصف بوصة وعاد الحركة نفسها. اجعل هذه الحركة في مسافة أخمص القدم حتى أسفل المركز إلى الكعب. ثم قم بضغوط أكثر في خطوط في أى من جانبي هذا الخط النصفى.

التمرير على قوس القدم: بعد هذا العمل المثير (التنشيط) قم بتهدئة القدم من خلال اليد، ضع إحدى يديك على أعلى القدم والمس بثبات عند القوس الرئيسى مستخدما أسفل يدك الأخرى.

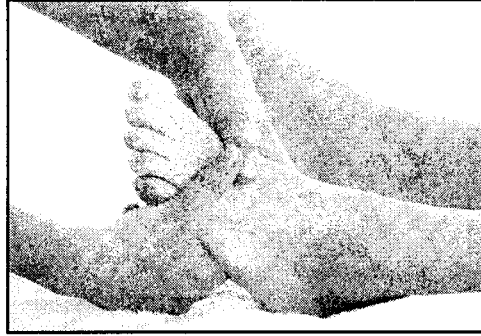
أدر يدك للخلف لتناسب شكل القدم إلى الكعب. عد بلمسة خفيفة لتكرر الأمر ثانية على الأقل أربع مرات.

التمرير بعقد الأصابع: اجعل إحدى اليدين على أعلى القدم والو أصابع اليد الأخرى بحيث تستطيع تدليك القدم بالقسم الأوسط لأصابعك. حرك أصابعك لتصنع حركات موجبة واستمر بهذه الحركة حول الأخمص، وهذا يبعث إحساسا بالراحة كما أنه جيد جدا ليديك بما أنه يساعد على بقائهما سهلة الثنى ومرنة.

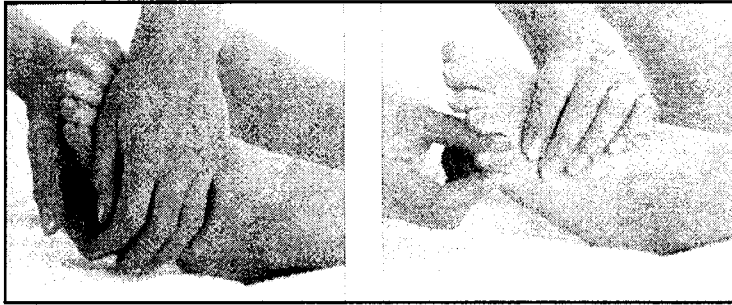
ضغوط دائرية: المس القدم كاملة كما فعلت في البداية ثم قم بالضغط دائريا حول كامل القدم جاعلا اليدين على الجانبين ثم اضغط بشدة على الموجات العليا للدائرة، وأنت تتحرك نحو الساق، واستمر في الضغط الخفيف عند العودة للكاحل.

استخدم أصابعك الوسطى على جانبي وخلف الكاحل ثم الإبهام عند المقدمة.

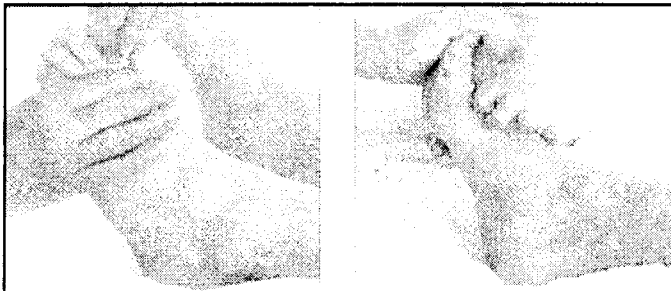
تدليك القدم بحافة الأصابع



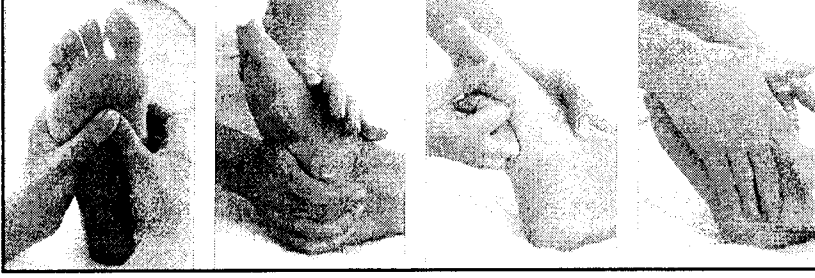
١- أمسك القدم بثبات بإحدى يديك وذلك أخمص القدم بجانب اليد الأخرى بحيث تكون الحركة سريعة وخفيفة؛ ولذلك فإن يدك يجب أن تكون مرنة جدا وانسيابية.



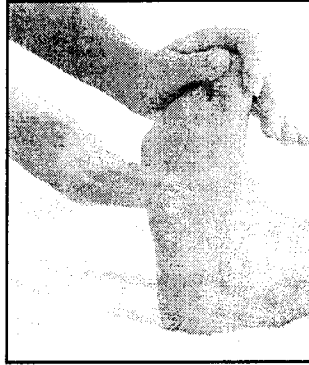
٢- الآن استخدم كلتا يديك لتدليك أخمص القدم وهنا تزداد الحركة سرعة، فهي تمنحك النشاط والمتعة. استخدم هذا الأسلوب عندما تريد أن توقظ شخصا ما.



٢- يمكنك أيضا تدليك أعلى القدم، اعمل بهدوء مستخدما كلتا يديك وتأكد أنها يتباعدان فجأة كلما لمسا القدم.

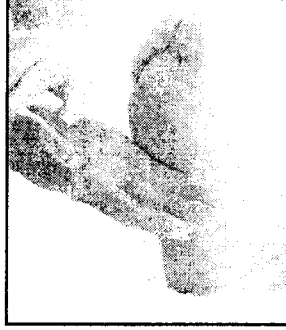


التمرير باليد: نحن الآن مع نهاية تدليك القدم..... إذا مررت على القدم بالكامل لتهدئتها بعد الحركات النشيطة السابقة..... امسح بكلتا يديك لأعلى ناحية الكاحل مثلما فعلت في البداية ثم اسحبها للخلف برفق..... اختتم بالإمساك بالقدم لثوان معدودة ثم اسحب يديك بهدوء.

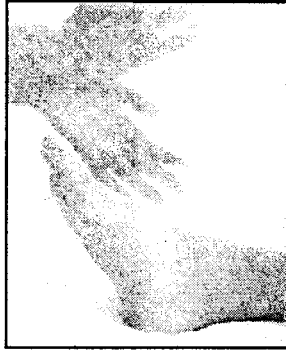


اللمسة الأخيرة

١) عندما تنتهي من التدليك ارفع يديك بعيدا عن القدم ببطء ونعومة، هذا التابع يمنح القدم شعورا بالهدوء والتراخي..... صفق على مؤخرة الكاحل بيدك اليمنى وضع اليسرى على أعلى القدم وهدوء اسحب الساق إليك ولا تدفع الساق لأعلى بل مددها برفق.

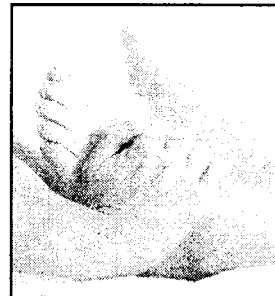


(٢) قم بعد ذلك بمد يدك تحت القدم وأمسك بها لمدة خمس ثوان.

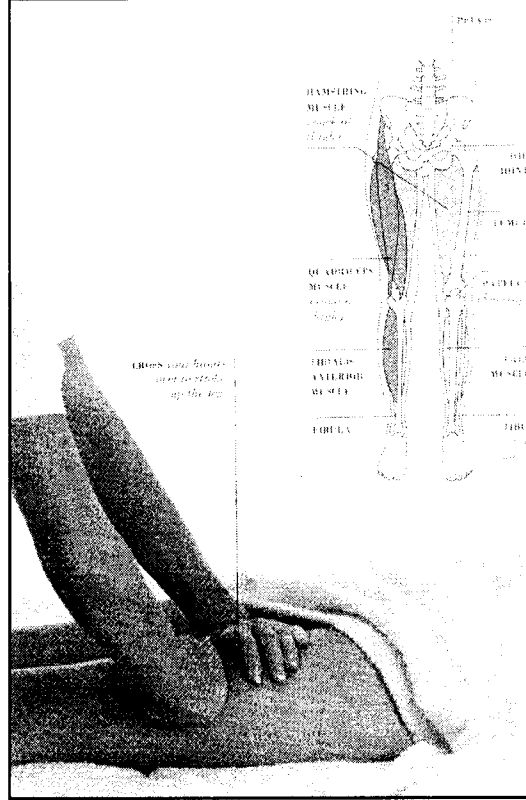


(٣) مرر يديك بانسيابية تجاه الأصابع بحيث تصل إلى الأظافر واسحبهما ببطء شديد جدا وكرر هذه المسألة مرتين أو ثلاثة.

حركات انفعالية: عند نهاية التدليك هدي القدم والكاحل بحركات انفعالية هادئة، دعم الكاحل بإحدى يديك وقم بشئ القدم لأعلى ولأسفل بيدك الأخرى. وأمسك أعلى نقطة للقدم لأربع ثوان ثم حرك القدم لكلا الجانبين وأخيرا حركة دائرية أربع مرات في كل الاتجاهات.



تدليك الساق



يمكن أن يستفيد أى شخص من تدليك الساق سواء كان يمارس حياة حركية أو لا يحتاج لحركة مستمرة، فمن خلال تنشيط الدورة الدموية يساعد التدليك على توجيه الدم والغذاء إلى الساق كما يمنع ظهور الدوالي.

ويمكن للأشخاص الذين يتحركون كثيرا أن يتبعوا تدليك الساق للتدفئة قبل التمرين وللتخلص من شد العضلات، أو انقباضها بعد ذلك ويساعد التدليك الثابت والعميق للعضلات الكبيرة على التخلص من الإرهاق.

عندما تقوم بتدليك الساق.... اضغط برفق عند المناطق العظمية خاصة الطنوب (عرف قصبة الرجل) والركبة. إذا ظهر على صديقك أعراض الدوالي

فذلك برفق متجنباً كل الحركات الشديدة مثل التدليك بالعجن أو توجيه الضربات متتابعة وتجنب الضغط مطلقاً على العرق المتأثر.

هناك عقد لمفاوية عند مؤخرة الركبة وفي المنطقة الأربية (أصل الفخذ)، يمكن أن يساعد الضرب الخفيف أعلى الساق ناحية هذه العقد على التقليل من الانتفاخ أو التورم في أسفل الساق.

ويمكن أن ينشأ الألم بسبب مشاكل في الساق وإذا كان يعاني الشخص من ألم فيمكنك أن تخفف عنه بتدليك الساق أو الأقدام.

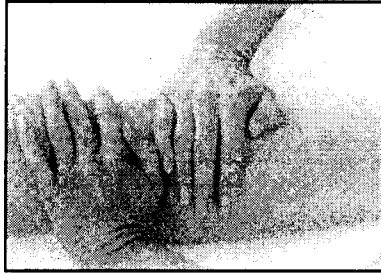
الوضع الذي يجب أن تكون عليه أنت هو: - أن تلامس ركبتيك قدم المستقبل لتدليك الساق وأن تكون المستقبل ملقاة على ظهرها. ضع إحدى ركبتيك بين قدميها إذا كان هذا مريحاً لك.

تشرح الساق:

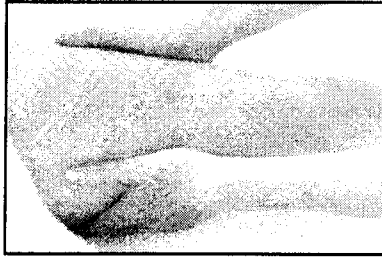
جعلت الساق لحمل وزن الجسم وتتميز بالصلابة نظراً لوجود مجموعات عظمية كبيرة واضحة. وتعتبر العظام من الأجزاء الأكبر والأقوى في الجسم، وتقوى الرضفة مفصل الركبة وهي عظمة دائرية صغيرة تساعد الركبة لتتماشى مع وزن الجسم (الحوض pelvis العضلة المأبضية hamstring muscle (bzzck of thigh) مفصل الورك hip joint عظم الفخذ femur عضلة ذات الأربعة رؤوس quapriceps muscle (front of thigh) رضفة patella عضلة الظنوبين الأمامية tibialis anterior muscle عضلة الساق calf muscle الشظية العظم السفلى fibula عظمة القصبة tibia).

التمرير باليد

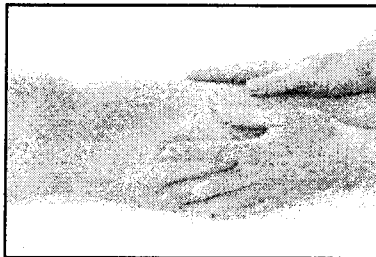
- ١- كعب يديك على الكاحل ومررها على مقدمة الساق ضاغطة على أى من جانبي العظم.



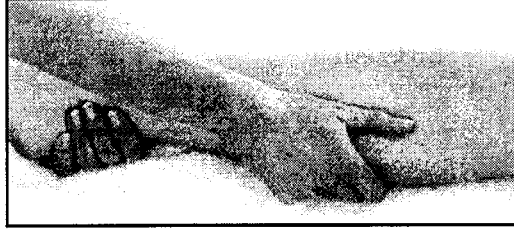
- ٢- افرد يدك مستديرا كالمروحة عند أعلى الفخذ واسحبها على الجانبين.



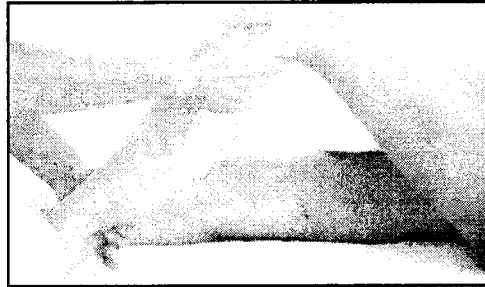
- ٣- مرر يديك على جوانب الساق ضاغطة بالراحتين ثم اسحبهما للكاحل مكررا التمرين أربع مرات.



تدليك عضلة الساق بالعجن



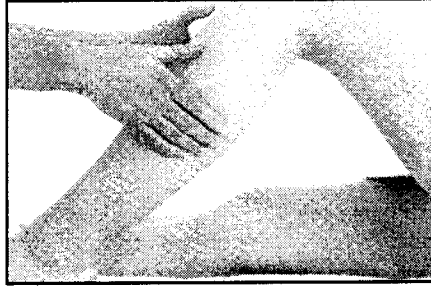
ثبت الكاحل بيد واحدة وذلك الساق باليد الأخرى، اضغط على العظمة واطرها جاعلا اللحم بين راحة يدك وأصابعك، ذلك العضلة بعيدا عن العظمة وارفعها لأعلى ولأسفل مرارا، وعندما تصل إلى الركبة اترك الضغط واسحبها إلى الكاحل. كرر المسألة مرتين على إحدى الجانبين وذلك الجانب الآخر بالعجن.



كرر التمرير باليد أعلى عضلة الساق، ثبت كاحل المستقبل واثن ركبتيها لجعل قدميها على الفوطة، استخدم كلتا يديك ومرر يديك بثبات على عضلة الساق واسحب يدك للخلف أثناء عمل الأخرى مرر يديك بثبات محركا للأمام وللخلف. يجب أن تكون الحركة متواصلة وهادئة وبسيطة.... إذا كان كوعك على الجانبين ثبت أو شد القدم لتمنع الساق من الترنح. إذا كنت تقوم بالتمرين على الأرض أمسك بالقدم بين ركبتيك وإن كنت تعمل على منضدة فاجلس على القدم.

عضلة الساق

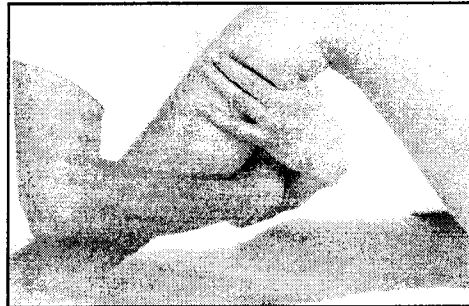
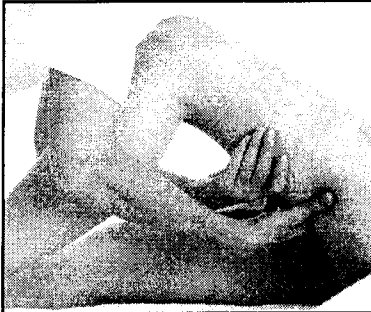
١- إن أى شخص يمارس كثيرا من الرياضة أو يقف لساعات سيقدر هذه الحركة التى تقضى على الإرهاق فى عضلة الساق، لا تقم بهذه الحركة على سيقان تعاني من دوالٍ، ضع يدك حول الساق جاعلا أصابع الإبهام فى المقدمة وباقي الأصابع على الجانبين.



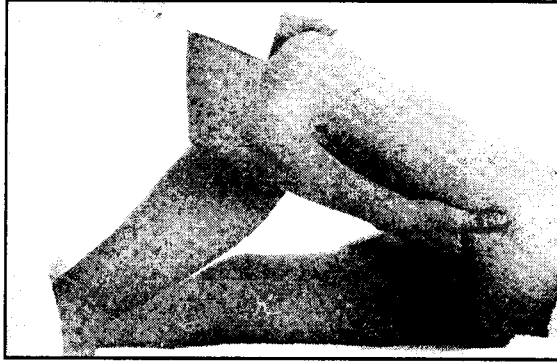
٢- اسحب أصابعك حول عضلة الساق جاعلا كلتا يديك ملازمة للجلد. أوقف الضغط. اعمل فى مساحة الكاحل إلى الركبة والعكس مرة أخرى آخذا فى الاعتبار عدم القبض على اللحم.

التمرير باليد على الفخذ

بما أن الساق مازالت مقوسة فحاول إمالة مؤخرة الفخذ والتمرير باليد عليها وكما هو معتاد مرر بثبات فى اتجاه الجسم واسحب فى مؤخرة الركبة. مرر بكلتا يديك معاً ثم مرر بواحدة فى حين أن تنسحب الأخرى.

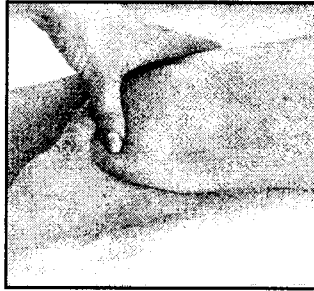


٣- الآن قم بعمل تصليب بجانب الفخذ. ضع كلتا يديك على الفخذ بحيث تلوى أصابعك حول الجوانب.

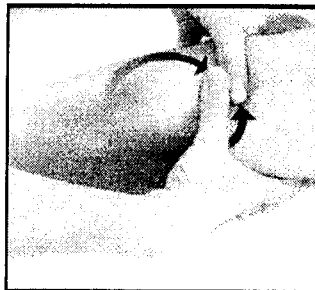


٤- اضغط على العضلة بسحب يديك دائريا تحت الفخذ عدة مرات ثم أرخ الساق على الفوطة ضاغطة على الركبة والكاحل ثم مرر يدك على الساق مرتين.

التدليك بالإبهام



١) الآن نتجه إلى الركبة فقم بثبيتها بأصابعك مستخدما إصبعي الإبهام أولا ضاغطة تحت الركبة.



(٢) اضغط برفق على جانبي الركبة لأعلى بحيث يكون كل إبهام على جانب ثم يتبادلان المكان عند أعلى الركبة.



(٣) اسحب إصبعي الإبهام في الاتجاه المعاكس ثم اصنع دائرة وهمية بكليهما متجها لأعلى ولأسفل الركبة.

ضغوط دائرية: أثناء وجود أصابعك على جانبي الركبة اصنع ضغوطا دائرية لطيفة بإصبعي الإبهام حول الركبة وأعد الحركة مرة أخرى أسفل الركبة ثم حولها كلها.

التمرير باليد: مرر يدك برفق على جانبي الركبة بأصابعك ثم مرر يدك لأعلى في اتجاه الجسم ولا تنس عمل حركات دائرية لطيفة بجانب الركبة.

ملحوظة

الأفخاذ: تعتبر منطقة الفخذ مكانا مثاليا لتلقى حركات سريعة ومثيرة مثل ضربات الكف المتتابة، وتفضل معظم السيدات تدليك هذه المنطقة سواء بتوجيه ضربات متتابة بالكف أو التدليك بالعجن مما يساعد على تحسين شكلها.

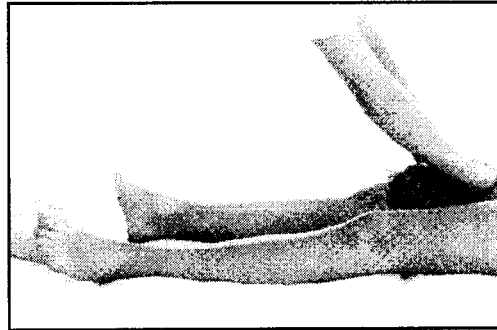
التمرير باليد: مرر يدك على جانبي الفخذ بحيث تكون يداك على أي من جانبي الركبة ومن أجل عمق إضافي قم بالضغط براحة اليدين.

التدليك بالعجن: تحتاج إلى المزيد من التدليك بالعجن الثابت، اعمل بعمق وقوة عند الفخذ من الخارج حيث تكون العضلات كبيرة ثم برفق على الفخذ من الداخل.

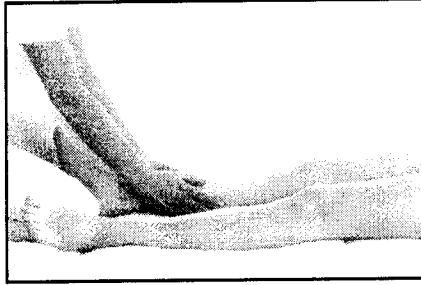
ضع يديك على أى من جانبي الفخذ وتكون الأصابع بعيدة عنك. اسحب يديك على الجانبين بحيث يكون السحب أعلى وتحت الجانب الآخر وقم بذلك من عند أعلى الركبة.

ضربات متتابعة بالكف: قم بتوجيه ضربات متتابعة لخارج الفخذين بقبضتي يديك بحيث يكون المعصمان حرين للغاية لكي تكون الحركة خفيفة ولا تتبع هذا التمرين مع الأوردة التالفة أو المعرضة لكدمات.

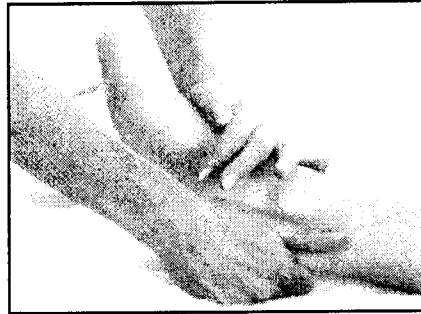
التمرير باليدين



١ - اركع عند القدم مرة أخرى مرر يديك على الفخذ كما سبق ثم الساق كاملة. ضع يديك فوق الكاحل ثم مرر يديك على الساق لأعلى ضاغطة برفق على العظام ثم مرر يديك كالمروحة أعلى الفخذ.



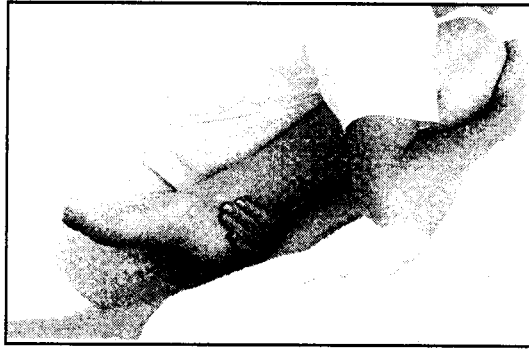
٢- اسحب يديك برفق للوراء أسفل ناحية الكاحل وكرر الأمر مرة أخرى. ابدأ بتمريرات ثابتة متتابة ثم بطيء تدريجيا حتى تكاد تلمس الجلد.



اللمسة الأخيرة

انته من تدليك الساق بالطريقة التي اتبعتها في تدليك القدم، أمسك بالقدم بين راحتي يديك ثم اسحب يدك حتى نهاية القدم. أمسك الكاحل ثم اسحب يديك حتى نهاية القدم.

حركات انفعالية: تدليك الركبة والورك بمرونة يعتبر طريقة جيدة لتراخي الساق عند نهاية التدليك.



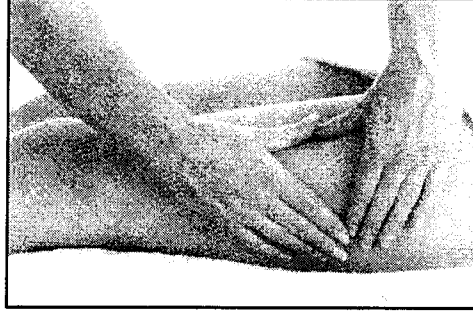
اركع بجانب الوركين ممسكا بالكاحل والركبة ثم ضم الركبة واترك الرجل. اصنع دائرة كبيرة مع الركبة حتى يحيط بمفصل الورك. كرر الأمر ثلاث مرات في كل اتجاه صانعا أكبر مساحة من الدائرة دون الضغط على المفصل بشدة.

اتكئ على الركبة لدفعها برفق في اتجاه الجسم. استرخ ثم كرر المسألة. افعل ذلك ثلاث مرات ثم مرر واخفضها برفق على الفوطة مركزا على الركبة والكاحل.

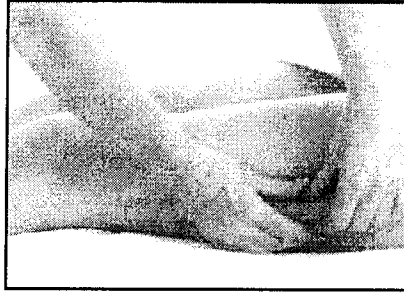
حركات إضافية: يمكن أن تقوم بحركات أخرى عند أى مرحلة من التدليك. جرب بنفسك التمرينات لتشعر بما يشعر به المستقبل.

يعتبر الجذب السريع مفيدا جدا عند خارج الفخذ، اعمل بسرعة فائقة مقبضا ومبسطا كتلا صغيرة من اللحم بأصبع السبابة والإبهام. استخدم يديك بالتبادل بحيث تقوم إحدى يديك بجذب الجلد في حين تنسحب الأخرى.

لف الجلد

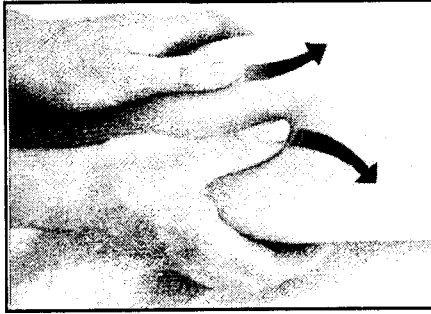


- (١) تحسن هذه الحركة من ملمس الجلد وتذهب عنة الإرهاق.
ضع يديك على الفخذ من الخارج بحيث تمثل أصابعك مثلثا.



- (١) ادفع بإصبعي الإبهام ناحية أصابعك مديرا اللحم. كن حذرا بألا تقرص على الجلد بحيث تقترب إصبعي الإبهام من باقى أصابعك.
ظهر السيقان: بما أنك تدلك الجسم كاملا خذ في الاهتمام مؤخرة السيقان فورا أو بعد التدليك. تعتبر الحركات متشابهة تقريبا مع حركات مقدمة الساقين.

- ١ - مرر يدك على الساق بدءا من الكاحل إلى الكاحل ضاغطا برفق على الركبة.



٢- ذلك عضلات بطن الساق عن طريق العجن بطريقة ثابتة مستخدماً يديك.

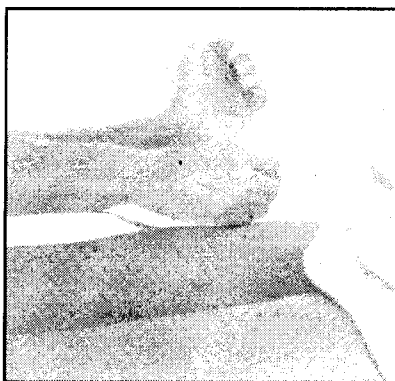
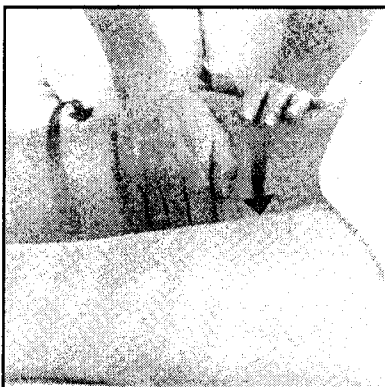
٣- مرر يديك على بطن الساق بإصبعي الإبهام. وَجَّه ضربات صغيرة ولأعلى مستخدماً إصبعي الإبهام بالتبادل. اضغط بثبات وأنت تضرب من الداخل والخارج برفق خاصة عندما تنسحب للمركز.

٤- مرر يديك برفق على مؤخرة الركبة مستخدماً أصابعك.

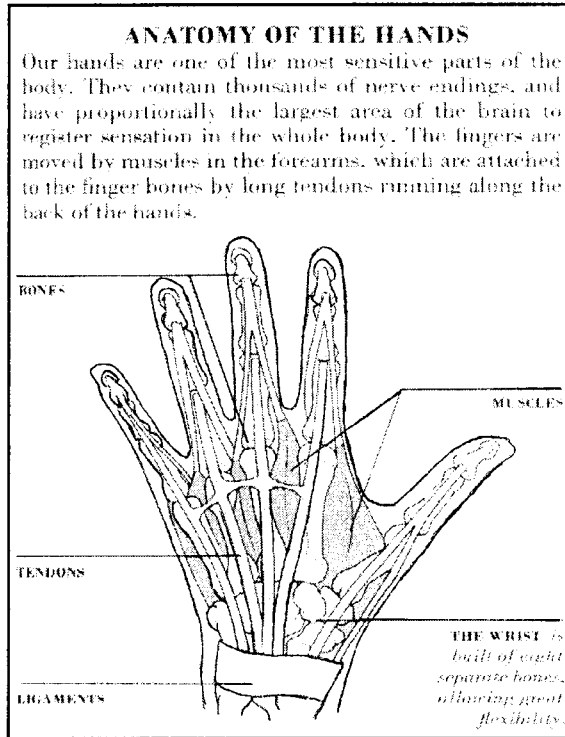
٥- مرر يديك على الفخذ من عند الركبة ثم ذلك بالعجن ووجَّه ضربات متتالية للفخذ من الخارج.

٦- مرر يديك على الرجل كاملة ثم نشطها بالتخبيط المتقطع على أخمص القدم. ارفع القدم وثبتها بإحدى يديك، وخبط على الأخمص برفق مستخدماً حرف اليد الأخرى.

٧- أرخ الساق مرة أخرى ثم مرر يديك برفق عليها وأنه المسألة بسحب يديك حتى القدم.



تدليك اليد



يتفاجأ الناس عندما يكتشفوا المتعة التي يخلقها تدليك اليدين، والأيدي لا تعتبر عادة منطقة تعب ملحوظ؛ ولكن بما أننا نستخدم أيدينا عملياً في كل شيء نقوم به فمن الطبيعي أن تصاب بالتعب والإرهاق، فأى شخص يستخدم يده باستمرار سواء كان يكتب أو يستخدم الآلة الكاتبة أو يخبط أو يعزف على آلة موسيقية أو يلعب راكيت أو حتى الذين يقومون بالتدليك أنفسهم سيجدون كل هؤلاء فائدة عظيمة للتدليك المنتظم لليد.

تعتبر الأيدي هي أول أجزاء الجسم التي يظهر عليها الإهمال فهي ذات دهون قليلة جداً مما يعرضها للعجز والضعف بسهولة بالغة، ويساعد تدليك الأيدي بالكريم أو الزيوت على ترطيب الجلد وتنشيط الدم جاعلاً الأيدي

ناعمة ورطبة.

فمن السهل تدليك الأيدي فهي الجزء الوحيد الذى لا يحتاج للتخلص من الملابس وبالتالي يمكنك تدليكها فى أى مكان. يعتاد كل فرد أن يلمس الآخرون يديه فإن الأشخاص الذين يمكن إصابتهم بالعصبية نوعا ما عند التدليك يمكن البدء معهم بتدليك اليدين أولا.

أعتقد أن تقوم بعمل تدليك ليد شخص ما هو إحدى المهارات المفيدة والهامة فى العالم وكنت من قبل أرى أنه غير مفيد؛ لأنه أينما تكن تستطيع أن تساعد أى شخص على الاسترخاء بتدليك يديه.

ملحوظة

مد الأصابع: إنها طريقة مؤثرة للتخلص من إرهاق اليدين ويمكن أن يكون لتدليك الأيدي تأثير عميق ليس فقط للتخلص من الإرهاق والشد بل فى استرخاء الجسم كاملا.

تشریح الأیدی

تعتبر أيدينا أكثر أجزاء الجسم حساسية فهي تتضمن آلاف الالتهابات العصبية، وتمتلك أكبر منطقة من المخ لتسجيل الإحساس فى الجسم كله. تتحرك الأصابع من خلال العضلات الموزعة على الساعدين والتي تقترب من عظام الأصابع من خلال أوتار ممتدة بطول ظهر اليدين.

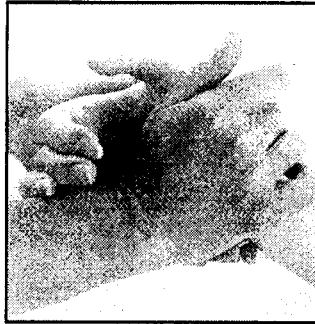
BONES عظام

MUSCLES عضلات

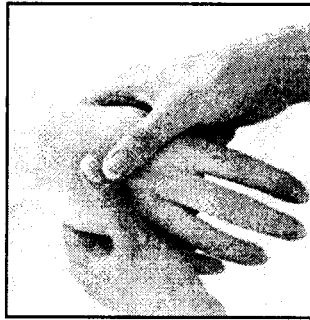
TENDONS أوتار

الرسغ: وتتكون من عظام منفصلة تسمح بمرونة عالية WRIST

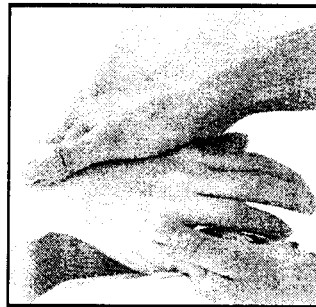
LIGAMENTS الأربطة



التمرير باليدين: أمسك يد المستقبل براحة يدك في حين اضغط بيدك الأخرى على مؤخرة يدها، اضغط لأسفل في اتجاه الرسغ ثم اسحب للخلف.

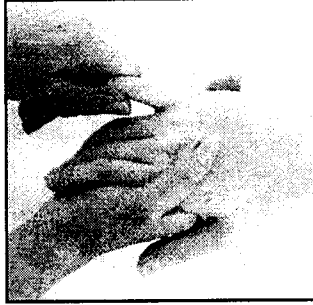


التمرير بالإبهام: اقلب اليد وثبتها بأصابعك، مرر على ظهرها بإصبع الإبهام صانعا تمريرات مروحية من العقد إلى المعصم.

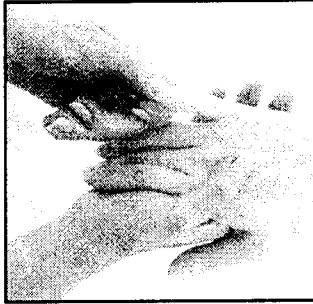


مرر باليد ومدد: سر في اتجاه الرسغ بإحدى يديك محركاً أصابعك أعلى اليد فضلاً عن أصبع الإبهام. اسحب للخلف بثبات لتمدد إحدى جانبي اليد بحيث تكون يدك الأخرى تمر على الرسغ.

تدليك الأصابع



١- رغم أنها صغيرة وعظمية إلا أن الأصابع تستفيد من التدليك المستمر. أمسك راحة يد المستقبل بإحدى يديك واستخدم الأخرى لتدليك كل أصبع على حدة، مرر على الطرف إلى العقدة ثم اضغط على الأصبع كاملاً.



٢- اتبع ضغوطاً دائرية حول كل مفصل مستخدماً الإبهام ثم أدر الأصبع مرتين في كل اتجاه. وأخيراً اجعل يدك قبضة وأمسك بالأصابع بين اثنين من أصابعك، مرر برفق لاسترخاء المفصل ولا تجذب بعنف.



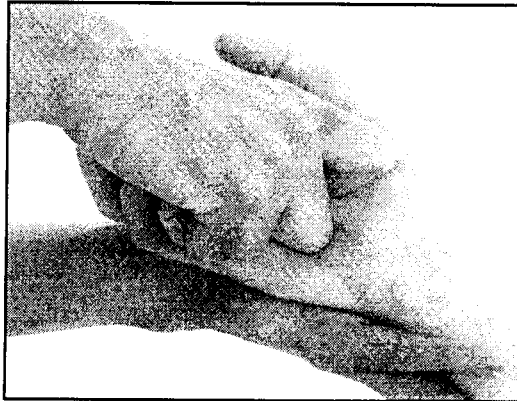
٣- بدل الأيدي عندما تصل إلى الإبهام ودلكها بعمق وثبات ويكون الضغط الثابت القوى مفيدا هنا أما الضغط اللطيف فربما يكون مهيجا ، قم بعمل ضغوط دائرية حول المنطقة العضلية على قاعدة الإبهام وذلك من خلال تحريك اليد.

تمرير الأصابع بين الأوتار



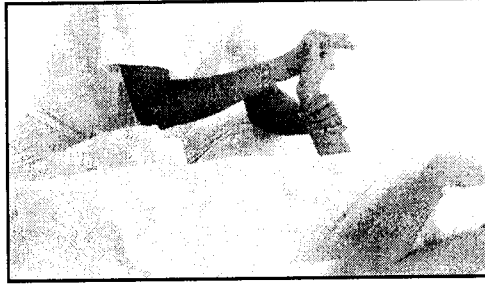
اقلب اليد وثبتها بأصابعك، مرر أصبعي الإبهام في الشقوق بين الأوتار بدءا من العقود ومرورا في اتجاه الرسغ بحيث يكون الإبهام تلو الآخر، اجعل ذلك مرات قليلة في كل شق ثم اقلب اليد ومر على راحتها بثبات مستخدما عقب يدك كما فعلت في البداية.

الضغط بالعقد على راحة اليد



اصنع قبضة بإحدى يديك وثبت يد المستقبل بيدك الأخرى، حرك قبضتك حول راحة يدها صانعا حركات دائرية صغيرة بعقد أصابع يدك، نوع الضغوط من عميقة إلى لطيفة وتجد أن كلاهما سيعت شعورا بالمتعة، وتعتبر هذه الحركات ذات قيمة أيضا ليدك أنت فهي تزيد من مرونتها.

حركات انفعالية

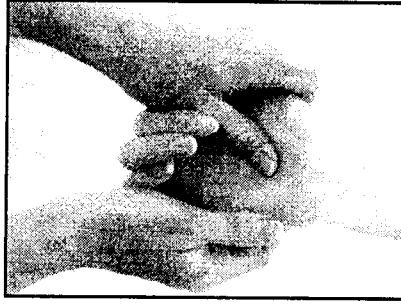


أمسك الذراع من عند الرسغ بإحدى يديك وأمسك اليد بيدك الأخرى، اثنِ الرسغ برفق للأمام والخلف ثم من كلا الجانبين، حركة دائرية في كل الاتجاهات ثلاث مرات دون الضغط على المفصل.

مد اليد



١- شبك إصبعي الخنصر في يدك مع يد المستقبل بحيث يكون أحدهما مع خنصر يدها هي والآخر يشبك مع أصبع إبهامها. اجعل أصابعك الأخرى تحت اليد لتثبيتها ثم افتح اليد لتمديد راحتها، ويساعد هذا على مقاومة حركتنا الطبيعية القابضة كما تساعد على تخليص الأيدي من الإرهاق.



٢- اجعل إصبعي الخنصر في يدك متشابكة مع يد المستقبل واستمر في مد راحة يدها، حرك أصبع إبهامك حركة دائرية إلى راحة يدها ومررها عليها بحركات مروحية ثم اصنع ضغوطا دائرية صغيرة مستخدما أصبع إبهام واحد وستجد الراحة الواضحة بعد هذه الحركة.

تدليك الرسغ

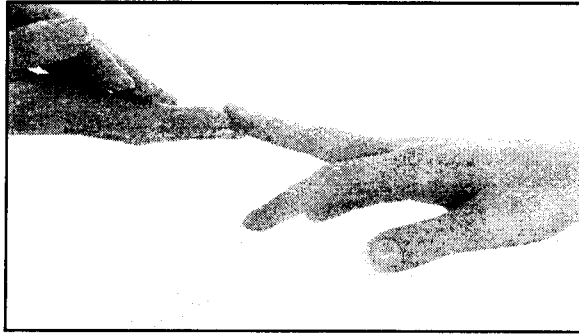


ثبت اليد بأصابعك ومرر إصبعي الإبهام حول الرسغ ابدأ بداخل الرسغ ومرر في اتجاه الذراع للخارج في اتجاه الجانبين، اعمل بكل إصبعي الإبهام معا ثم بالتبادل اقلب اليد ثم اتبع الطريقة نفسها مع الجانب الآخر بحيث تقوم بالدفع بثبات تجاه الجسم ثم تنسحب إلى الوراء.

اللمسة الأخيرة

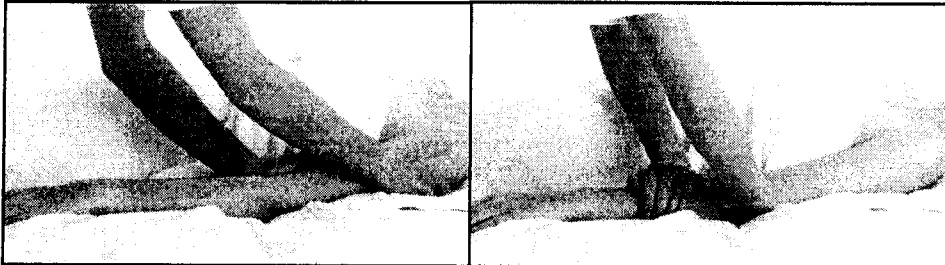


١- مرر أصابعك على اليد كاملة ثم ارفعها واجعلها بين يديك كالساندويتش ثم اضغط لثانيتين.



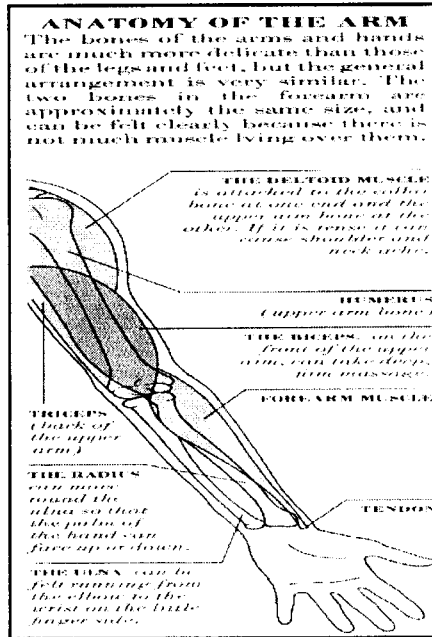
٢- توقف عن الضغط واسحب يدك ببطء مروراً بالأصابع، يجب أن تكون اليد الآن في حالة استرخاء تامة، ثم بتكرار الأمر مرتين.

تدليك الذراع



بما أن الذراعين صغيران مقارنة ببقية الجسم فيرى الكثيرون ممن يتعلمون التدليك أنه لا أهمية لتدليكهما؛ ولكن العكس صحيح فنجد أن الصداع وألم الرقبة وآلام الكتفين وإرهاق اليدين ليس إلا ناتجا عن آلام الذراعين، يساعد تدليك الذراعين والكتفين على الاسترخاء ويمكن أن يحل العديد من المشاكل السابقة، ربما نجد أن الذراع معتادة على الحركة وهناك صعوبة في تدليكها نظرا لصغرها وأنها عظمية وعضلاتها قوية فتتزعج من حجمها، فعادة يمكن أن يكون التدليك عميقا وثابتا، فنجد أن الخطوط المتبعة هنا تشبه تلك المتبعة في تدليك الساق ومع الاستمرار سنجد أن تدليك الذراع سهل ومثمر، اجلس على ركبتك لتبدأ تدليك ذراع المستقبل.

تشريح الذراع



تعتبر عظام الذراعين واليدين أكثر حساسية ورقة عن عظام الساق والقدم؛ ولكن التكوين العام مشابه للغاية فالعظمتان الموجودتان في الساعد متساويتان تقريبا ويمكن لمسهما بسهولة لأنه لا يوجد كثير من العضلات فوقها.

العضلة الدالية the deltoid muscle تقترب من الترقوة من ناحية ومن أعلى الذراع من ناحية أخرى، وإذا كانت هذه العضلة مشدودة فربما تسبب آلام في الكتف والرقبة.

عظم العضد humerus.

عضلة ذات الرأسين: في مقدمة العضد ويمكن تدليكها بعمق وثبات the biceps.

عضلة الساعد fore arm.

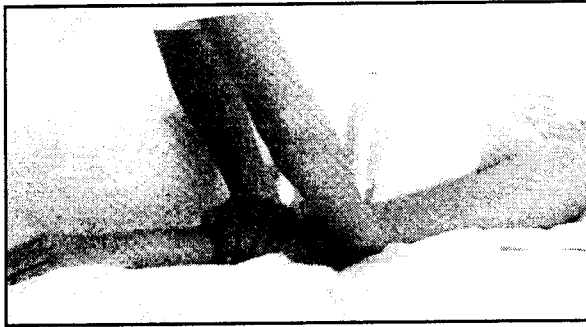
عضلة ذات الثلاث رؤوس triceps.

عظم الكعبرة ويمكن أن تتحرك حول الزند بحيث تستطيع راحة اليد التحرك متقلبة the radius.

الوتر tendon.

الزند: يمكن الشعور به يمر من الكوع إلى الرسغ على جانب الإصبع الصغير the ulne.

التمرير باليد



١- مد ذراع المستقبل براحة يدك على الفوطة وضع يديك فوق الرسغ ليكون أصبع الخنصر لأحدهما تاليا لإبهام الأخرى، مرر يدك بثبات على الذراع صانعا شكل كوب بحيث يكون الضغط عميقا على العضلة ولكن خفيفا على العظام.



٢- عندما تصل إلى أعلى الذراع افتح يديك ومررها حول الكتف، تأكد أنك تصل مباشرة حول الكتف بإحدى يديك ثم اسحب يدك بلطف تحت لجانب الذراعين عند رسغ المستقبل وكن مستعدا لتبدأ مرة أخرى كرر الأمر ست مرات.

مرر بيد واحدة

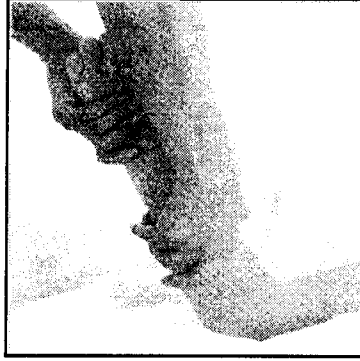
ثبت الساعد بإحدى يديك ومرر بيدك الأخرى على الذراع، مرر يدك يمين الكتف واسحب يدك جانبا ثم بدل الأيدي بحيث يتم تدليك جانبي الذراع، وكرر الأمر ست مرات.

جذب الساعد



١- تحسن هذه الحركة مرور الفضلات (المواد الضارة) من عروق الساعد

والتخلص منها، ارفع ساعد المستقبل مثبتا على الرسغ جاعلا الكوع واقفا على الفوطة وضّم يديك حول الرسغ بحيث يكون إصبعي إبهامك داخل الرسغ.



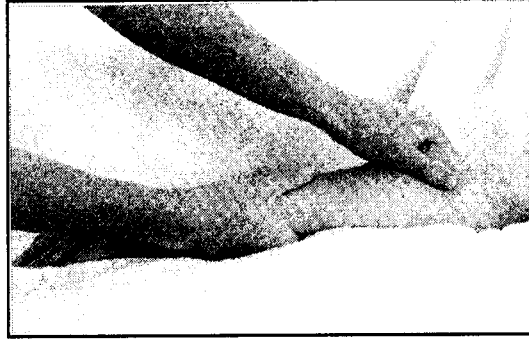
٢- مرر إحدى يديك لتصل للكوع ضاغظا بالإبهام وليس بالأصابع وعندما تصل إلى الكوع اسحب يدك برفق إلى الوراء حتى الرسغ، وعندما تصل اليد إلى الرسغ حرك اليد الأخرى كما فعلت سابقا ولا تنس تكرار الأمر ثلاث مرات أو أربع مرات.

التمرير باليد على شكل مروحة

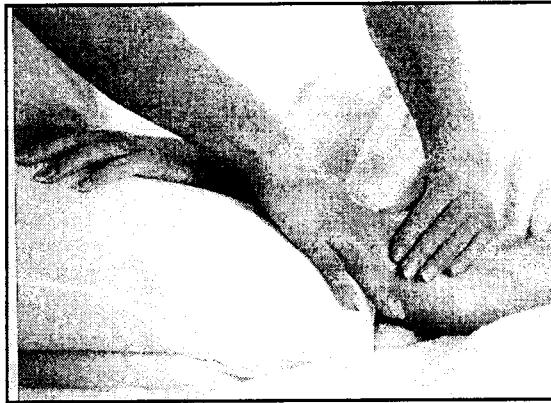


مازالت يديك في الوضع ذاته فقم بتمريرات على شكل مروحة بإصبعي الإبهام داخل رسغ صديقك، استخدم إصبعي الإبهام بالتبادل بحيث يمر واحد بثبات للداخل وللخارج في حين ينسحب الآخر للوراء، اجعل مساحة التمريرات أكبر وأكبر تدريجيا حتى تغطي الساعد كله.

التدليك بالعجن

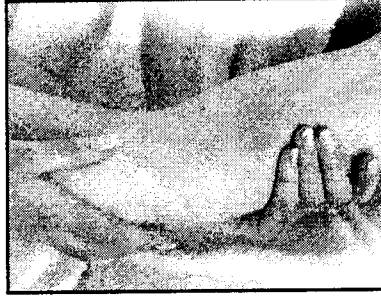


١ - ذلك الساعد بالعجن برفق بإحدى يديك بادئا من الرسغ إلى الكوع ثم اسحب يدك لتبدأ مرة أخرى، كرر الأمر مرتين ثم بدل الأيدي حتى تدلك الجانب الآخر بالعجن.



٢ - ذلك المنطقة نفسها بكلتا يديك ومدد يد المستقبل على فخذك أو على ركبته.

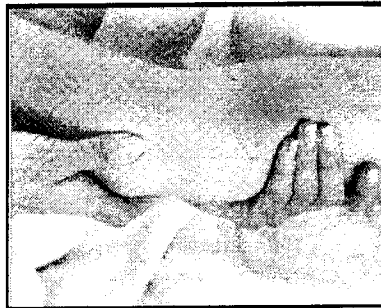
تدليك الكوع



١- اترك يدها على فخذك وثبت الذراع بإحدى يديك ومرر بالأخرى على الكوع.



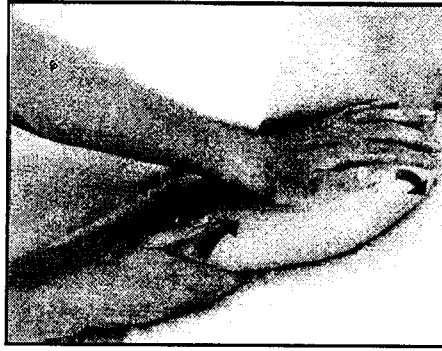
٢- مرر بيدك بلطف على الكوع صانعا دوائر مستخدما أطراف أصابعك.



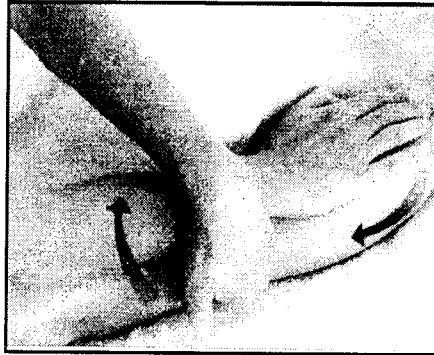
٣- اصنع ضغوطا دائرية حول الكوع جاعلا أصابعك على جانب والإبهام على الجانب الآخر، حاول أن تكون دقيقا في عملك. اهتم بجميع

الزوايا والتجويفات، المعروف أن الناس اعتادت إهمال الكوع ولكن تدليكه هنا سيكون مدهشا ومفيدا، استخدم الكثير من الزيت فالكوع غالبا ما يكون جافا فسيمتصه سريعا، اختتم التمرين بالتمرير باليد مرة أخرى حتى تهدأ المنطقة.

تمريرات دائرية حول أعلى الذراع



١ - مرر يدك من عند الكوع لأعلى بحيث تشكلها مثل الذراع وعندما تصل إلى الكتف اضغط لأسفل برفق وابدأ التمرير بيدك الأخرى.



٢ - اسحب يدك الأولى حول الكتف وتحت الذراع، اتركها بحيث تكون يدك الأخرى تمر على الكتف وابدأ مرة أخرى من عند الكوع.

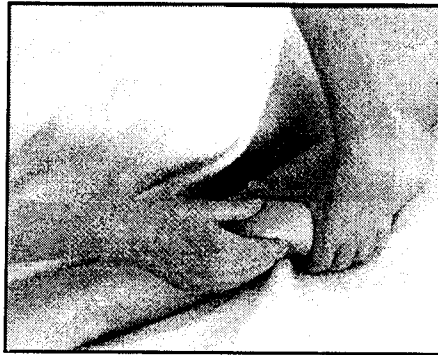
التدليك بالعجن



ثبت الذراع بإحدى يديك وذلك أعلى الذراع بالعجن مستخدما الأخرى، ذلك الذراع على الجانبين أو قم بإراحة الذراعين على الفوطة وذلك أيا من جانبي الذراع بالعجن مستخدما يدا واحدة.

إذا كانت الذراع كبيرة بالدرجة الكافية يمكن أن تستخدم كلتا يديك على جانب واحد، ذلك بثبات أعلى الذراع من عند الكوع واتبع العصر والضغط للحم دون تعريضه للأذى أو الألم.

التمرير الخفيف باليد



مرر على الذراع كاملا بكلتا يديك وتدرجيا بطريقة أخف رويدا رويدا حتى لا تكاد تلمس الجلد.

اللمسة الأخيرة



أمسك بالرسغ كأنك تصافحه واسند للوراء حتى تمتد الذراع برفق،
اختتم الأمر بالإمساك باليد ثم اسحب يديك ببطء شديد حتى تصل للأصابع.

حركات انفعالية

يجب أن تكون الذراع كلها لينة ومتهذلة بعد التدليك، الآن يعتبر وقتاً طيباً لتحل / ترخي مفاصل الكتف بدقة بحركات انفعالية لطيفة، أمسك رسغ المستقبل بيد واحدة وارفع ذراعه لأعلى رأسه، مرره بالقدر الذي يمنحه الراحة واسحب يدك الأخرى لأسفل لردفها ليكون هناك امتداد طويل وممتع، ثم ضع ذراعه لأسفل بجانبه مرة أخرى أمسك بيده في كلتا يديك أثناء امتداد ذراعه. هز الذراع بالكامل برفق لأعلى وأسفل، واختتم الآخر بالسحب اللطيف.

تمرين الكتف (قم بحركات دائرية حول الكتف لمنحه الاسترخاء) ضع إحدى يديك على الكتف وضع الأخرى تحت الكوع، ارفع الذراع واصنع دائرة كبيرة بأعلى الذراع لتدوير مفصل الكتف.

تدليك البطن

يتخوف بعض الناس قليلاً من تدليك البطن؛ وأعتقد أن ذلك يرجع لأن البطن تحمل الضغط والألم وحتى يكشفوا عن البطن سيجعلهم يشعرون

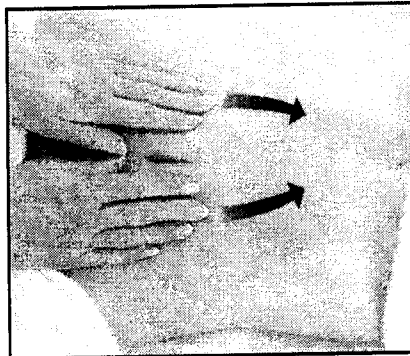
بالأذى، ولكن الذى يجرب متع تدليك البطن الجيد سيغير رأيه تماما، لقد تعلمت بالفعل طريقة لطيفة ومريحة لتدليك البطن والتي تهدئ الأعصاب وتنشط الجهاز الهضمى، إذا كنت تعاني من آلام بالمعدة سواء الإرهاق هو السبب وراءها أو التخمة (عسر الهضم) فإن التدليك كفيل بالقضاء على ذلك.

التمريرات باليد الهادئة يمكن أيضا أن تخلص الشخص من الإمساك، يعتبر تدليك البطن مفيدا أيضا لمن يتبعون نظاما غذائيا محددًا من أجل إنقاص الوزن فهم من خلال البطن سيدركون الفرق في الوزن وسيلتزمون بنظام معين نابع من رغبتهم في التدليك كما أن تنشيط الدورة الدموية سيساعد التدليك على تحسين ملمس الجلد.

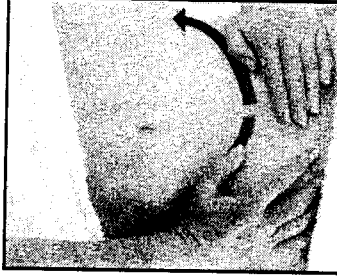
ينصح البعض ألا تقوم الحامل بتدليك بطنها ولكنى أرى أن الحامل ستستفيد كثيرا من تدليك خفيف للبطن فهو سيهدئ الألم والجنين.

عندما تقوم بتدليك البطن يجب أن تكون كل حركاتك رقيقة وحساسة، اجلس راکعا بجانب الخصر وضع وسادة تحت ركبتى صدقك لاسترخاء الظهر وعضلات المعدة، يحتاج التدليك من خمس إلى عشر دقائق ولكن يمكنك أن تمده أكثر من ذلك بتكرار الحركات حسب رغبتك.

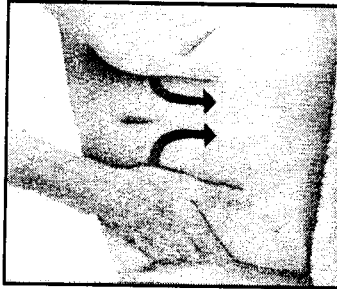
التدليك بالتمريرة



- ١ - ضع يديك جنباً إلى جنب عند أسفل البطن بحيث تشير الأصابع ناحية الرأس، مرر يديك ببطء حتى الضلوع.

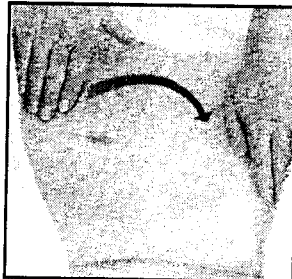


- ٢ - وعندما تصل إلى الضلوع اسحب يديك إلى الجانب حتى أسفل، شكّل يديك لانحناءات الجسم أخذاً في الاعتبار عدم ترك أى جزء بسيط دون أن تمر عليه.

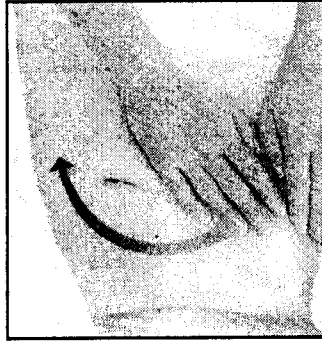


- ٣ - اسحب بثبات لأعلى وللداخل على جانبي الخصر ثم استدر لتبدأ من جديد، اجعل الحركة مستمرة ومتابعة على الأقل ست مرات.

التمرير حول السرة دائرياً

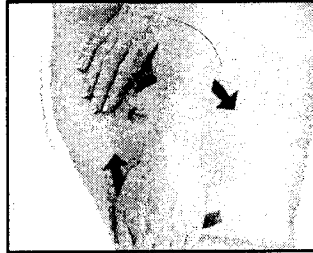


- ١ - ضع يدك اليسرى على الضلوع السفلى، ابدأ بوضع يدك اليمنى أسفل السرة ومرر يدك برفق في منحنى واسع تجاه يدك اليسرى جاعلاً الضغط هادئاً ولطيفاً.

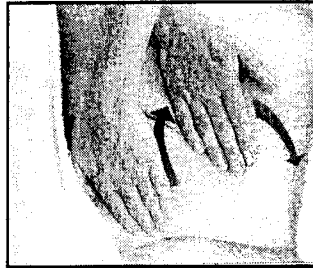


٢- استمر في التمرير بيدك اليمنى على شكل دائرة حول السرة واتبع اتجاه عقارب الساعة عند تدليك البطن، وتعتبر هذه الحركة البسيطة مريحة للغاية ولذلك كررها في أى وقت أثناء التدليك إذا كنت تريد وضع مزيد من الزيت.

تمريرات دائرية

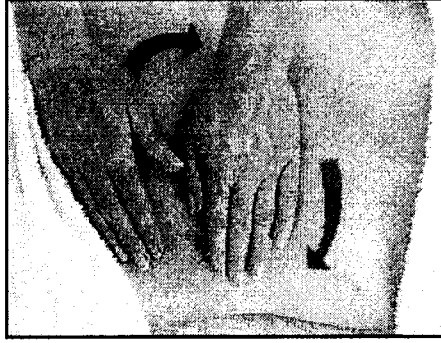


١- كما تم في الحركة السابقة مرر يدك حول البطن في اتجاه عقارب الساعة ولكن استخدم كلتا يديك هذه المرة، ضع كلتيهما على البطن وقم بتمريرات دائرية بحيث تتبع اليد الأخرى.

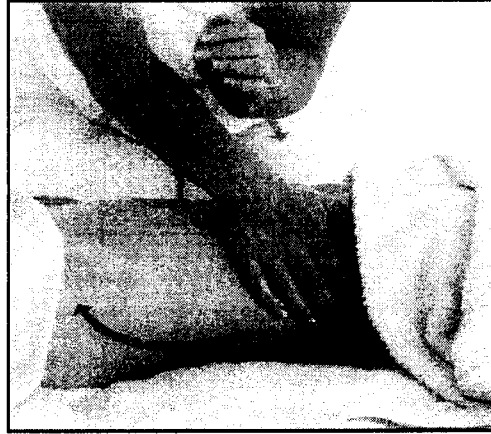


٢- اسحب يدك اليسرى حول الجانب الأقصى للخصر بينما تمر يدك أعلى البطن، اجعل الضغط لطيفا عندما تنسحب يدك أسفل تجاه عقارب

الساعة ثم أكثر ثباتا وأنت تتجه للخصر ثم مرر على البطن.

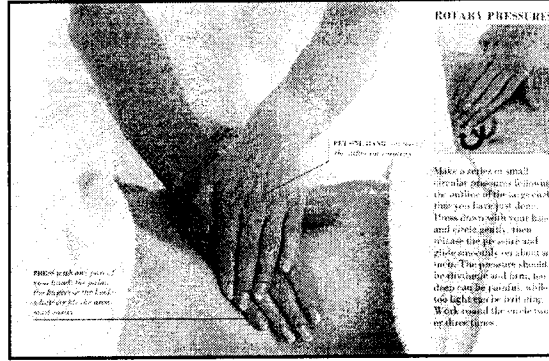


٣- امسح يدك اليسرى أعلى جانب الخصر ويدك اليمنى عبر البطن، لاحظ تعارض ذراعيك أثناء التمرير دائريا.



٤- ارفع يدك اليسرى على ذراعك اليمنى وضعها برفق على البطن لتبدأ مرة أخرى، اجعل الحركة بعد ذلك هادئة وإيقاعية مثل التمرير حتى تكون دائرة واحدة مستمرة، ويمكن أن تساعد هذه الحركة الهادئة على التخلص من آلام المعدة.

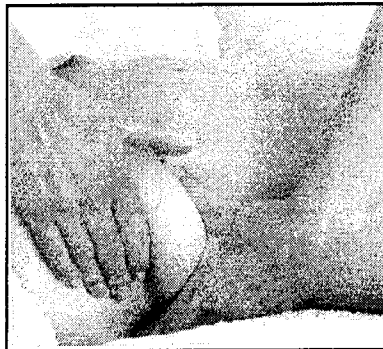
ضغوط دائرية



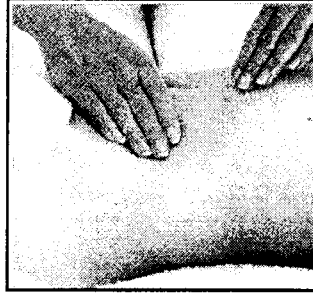
قم بسلسلة من الضغوط الدائرية الصغيرة تباعا للدائرة الكبيرة الوهمية التي قمت بها سابقا، اضغط لأسفل بيديك واصنع دائرة برفق ثم توقف عن الضغط واسحب يدك برفق لبوصة واحدة، يجب أن يكون الضغط إيقاعيا ولاحظ أن الضغط العميق جدا سيسبب الألم والضغط الخفيف جدا سيكون مهيجا. قم بالضغوط الدائرية مرتين أو ثلاث.

ملحوظة: ضع إحدى اليدين على أعلى الأخرى للاستقرار، واضغط بالجزء من يدك سواء كان راحة اليد أو الأصابع أو العقب، أى الذى يناسب المنطقة بسهولة.

التدليك بالعجن



١ - ذلك المنطقة كلها بدءاً من الورك عند الجانب البعيد من الجسم، يجب أن تكون تواجه يديك كل واحدة والأخرى كما يجب أن يكون الكوعان بعيدين وقم بالضغط والتوقف بالتبادل على اللحم الذى غالباً ما يوجد حجم مناسب منه للإمساك به، اعمل بدقة على الورك، يمكن أن تكون التمريرات عميقة ومنشطة.

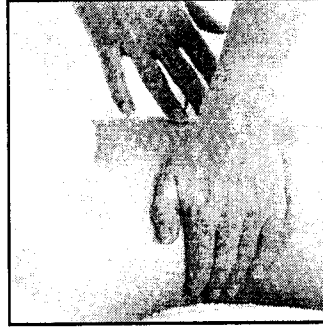


٢ - يتم العمل عند جانب الخصر وعبر البطن برفق، واعتماداً على حجم صديقك فربما تجد الأمر سهلاً لاستخدام أصابعك فقط والإبهامين بدلاً من الأيدي كاملة، ارفع أصابعك ثم اضغط واقصرص على اللحم دون القرص أو الضغط الشديدين، قم بالتدليك بالعجن الخفيف على البطن ثم ذلك الجانب والورك القريب منك بطريقة العجن.

التمرير الجانبي باليدين



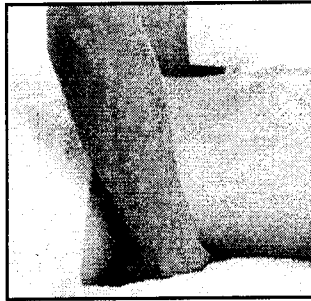
١ - يعتبر هذا التمرير هادئاً للغاية بعد التدليك بالعجن، استخدم يديك الهادئتين للتمرير ببطء على جانب الخصر، بحيث تتبع اليد الأخرى إيقاعياً وببطء في اتجاه السرة.



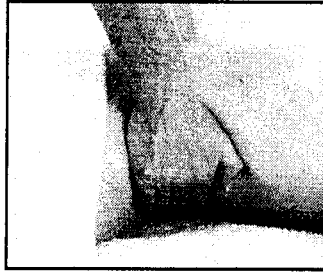
٢- ارفع إحدى اليدين عندما تصل إلى السرة وكرر الأمر عندما تكون عند الجانب القريب منك، فإما إن تتكئ لأسفل ثم تدفع يديك أو تستدير بحيث أن تسحب يديك.

حركات متقاطعة: - ابدأ يديك على أى من جانبي الخصر ثم اسحبها على الجانبين عبر البطن، قم بعمل مختلف بين السحب بثبات والتمرير بلطف، افعل ذلك على الأقل ست مرات.

رفع الظهر



١- استدر لتواجه الرأس ومرر يديك على البطن ، اسحب يديك تحت الجانبين ثم اترك يديك بجانب الخصر للقيام بضغوط دائرية بجانب العمود الفقري.



٢- بينما أنت تنسحب حول المقدمة اجذب المعدة للخلف بثبات كأنك ترفع الجسم قليلا لأعلى، اجعل ذراعيك ممتدتين واجعل الوزن على ساقيك بحيث لا ترهق ظهرك.

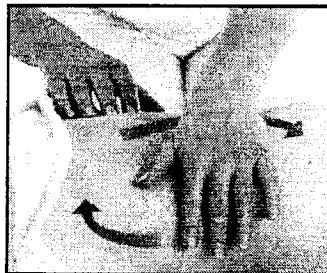
ملحوظة: ربما يكون هذا التمرين صعبا في حالة الشخص ثقيل الوزن وبالتالي إذا كان صديقك ذا حجم كبير فتجنب الأمر تماما.

إذا أردت تجنب آلام ظهرك أثناء التدليك لشخص ما فيمكنك وضع إحدى ركبتيك لأعلى مع القدم على الأرض.

بائع الزهور الهندي

لقد تعلمت هذه الحركة البطيئة والعميقة من بائع زهور في الهند الذي كان يقوم بها لمساعدتي في التخلص من آلام معدتي (لا تستعمل هذا التمرين مع سيدة حامل مطلقا) ضع إحدى يديك أعلى الأخرى بحيث تكون أصابعك تحت السرة وقم بتمريرات بطيئة لا محدودة ، اتبع ضغوطا عميقة حتى تمر على السرة ثم توقف عن الضغط واسحب للخلف.

التمرير الخفيف باليد

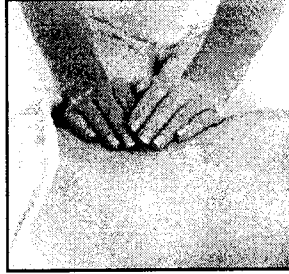


١ - أنت تقترب من نهاية التدليك إذن قم بتمريرات كثيرة، كرر التمريرات الأولية ثم استدر لتواجه الجسم وقم بتمريرات هادئة دائرية.

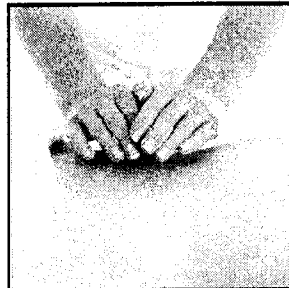


٢ - مرر باليد في اتجاه عقارب الساعة دائريا بحيث تتبع اليد الأخرى ، مرر تدريجيا بنعومة ورقة متزايدتين حتى لا تكاد تلمس الجلد واستمر كيفما تشاء.

اللمسة الأخيرة

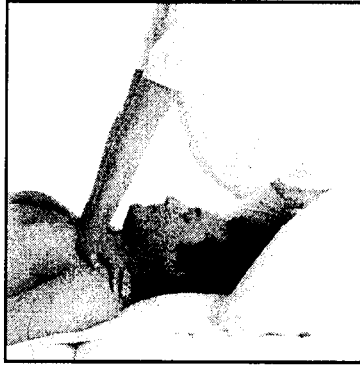


١ - تعتبر هذه الحركة ذات تأثير قوى وتترك الشخص مسترخيا وخفيفا، كعب يديك أعلى السرة للاحتفاظ ببعض الهواء داخلهما، افعل ذلك لشوان معدودة، حتى تشعر بالحرارة متجمعة، ثم خفف الحرارة من خلال رفع يديك عن السرة بقدر بسيط.



٢- أرخ يديك وارفعهما ببطء بالغ بعيدا عن الجسم، لا يجب التسرع في هذه الحركة، اتخذ الوقت الكافي، وبينما تترك يدك الجسم يشعر الشخص المدلك أنه يطوف فوق الماء كأنه ترك الألم ومرفوعا عنه بالجسم.

تدليك الصدر والرقبة



إننى أتعجب دائما كيف يشعر الناس بآلام الشد أو الضغط في منطقة الصدر ، لقد لوحظ أنه عندما يتخذ الشخص طريقة جلوس أو وقوف سيئة بالإضافة إلى امتلاء كتفيه باللحم سيسبب ذلك تألم عضلات الصدر بشدة، فنجد أن الجلوس مقوسا على كرسى أو منحيا فترة طويلة على عجلة القيادة أو حتى ممارسة رياضة مثل ركوب الخيل أو لعب الجولف بالإضافة لأمراض مثل الربو، كل ذلك يرهق عضلات الصدر إرهاقا بالغا ، يتضح ذلك عندما تقصر عضلات الصدر وتقلص وتترهل عضلات أعلى الظهر ، نتيجة لهذا يتقوس العمود الفقري مما يجعل الشخص يحرك رقبته بالكاد للأمام، وتكون عضلات الرقبة مشدودة للغاية فضلا عن الكتفين أيضا.

يمكن أن يساعد التدليك على مد واسترخاء عضلات الصدر بالإضافة للتخلص من الألم في أعلى الظهر والرقبة.

ويعتبر الوقت المثالى لتدليك الصدر هو قبل تدليك الوجه كما يكون

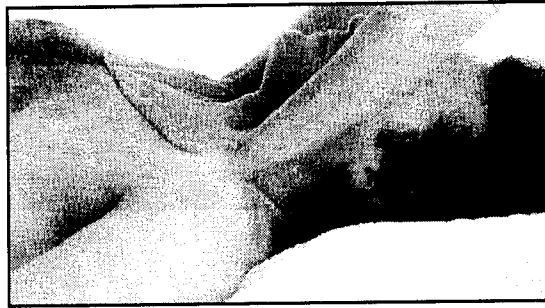
مناسبا أيضا بعد تدليك الذراع أو بعد تدليك المعدة أو الظهر.

يجب أن يستلقى صديقك على ظهره وعليك أن تركع بجانب رأسه، ضع وسادة صغيرة أو كتاب سميك أسفل ظهره بحيث تسترخى رقبته تماما، وهذا هو وضع مثالي لتدليك الكتفين وبما أنك تجد صعوبة في استرخاء الصدر والرقبة قبل أن تسترخى الكتفين أيضا فيحذر هنا الاهتمام بها أولا للعمل في هذه المنطقة كاملة.

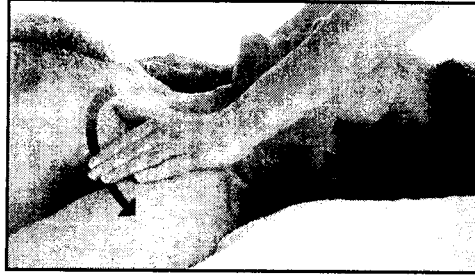
بسط (تمديد) الكتفين

كعب يديك حول الكتفين وادفعهما برفق في اتجاه القدمين، اتكئ بوزنك على الكتفين جاعلا ذراعيك مستقيمتين، صافعهما معا أولا لأسفل ثم بالتبادل، لقد اعتاد الكتفان على الانحناء تجاه الأذنين عندما تشعر بالإرهاق أو الألم ويعتبر الضغط اللطيف هنا مفيدا ومساعد على مد واسترخاء عضلات الصدر، وبالتالي أثناء تدليك الصدر وعندما تمرر يديك على الكتفين لا تنس أن تمنحها دفعة لطيفة تجاه القدمين.

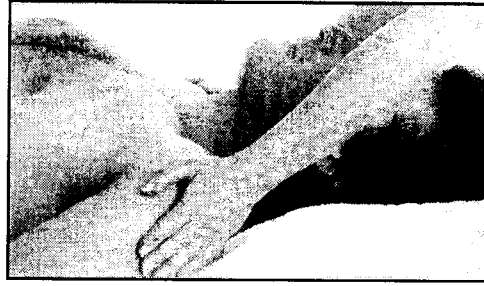
التمرير باليد



١ - وزع الزيت بتمرير يديك على المنطقة كلها، حاول أن تكون الحركة متتابعة وثابتة، اجعل كل يد تالية لأخرى تحت عظام الترقوة عند قاعدة الرقبة.



٢- مرر يدك أسفل الصدر عند الشدين واجعل الضغط هادئا ولكن ثابتا ثم حرك يديك كالمروحة ثم اسحبها باسترخاء عبر الصدر في اتجاه الكتفين.

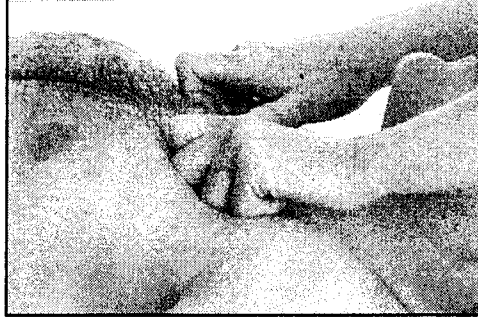


٣- تأكد أن يديك تتخذ شكل الكتفين وذلك أثناء المرور عليها وكعبها حول الكتفين واضغط برفق تجاه الصدر ولأسفل ناحية الأرض.



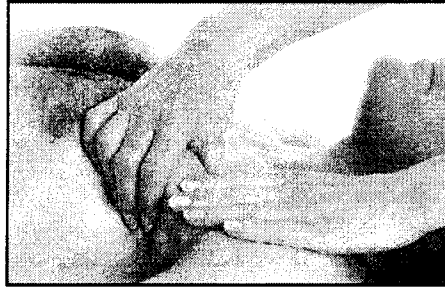
٤- أدر أصابعك خلف الكتفين ومررها بجانب الكتفين وأعلى خلف الرقبة ثم اسحب يديك تحت جانبي الرقبة متجها لعظمة الترقوة، كرر الأمر على الأقل أربع مرات.

التمرير بالعقد



اجعل يديك قبضتين ومرر أصابعك دائريا لتصبح حركات دائرية، قم بهذا التمرين حول الصدر كله وعلى جانبي الكتفين وعلى قاعدة الرقبة.

ضغوط عميقة

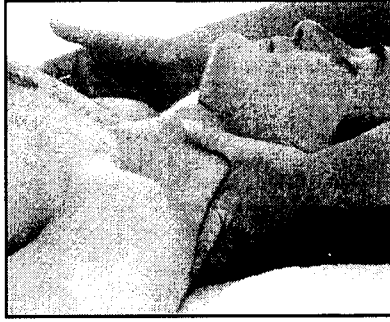


قم بسلسلة من الضغوط بإصبعي الإبهام على العضلات بين الضلوع. ابدأ من الوسط واعمل خطوطا تجاه الكتفين ، يمكن أن تكون الضغوط في هذه المنطقة مؤلمة إذا فعمقها يعتمد على رد فعل الشخص.

التدليك بالعجن

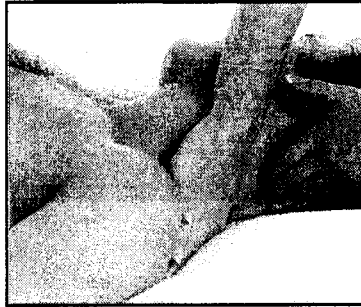
ذلك المنطقة الحمية في مقدمة الإبط (حفرة العضد) بحيث تمسك باللحم وتضغط على العضلة بتبادل اليدين، استخدم كلتا يديك على أحد الجانبين ثم على الجانب الآخر، وسوف يساعد ذلك على التخلص من ألم الصدر والذراع.

التمرير المتبادل باليد

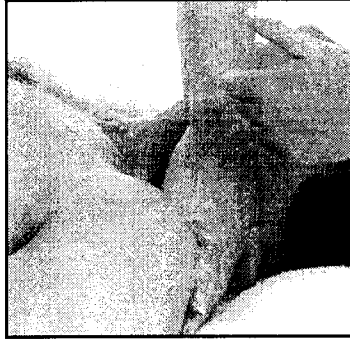


مستخدما كل يد عند جانب من الرقبة قم بتمريرات متناوبة من الكتف إلى قاعدة الجمجمة. انتقل من جانب لآخر حتى تجعل التمريرات أكبر وحتى إذا رفعت الرأس برفق من جانب لآخر.

التمرير الجانبي



١ - الآن استخدم كلتا يديك على جانب واحد، اتكئ قليلا تجاه الجانب الذي تمرر يدك عليه وقم بالتمرير بيد واحدة من الكتف لأعلى ناحية الرقبة ثم قاعدة الجمجمة وعندما تصل للأذن اتبعها باليد الأخرى.



٢- ارفع اليد الأولى لتعود للكتف بحيث تمر اليد الأخرى على الرقبة، اجعل الحركة التالية هادئة بحيث يكون التتابع كله متدفقا وانسيابيا، كرر الأمر مرات عديدة على أحد الجانبين ثم اتجه للآخر بالتبادل.

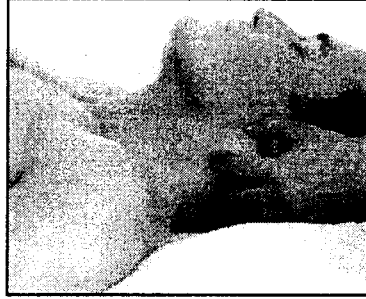
المد الجانبي

كعب إحدى يديك على إحدى الكتفين والأخرى حول قاعدة الجمجمة على الجانب نفسه، ادفع الكتف لأسفل برفق واسحب الرأس دون جذب الرقبة بعنف، وكرر التمرين مع الجانب الآخر.

ضغوط

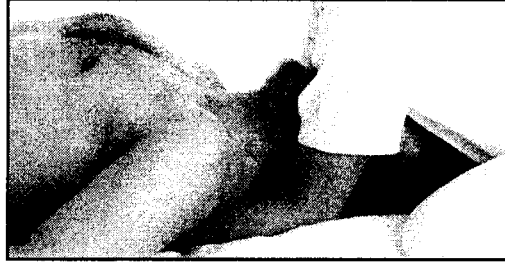


١- استخدم السبابة والوسطى لكلتا يديك لعمل ضغوط دائرية على أى من جانبي العمود الفقري، اتجه لأعلى الرقبة ثم اضغط داخل التجويف الموجود أعلى العمود الفقري بالإضافة للانحناءات في كلا الجانبين.

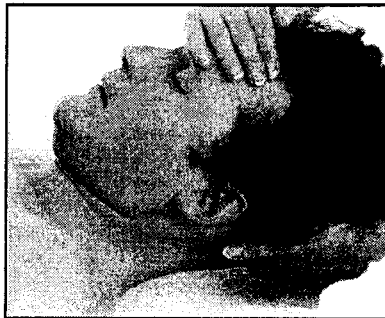


٢- قم بعمل ضغوط دائرية حول قاعدة الجمجمة، اضغط بثبات ولكن كن حذرا، فالعضلات هنا غالبا تكون متوترة ومشدودة ويمكن أن تنجح هذه الضغوط التي تنشط تدفق الدم في القضاء على هذا الشد والتوتر.

حركات انفعالية



١- يمكن التخلص من الآلام المتركة أسفل الظهر وأعلى مقدمة الرأس من خلال مد الرقبة، قم بالمد تدريجيا جدا وبهدوء ولا تجذب ولا تسحب فجأة، كعب يديك حول قاعدة الجمجمة وحاول الاتكاء للخلف ببطء دون رفع الرأس لأعلى مستخدما وزنك لمنح الرقبة امتدادا لطيفا، كرر الأمر مرتين أو ثلاثة.



٢- كعب إحدى يديك حول خلفية الرأس وضع الأخرى على الجبهة، اترك الرأس بحيث يتجه الذقن للأمام ثم اخفض الرأس بحيث تتلقاه يداك، كرر الأمر حتى يتحرك الرأس بحرية.



٣- حرك الرأس من جانب لآخر مستخدما يديك كما هي في الوضع السابق ويجب أن تتحرك بحرية دون عناء.

حركة إضافية

إنها طريقة رائعة لفتح الصدر واسترخاء الكتفين والظهر، اطلب من المستقبل أن يرتفع لأعلى قليلا ثم اسحب يديك مثلما سبق تحت ظهره بقدر ما تستطيع، واسحب الظهر ببطء بحيث يكون وزن المستقبل على يديك، استخدم وزنك أنت لمد العمود الفقري ببطء، وإذا كان وزن المستقبل ثقيلًا عنك فسيكون الأمر صعبا بعض الشيء، وحتى في حالة أصحاب الوزن الخفيف فعليك أن تستخدم جسمك بالطريقة المناسبة حتى لا تتسبب في إيذاء ظهره.

تدليك الوجه

يمكن أن ينجح التدليك الجيد للوجه في التخلص من الإرهاق والصداع ليحل مكانهما الهدوء والصفاء، يفيد التدليك أيضا في منح الوجه نضارة وجعله أصغر سنا وأكثر شبابا وحيوية، وعندما تسترخي عضلات الوجه ويتخلص عندئذ من التعبيرات المرهقة والمقبضة.

الملاحظ أن الرجال لا يفكرون عادة في تدليك الوجه رغم أنهم يستفيدون منه بقدر استفادة السيدات تماما، لقد لوحظ أن العديد من القادة الأجانب الذين اعتادوا على التدليك لم يمارسوا مطلقا أى تمرين تدليك للوجه حتى جاءوا إلى، والآن هم يهتمون بأمر الوجه مثل تدليك بقية أجزاء الجسم، وأعتقد أن كل شخص يجب أن يهتم بذلك أيضا، إنها طريقة بسيطة للتخلص من القلق والاضطرابات حتى لو كانت مؤقتة.

يجب أن تكون يديك في حالة استرخاء إذا أردت أن تدلك وجه شخص آخر، أما حركاتك فيجب أن تكون متدفقة ومركزة، ويحتاج هذا الأمر لخبرة وبالتالي فإما أن تجرب أولا مع وجهك أنت أو تقوم بالحركات مع ركبتيك.

اركع بجانب رأس صديقك واستخدم زيتا أو كريما وتأكد أن تستخدم كمية مناسبة لتجنب شد الوجه بعنف أى أن يكون ليّنا في يدك، تأكد أن تكون يديك نظيفتين دون أن تكون ذات جلد خشن، وألا تكون الأظافر طويلة حتى لا تجرح الوجه واطلب من صديقك أن يخلع العدسات اللاصقة إن كان يرتديها، اتبع التمرير التالى خلال التدليك المستمر حتى تكون الحركات متواصلة ومتصلة من منطقة لأخرى.

التمرير باليد



١ - تغطى هذه التمريرات الإيقاعية الوجه كله وتوزع الزيت ويجب أن تكون متدفقة وهادئة وتمهد المستقبل للتدليك، ابدأ بيدك عند قاعدة الرقبة ثم

انتقل إلى الذقن مستخدما سطح يدك وتوقف لدقيقة.



٢- مرر يدك تحت الفك وإلى الأذنين بحيث أن تتشكل يدك مع رسم الوجه، توقف للحظة بحيث تكون راحة يديك على الأذنين ثم اسحب يديك تحت الذقن.



٣- قم بعمل تمريرات مستخدما أطراف أصابعك عندما تنسحب من عند الذقن وحول الفم متنقلا إلى فتحتى الأنف دون إغلاقهما، استمر في التمرير على جانبي الأنف، توقف تحت العينين ثم اسحب يديك برفق تحت عظام الخد ثم لأعلى ناحية الصدغين ثم إلى الذقن مرة أخرى.



٤ - مرر مقدمة الوجه مرة أخرى ولكن استمر هذه المرة لتصل إلى الأنف، توقف ثم مرر إلى الجبهة عند الصدغين، توقف بعد ذلك ثم اسحب يديك إلى الذقن، قم بتكرار هذا التتابع على الأقل أربع مرات.

ضع اليد على الوجه



١ - ضع يديك على الوجه بحيث تكون الراحتين على الجبهة والأصابع على الفم واتركها للحظة واحدة.



٢ - اضغط لأسفل برفق شديد ثم توقف عن الضغط وانقل يديك للجانب وتوقف هنا للحظة ثم كرر الأمر.

التمرير على الرقبة



قم بالتمرير مستخدماً كلتا يديك على جانب واحد، مرر بواحدة بثبات أعلى الرقبة من عند الكتفين إلى الأذنين ثم اتركها وابدأ التمرير باليد الأخرى على الجانب نفسه ، كرر الأمر ست مرات على كل جانب.

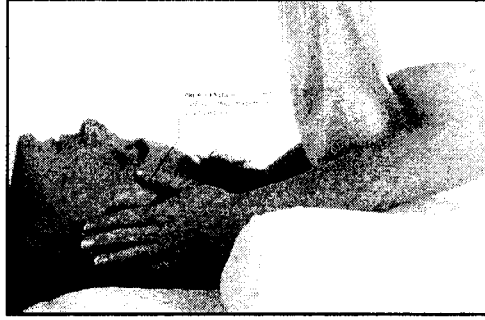
ربت (طببط) تحت الفك



استمر في تنشيط خط الفك من خلال الطبطة والربت الخفيف تحت الذقن ، استخدم إصبعي البنصر والوسطى بكلتا يديك للضرب الخفيف تحت الفك.

إنها حركة مرتدة ومتتالية والتي يجب أن تنشط ولكن لا تسع قم بعد ذلك بتهدة المنطقة بالتمرير باليد بلطف.

تدليك الخدين



١- قم بحركات دائرية صغيرة حول الفم مستخدماً أطراف الأصابع الوسطى، استخدم كلتا يديك في وقت واحد واجعل إصبعي الإبهام متقاطعين حتى يتساوى ضغط اليدين.



٢- مرر بأطراف أصابعك من عند الشبر العالى -تحت عظام الخد- إلى الأذنين ، ثم مرر من الشفة السفلى إلى الأذنين مستخدماً أطراف أصابعك أيضاً، تساعد هذه الحركات في عدم ظهور الخطوط الدائرية حول الفم.



٣- اجعل يديك تواجهان بعضهما على أحد الخدين ، قم بتدوير أصابعك تحت عظمة الخد بيد واحدة تلو الأخرى ويساعد ذلك على تخليص الفك من أى ألم ، كرر مع الجانب الآخر.

تدليك مقدمة الرأس



١- ضع يديك على مقدمة الرأس واضغط بثبات بأول إصبعين لكل يد ،
قم بعمل تمريرات متعرجة بيديك متحركة كل واحدة ناحية الأخرى ، ثم
اجعل المساحة أكبر حتى تشمل مقدمة الرأس كاملة.



٢- تعتبر هذه الحركات المهدئة عاملا مؤثرا جدا في التخفيف من الألم
والتخلص من الصداع ، ضع إصبعي الإبهام على عظمة الأنف ، مرر يدك تجاه
الصدغين واضغط برفق ، كرر التمرين لأعلى تدريجيا حتى تغطي مقدمة
الرأس لتصل إلى خط الشعر.



٣- قم بعمل خطوط دائرية حول مقدمة الرأس مستخدماً أصابعك أو إصبعي الإبهام، استخدم كلتا يديك في وقت واحد من المركز إلى الصدغين بحيث تكون الضغوط إيقاعية هادئة، لاحظ أن الدوائر المتجهة لأعلى تعتبر باعثة للنشاط أما الدوائر المتجهة لأسفل فهي منومة.

دوائر حول العين

ابدأ من عند عظمة الأنف ومرر بثبات بأطراف أصابعك على الحاجبين. اصنع دوائر على الصدغين ثم اسحب للوراء برقعة عالية تحت العينين إلى الأنف، حاول أن تفعل ذلك مستخدماً يديك في وقت واحد ثم بالتبادل، المدهش أن ذلك يبعث على الاسترخاء وينهى كل الألم والإرهاق.

ضغط (عصر) الحاجبين



تتناقص الحركة هنا عن التمرين السابق، اعصر الحاجبين بإصبعي الإبهام والسبابة بدءاً من عظمة الأنف متجهاً إلى الصدغين، اضغط برفق على الصدغين ثم عد بأصابعك تحت العينين وكرر الأمر.

تدليك العينين

١- ضع أصابعك على مقدمة الرأس ثم اسحبها حتى يكون إصبع البنصر والوسطى مستقرين تماماً بلطف على العينين، توقف للحظة واضغط بلطف عال ثم افصل الأصابع واسحبها عبر العينين، ولا تنس الضغط برفق على الصدغين.

٢- عندما تطمئن تماما على قدرتك على تدليك الوجه وتكون أصابعك خفيفة فيمكنك تدليك العينين برفق ، استخدم إصبعي البنصر لعمل ضغوط دائرية حول الجفنين ، وسوف يؤدي ذلك إلى الاسترخاء ولكن قد تسبب الأيدي الثقيلة عدم الراحة.

التمرير بالتبادل



هذا النوع هو الأفضل بالنسبة لى من بين كل التمريرات إنه مريح جدا ، والبساطة الملحوظة هنا تجعله نافذ المفعول ، ضع إحدى يديك على مقدمة الرأس ومررها تجاه خط الشعر بحيث تشكل يديك على المقدمة، ارفع اليد وابدأ التمرير باليد الأخرى لتبدأ من جديد.

اللمسة الأخيرة



كعب يديك على مقدمة الرأس لثانيتين ثم اضغط ببطء ورفق ثم توقف تدريجيا جدا بحيث ترفع يديك ببطء عن مقدمة الرأس، ويبدو أن هذه الطريقة البسيطة تتوحد مع تدليك الوجه كاملا، ويشعر الشخص عندئذ كأنه يسحب آخر خيوط الإرهاق من جسمه.

تدليك الرأس

إن الطريقة المثلى لإتمام تدليك الوجه هى أن تدلك الرأس وبذلك يتم توزيع الاسترخاء على كل جزء من أجزاء الجسم، هناك طبقة رقيقة من العضلات تغطى الجمجمة والتي تنقبض عندما يكون الشخص متوترا، مسببا بذلك صداعا وشعورا بالألم، وعن طريق استرخاء هذه العضلة فإن تدليك الرأس ممكن أن يكون مؤثرا وفعالا على وجه الخصوص للقضاء على الإرهاق ويمنح الجسم كله استرخاء واضحا.

يلاحظ أنه عندما تنقبض فروة الرأس فإن مرور الدم إلى تربة الشعر سيتوقف وبالتالي ستعرض لنقص فى الغذاء، ومن خلال تنشيط الدورة الدموية يمكن أن يساعد التدليك على نمو الشعر، بالطبع لن ينجح فى أن يظهر الشعر فى رأس صلعاء ولكن التدليك سوف يحسن من حالة الشعر بالفعل، إنه من السهل أن تدلك رأسك بنفسك ولقد لاحظ زبائنى أنه عندما اعتادوا تدليك فروة الرأس بأنفسهم لعشر دقائق مرتين يوميا أنه هناك تحسن واضح فى حالة الشعر.

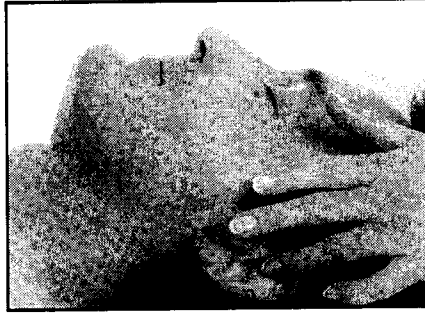
بعد أن انتهيت من تدليك الوجه ابقى راکعا بجانب الرأس واستمر فى تدليك الرأس دون إضافة أى زيت.

ضغوط دائرية



استخدم أطراف أصابعك لعمل دوائر صغيرة حول فروة الرأس، ابدأ من عند المقدمة ثم استمر لتشمل الرأس كاملة ، قم بعمل إضافي في التجويف الموجود عند قاعدة الجمجمة ، حاول أن تحرك فروة الرأس دائريا للتخلص من الألم المتمركز في العضلات التحتية.

تدليك الأذن



أمسك بالأذنين واصنع ضغوطا دائرية صغيرة، بين إصبعي الإبهام والسبابة ، ثم اكشف كل الفتحات من خلال إصبعي البنصر مروراً على الأذن كاملة بطريقة بطيئة.

مد الرقبة



ضع كلتا يديك بجانب الرقبة بحيث تكون أصابع الخنصر على الجمجمة في حين أن تواجه بقية أصابعك في مواجهة بعضها البعض بجانب الرقبة، اسحب الرأس بثبات ورفق إليك لمد الرقبة، اجعل الرقبة مستقيمة ومددها ببطء ورفق.

اسحب الشعر



ابدأ بتمرير يديك في الشعر ثم أمسك ببعض منه عند الجذور واسحبه ناحيتك، رغم أن ذلك ربما يكون مؤلماً فلن يؤذى مطلقاً إذا استطعت الإمساك بالشعر من عند الجذور مباشرة، اترك الشعيرات التي أمسكت بها واسحب أصابعك على الشعر، استخدم كلتا يديك بالتبادل وأن تسحب وتنسحب من الشعر، وتنجح هذه الحركة في تخلص فروة الشعر من أى انقباض.

اللمسة الأخيرة



حتى تنهى التدليك ضع كلتا يديك على أى من جانبي الرأس بحيث تغطي أصابعك الأذنين وراحتي يديك تغطي الصدغين واضغط برفق يديك ليواجه كل منهما الآخر وتوقف لثانيتين، توقف عن الضغط ببطء شديد ثم اسحب يديك على جانبي الرأس ثم لأعلى برفق عال، كرر هذه الحركة مرتين.

عشر دقائق تدليك

يصلح هذا التدليك السريع فى أى وقت إنه يناسب أى شخص مشغول ولا يجد الوقت للتدليك الطويل. وبما أنك لا تحتاج لخلع ملابسك فيمكنك عمل هذا التدليك فى المكتب مثلاً أو وأنت تشاهد التلفاز أو حتى أثناء حضورك حفلة ، يمكن المستقبل أن يجلس على كرسي أو على الأرض بينما تقف أنت أو تجلس راعها.

١ - ضع ساعديك على المنطقة اللحمية أعلى الكتفين ، اتكى للأمام بحيث يكون وزنك يستلقى بخفة على الكتفين وسوف يساعدك ذلك على التخلص من آلام الكتفين والتي تجعلها مقوسين.

٢ - اجعل يديك مسترختين ومررهما بثبات على الظهر من جانبي العمود الفقرى ، وعندما تصل إلى الكتفين مرر يديك لتحت برفق ثم مرة أخرى صانعا منحنى بيدك حول أعلى الذراعين ثم اسحبهما مرة أخرى برفق تحت الجانبين وكرر الأمر حوالى ست مرات.

٣ - ذلك العضلة الموجودة أعلى الكتفين بالعجن ، استخدم كلتا يديك على جانب واحد وقم بالإمساك باللحم ثم اتركه بالتبادل، مرر يديك على الكتفين وعلى أعلى الذراعين ، إنها حركة دافئة والتي تساعد على استرخاء هذه العضلات المشدودة.

٤ - الآن قم بتهدة المنطقة من خلال التمرير اللطيف باليد، كرر التمرينات التى تتخذ حرف (t) ثم قم بعمل إضافي حول الكتفين ، مرر يديك فى دوائر حول أعلى أحد الكتفين ثم حول أعلى الذراع بحيث تتبع اليد الأخرى ثم اتبع الخطوات ذاتها مع الكتف الآخر.

٥ - ضع إصبعي الإبهام على أى من جانبي العمود الفقرى واسند عليهما،

توقف عن الضغط لثوان معدودة ثم اسحب لبوصة وكرر الأمر في أعلى الظهر قادما من أسفله حتى تصل لأعلاه وعندئذ مرر يديك على الكتفين وحول خلفية الكتفين.

٦- ثبت رأس صديقك بإحدى يديك وذلك خلفية الرقبة بالأخرى، مرر يدك على الرقبة ثم قم بضغط دائرية، اجعل هذا العمل حول الرقبة وقاعدة الجمجمة.

٧- استخدم كلتا يديك الآن لعمل ضغوط دائرية حول الرأس كله ، لا تسحب الشعر ولكن حاول أن تحرك فروة الرأس دائريا ، ذلك الرأس كاملة حول الأذنين وعلى الصدغين ومقدمة الرأس أيضا.

٨- ذلك / افرك خلف وأمام الرأس مستخدما أطراف أصابعك وتساعد هذه الحركة المنشطة على التخلص من الألم وتجعل صديقك يقظا ونشيطا ثم اسحب يديك ناحية الكتفين.

٩- اضرب بيديك المفتوحتين على الكتفين وأعلى الظهر وتعتبر هذه الحركة منشطة حيث إنك تتبع ضربات إيقاعية لأعلى ولأسفل ، حاول أن تتجنب الضرب على العمود الفقري نفسه.

١٠- حاول تهدئة الظهر كله من خلال اتباع التمريرات الأولية ثم قم بعمل تمريرات أسفل الظهر بيد تلو الأخرى في إيقاع بطيء ومنتظم، اختتم التمريرات الخفيفة التي تستخدم خلالها أطراف أصابعك لتمر برفق بالغ على أعلى الظهر.

تدليك ذاتي

تدليك جميع أجزاء الجسم

إذا كنت لا تستطيع الحصول على شخص يقوم بتدليك جسمك فيمكنك بسهولة تدليك نفسك، بالطبع إن الأمر ليس ممتعا مثلما يقوم بتدليك جسمك شخص آخر لأنك لن تستطيع أن تتوقف تماما ولكن إذا عملت ببطء وبطريقة إيقاعية فستجد أنك تستطيع التخلص من أى إرهاق وتجعل نفسك تشعر بالنوم فعليا. إنك تدري ما هى آلام جسمك وبالتالي فيمكنك الاعتماد على الرغبة في التخلص منها وتذلك نفسك على الفور.

يمكنك تدليك نفسك في أى وقت ، وتستطيع أيضا أن تختار الأسلوب المناسب سواء السريع أو الحركات المنشطة أو البطيئة ، قم بالتدليك لمنح نفسك الحيوية والطاقة قبل الذهاب للعمل صباحا أو للتخلص من الآلام والإرهاق مساء ،يمكنك تدليك قدميك بينما تشاهد التلفاز ، أو تدليك يديك وأنت تتحدث مع صديقك ، بل يمكنك تدليك رقبتك أو كتفيك أثناء قيادة السيارة وإشارة المرور متوقفة .

٣- إنك لن تحتاج لخلع ملابسك ولكن يجب أن تكون مسترخيا، استخدم الزيت إذا كنت خلعت ملابسك، اجلس على كرسي أو على الأرض، أو اجلس القرفصاء على الأرض.

الكتفين

يعانى معظم الناس من آلام بالرقبة والكتفين وصداع بالرأس وبالتالي فإن الكتفين والرقبة هم الأجزاء المناسبة لتبدأ بتدليكها بنفسك، بالإضافة لذلك فإن كل شخص يجب تدليك هذه المنطقة فإنه جزء مناسب من الجسم لتجربة الحركات المتنوعة.

• مرر يدك اليسرى على كتفك الأيمن ، شكل يدك على انحناءة الجسم بدءاً من قاعدة الجمجمة ثم مررها تحت جانب الرقبة ثم على الكتف تحت الذراع في اتجاه الكوع اسحب للخلف تجاه رقبتك مكرراً ذلك ثلاث مرات ثم اتبع ما سبق على الكتف الأيسر.

• قم بعمل ضغوط دائرية بأطراف أصابعك على أى من جانبي العمود الفقرى. اعمل عند الرقبة وحول قاعدة الجمجمة ثم ذلك كل كتف بالعجن، اضغط على اللحم ثم اتركة وافعل الشيء نفسه عند أعلى الذراعين.

• ضم يدك اليسرى كالقبضة ودق على كتفك الأيمن بطريقة إيقاعية، اجعل معصمك مرناً ، تساعد هذه الحركة الرشيقة على تحسين الدورة الدموية ويمكن أن تكون منشطة للغاية إذا كنت مرهقاً. كرر الأمر ذاته على الجانب الآخر.

• اختتم بالتمهير الناعم الهادئ مستخدماً كلتا يديك على جانبي وجهك ثم اسحبهما برفق تحت الذقن ، اسحب يديك فوق بعضهما عند مقدمة الرقبة بحيث تكون على الكتف المقابل ، مرر برفق على كتفيك وتحت الذراعين وعلى أطراف أصابعك ، كرر الأمر بالمرات التى ترغب فيها ، وتعتبر هذه التمريرات المنومة مريحة للغاية ويمكن أن تساعدك فى التخلص من الصداع.

الساق

إن معرفة كيفية تدليك ساقيك بيديك يعد شيئاً هاماً سواء كنت تمارس حياة حركية أو لا ، فتدليك الساق يساعد على التخلص من أى ألم ناتج عن الوقوف لفترة طويلة كما يساعد العضلات المرهقة فى الاسترخاء بعد التمرين كما أنه ينشط الدورة الدموية والجهاز اللمفى بالإضافة لذلك فإن التدليك المستمر للعضلات يمكن أن يحسن من شكله من خلال تهيئته وتسويته ، لدى

معظمنا القلقة من اللحم الزائد على الفخذين وهذا يسهل أمر التدليك ، اتبع التمرين مع ساق واحدة أولاً ثم نفذه مع الأخرى.

١. ابدأ التدليك بتمرير يديك على الساق كاملة من الكاحل إلى الفخذ بحيث تكون اليد على كل جانب من الساق ابدأ بالقدم ومرر بهدوء أعلى القوس على الرقبة وأعلى ناحية بداية الفخذ، كرر التمرين خمس مرات.

٢. ذلك الفخذ كاملاً بالعجن آخذاً في الاهتمام بالمقدمة والجزء الخارجى، ومع تبادل الأيدي أمسك باللحم واتركه بصورة إيقاعية ، ويمكن أن يساعد التدليك بالعجن المنتظم على تحسين شكل وملبس الفخذين.

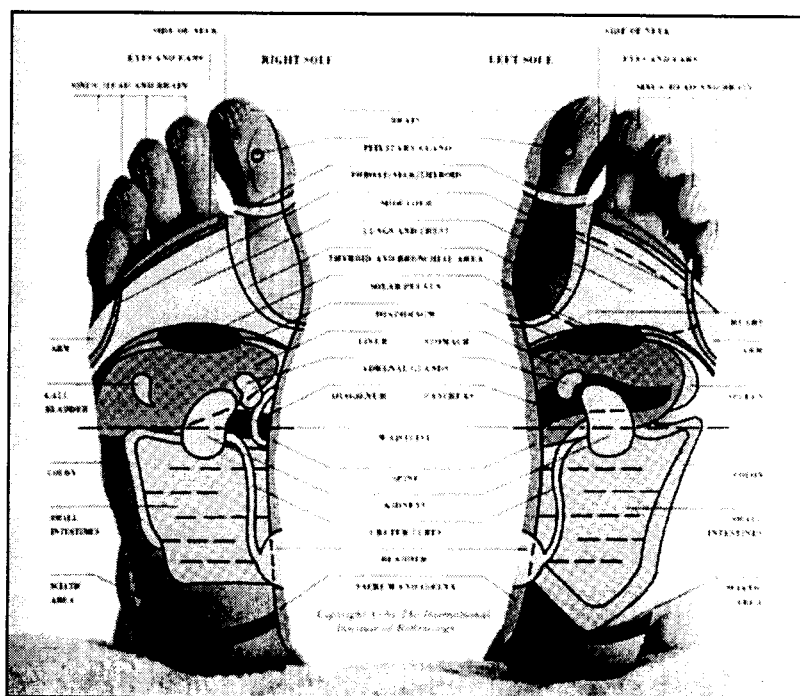
٣. قم بعد ذلك بتهدئة الفخذ بتمرير يديك عليه ، مرر بعد ذلك عند الركبة مستخدماً يدك تلو الأخرى ، استمتع بالفرق في الإحساس بين التدليك المنشط والهادئ والمتدفق.

٤. دق على مقدمة وجانب الفخذ مستخدماً قبضتين غير محكمتين ، تساعد هذه الحركة في وصول الدم إلى السطح وتخلصك من التجمد بعد الجلوس مدة طويلة.

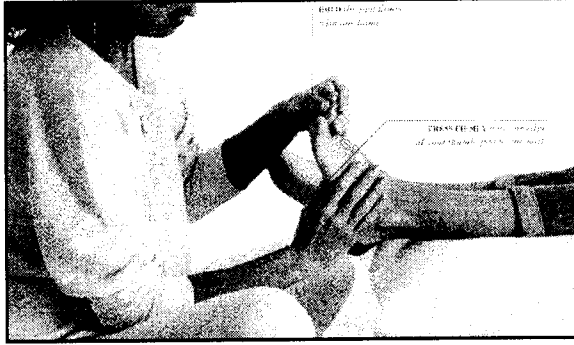
٥. ذلك ركبتك كاملة، مرر يدك عليها برفق ثم قم بعمل ضغوط دائرية بأطراف أصابعك حول الضفة ، اختتم التمرين بالتمرين الهادئ على جانبي الركبة في اتجاه جسمك.

٦. ذلك عظمة القوس بالعجن مستخدماً كلتا يديك بحيث تمسك بالعضلة بعيداً عن العظم وذلك بتبادل اليدين ثم هدى المنطقة من خلال التمرير الرقيق مستخدماً اليد تلو الأخرى أعلى ظهر الساق.

تدليك القدمين



القدمين



إنه من السهل تدليك قدميك ، إذا كنت جالسا على الأرض فضع إحدى قدميك على الفخذ المقابل ، وإذا كنت تفضل أن تستلقي على ظهرك فيمكنك ثنى إحدى ساقيك ووضع القدم الأخرى على فخذك المرفوع ، ذلك إحدى قدميك أولا ثم اتبع الخطوات نفسها مع الأخرى.

يلاحظ أنه هناك الكثير من الأمور المرهقة التي يمكن أن تنتج عن مشاكل بالقدم غير ملحوظة مثل الجلوس بطريقة غير صحيحة وآلام الظهر والإرهاق، يمكنك التخلص من أى تعب من خلال تدليك قدميك يوميا بل تستطيع أن تسترخي وتجدد نشاط جسمك من جديد لتواصل عملك.



١- ضع إحدى يديك على أعلى جزء من القدم وضع الأخرى على الأخص ثم مرر يدك بهدوء من الأصابع حتى الكاحل، اسحب يديك

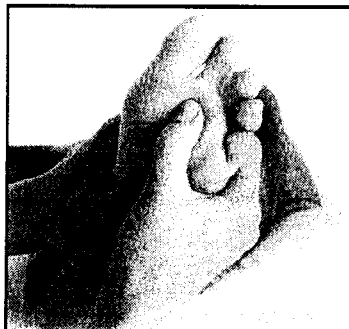
للخلف للأصابع ثم كرر مرة أخرى.



٢- ثبت قدمك بإحدى يديك وامسك كل إصبع على حدة بثبات ثم أدر كل مفصل بإصبعي الإبهام والسبابة ومدد كل إصبع بسحب رقيق.



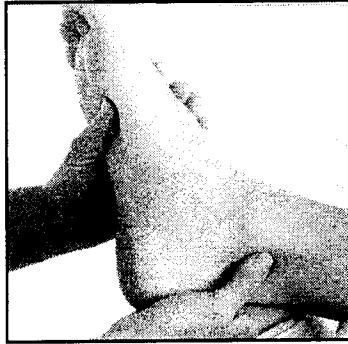
٣- ضع طرف إصبع الإبهام على الآخر واتبع خطاً من ضغوط ثابتة تحت مركز الأخمص ثم اضغط على أى من جانبي المركز، قم بعد ذلك بالضغط دائرياً مستخدماً إصبع الإبهام حول القوس الرئيسي.



٤- ثبت قدمك بإحدى يديك واجعل الأخرى قبضة غير محكمة، قم بعمل موجات بأصابعك محركا إياها على شكل حركات دائرية صغيرة.



٥- إنك ما زلت تمسك بالقدم بإحدى يديك فقم بالضرب على الأخصص مستخدما اليد الأخرى، اضرِب وارفع يدك بعيدا عندما تلمس القدم بحيث يكون التأثير خفيفا ونشطا.



٦- مرر أطراف أصابعك على الكاحل بثبات وأنت تتجه للساق و برفق وأنت تسحب الأطراف للوراء، اختتم التمريرات كما فعلت في البداية.

الأيدي

يندهش العديد من الناس أن اليد تحمل الكثير من الإرهاق والألم ولكن الأمر واضحاً تماماً إذا انتبهت إلى أننا نستخدم الأيدي في كل شيء تقريباً، فمعظم حركاتنا عبارة عن الإمساك بالأشياء ولمسها وبالتالي فإنه سيكون مريحاً للغاية أن تمد يدك وتسحب أصابعك.

١- مرر إحدى يديك على ظهر الأخرى بثبات تجاه الرسغ ثم اسحبها برفق للخلف ثم اعصر اليد كلها ضاغطة عليها بحيث تكون بين راحة يدك الأخرى وأصابعها.

٢- اعصر على كل إصبع على حدة واعمل ضغوطا دائرية حول العقد مستخدما الإبهام، ثم أمسك الإصبع عند قاعدته واسحبه برفق ومدده بحيث تفتح وتغلق إصبعيك المسكين به.

٣- مرر إصبعي الإبهام لإحدى يديك على أوتار ظهر يدك الأخرى، ابدأ التمرير من بين العقد بحيث تصل إلى الرسغ جاعلا أربع تمريرات في كل شق في اتجاه الرسغ.

٤- اقلب يدك وثبت الظهر بأصابعك، قم بعمل ضغوط دائرية ثابتة مستخدما إصبع الإبهام بحيث تمر على راحة اليد وحول الرسغ.

٥- اختتم التدليك بالتمرير على راحة اليد من عند الأصابع إلى الرسغ، اضغط على يدك بعقب يدك الأخرى ثم اسحبها برفق وكرر الأمر.

الذراعان

رغم أنك ربما تغفل تدليك الذراعين فستجد أن التدليك سيساعدك على التخلص من الإرهاق في أى جزء من جسمك خاصة الكتفين.

١- هدى ذراعك كاملا من خلال تمرير يدك من الرسغ إلى الكتف مرر بثبات وأنت تتحرك لأعلى الذراع ثم اسحب يدك وكرر الأمر.

٢- قم بالتدليك بالعجن ممسكا اللحم ثم اتركه، أعط اهتماما خاصا للمنطقة اللحمية الموجودة على ظهر أعلى الذراع.

٣- قم بتمريرات دائرية على الساعد مستخدما إصبع الإبهام ، ثم استخدم الإبهام مع بقية الأصابع لتصنع دوائر في كل التجويفات حول الكوع.

٤- طبطب على الذراع من أعلى لتنشيط الدورة ولجعل الذراع حيويا وتحسين حالته، وأخيرا مرر يدك على الذراع كاملا مرة أخرى.

البطن

من الطبيعي أنك ستدلك المعدة عندما تشعر بألم وستجد أن أى شكل من تدليك البطن سيكون مريحا للغاية. استلقِ على ظهرك لتدليك البطن بحيث تكون ركبتيك مثنية.

١- مرر يدك في اتجاه عقارب الساعة حول البطن بحيث تمرر اليد تلو الأخرى في شكل دائرة.

٢- قم بالتدليك بالعجن حول بطنك مستخدما أصابعك وإصبعي الإبهام ثم اتجه للفخذين لتدليكهما بالعجن ثم مرر على البطن مرة أخرى ، كعب يديك حول السرة حتى تشعر بتجمع الهواء الساخن ثم ارفعهما ببطء لأعلى.

تدليك الوجه والرقبة ذاتيا

يقضى التدليك الذاتى للوجه على الصداع ، يخفف من توتر الأعصاب ويزيل التعب. إنه أيضا يؤثر على المظهر ذلك بتحسين البشرة وبإعطاء الوجه صورة أنضر وأصغر.

استخدم زيت مناسب للوجه كى لا تترك أثرا على البشرة. يمكن تطبيق التدليك بالطريقة التى تناسب أى وقت فيمكن أن يكون منشطا في الصباح ومهدئا في الليل. اختبر تنويع الحركات ، فالحركات القوية السريعة تكون لها

تأثيراً منشطاً.

أما الحركات الرقيقة الهادئة تكون لها تأثيراً مهدئاً. يمكنك تكرار أى حركة كما تشاء.

١- ابدأ بوضع يديك على وجهك بحيث تكون الأصابع على الجبهة وعقب الكتفين على الذقن وانتظر هكذا للحظة ثم اسحب يديك بلطف وبطء ناحية الأذنين. تخيل أن حركة اليدين هكذا إلى الخارج تزيح التوتر من الوجه وتلقى به بعيداً مثل المغناطيس.

٢- مل برأسك فى اتجاه واحد ثم مرر يديك مستخدماً الناحية الوحشية منها من الترقوة وحتى الذقن على التوالى مع اليد الأخرى. مل برأسك نحو اليسار ثم مرر يديك إلى أعلى على الناحية الأخرى من الرقبة. مرر يديك بقوة كى تنشط الدورة الدموية مما يساعد على الحفاظ على نضارة الرقبة.

٣- اضغط بالإبهامين ومفاصل السبابة على طول الفكين. ابدأ من أسفل الذقن وحتى الأذنين. اجعل الضغط قريباً من العظم كى لا تشد البشرة. تُقسّم إحدى السيدات أن هذه الحركة قد منعت ظهور لغد لها.

٤- اصفع برفق الجزء السفلى من الذقن مستخدماً الناحية الوحشية لليدين بالتبادل. مرن العضلات التى توجد أسفل الذقن ذلك بلف اللسان إلى الخلف أثناء قيامك بهذه الحركة المنبهة.

٥- اضغط على شكل حلقات صغيرة على طول الذقن وحول الفم بواسطة السبابة والوسطى. أثناء ذلك قم بتمرين العضلة التى توجد حول الفم ذلك بفتحة على هيئة حرف (O) مع تثبيت الشفتين بإحكام حول الأسنان. ثم مرن العضلة بعد ذلك بقول (آه آه ، اووه ، ايهه ، يووه). بشكل

مبالغ فيه كى تنشط الدورة الدموية وتساعد على منع ظهور التجاعيد الدقيقة حول الفم.

٦- مرر يديك من جانبي فمك وحتى أذنك مستخدما يدا واحدة على كل وجنة ومررهما معا نحو الخارج. استخدم بعد ذلك كلتيهما على ناحية واحدة ومررهما من الفم حتى الأذنين مستخدما الناحية الوحشية للأصابع.

٧- مرر يديك على التوالى من قصبة الأنف إلى أعلى حتى بداية شعر الرأس. اجعل يديك تأخذ شكل الجبهة وأغمض عينيك كى تستمتع بهذه الحركة المهدئة.

٨- ذلك العضلة التى توجد بين حاجبيك كى تبطل الخطوط الناتجة عن العبوس. مرر السبابتين بقوة على قصبة الأنف فى خطوط قصيرة رأسية أولا ثم فى خطوط أفقية ثم مائلة.

٩- اضغط بشكل دائرى على جميع أجزاء الجبهة من قصبة الأنف وحتى بداية شعر الرأس. اضغط بقوة دون أن تترك أثرا على البشرة.

١٠- مرر أطراف الأصابع برفق على الجبهة لتهدئتها بعد هذه الحركة المنشطة. مرر أطراف أصابعك من منتصف الجبهة وحتى الصدغين. أنه هذه الحركة بالضغط برفق على الصدغين. يمكنك تقوية عضلة الفك بإطباق الأسنان إطباقا طفيفا عند الضغط على الصدغين. اشعر بالعضلة وهى تتحرك ببطء تحت البشرة ثم مرر أصابعك بثبات وببطء بشكل دائرى لتنشيطها.

١١- مرر إصبعى الوسطى فى حركة دائرية حول العينين مررهما بقوة من قصبة الأنف حتى الحاجبين ثم اضغط على الصدغين. مرر بعد ذلك إصبعيك تحت العينين بخفة تكاد تلمس البشرة.

١٢- اقرص على طول الحاجبين بأصابع الإبهام والسبابة ثم اضغط بعد ذلك على التجويف الدقيق الذى يوجد فى العظم تحت الحاجبين عند قصبة الأنف.

١٣- أرخ عينيك بوضع راحتى يديك عليهما. ضع عقبى يديك على حجر العينين وانتظر هكذا لحظات قليلة مستمتعا بهذه الظلمة. اضغط برفق ثم أبعد يديك ببطء.

الكثير من الممثلين والممثلات يقولون لى: إنهم عندما يتملكهم الإرهاق والتعب يضعون راحة أيديهم على أعينهم هكذا كى يتمكنوا من أداء المشهد الأخير. فبعد ثوان قليلة من الظلمة هناك ضوء جميل يبعث فيهم النشاط والهمة من جديد. قم بهذه الحركة فهى لن تستغرق سوى ثوان معدودة لكنها ذات تأثير منعش إلى حد كبير.

١٤- انتبه من تدليك وجهك بوضع يديك عليه ثم مررهما برفق إلى الجانبين. هذا التدليك البسيط سوف يجعل بشرتك تبدو أنقى ويبعث فيك النشاط والحيوية من جديد.

الرضع والأطفال

أقوم بتدليك السيدات طوال فترة الحمل وأعتقد أن التدليك برفق وحذر يفيد كل امرأة حامل. لكن أنصح بالرجوع إلى الطبيب قبل خضوع المرأة الحامل للتدليك.

إن التدليك يوفر الاسترخاء التام كما أنه أيضا يخفف من بعض المشكلات البسيطة المصاحبة للحمل مثل آلام الظهر والأرق. تخبرنى السيدات دائما بأنهن لا يتمتعن بقسط وافر من النوم إلا عند خضوعهن للتدليك بعدما يشعرن بالاسترخاء التام.

بالنسبة للمرأة الحامل يجب أن تكون كل حركات التدليك رقيقة وهادئة مع تجنب أسلوب الضغط أو الضرب.

فيمكنك تدليك البطن ذاتها ولكن برقة فكأنما يستحسن الجنين ذلك. تقول إحدى الصديقات: إن فترة ما بعد التدليك هى التى لا تشعر فيها بأن بطنها كملعب كرة قدم حيث إنها ترى أن التدليك يهدد الجنين ويجعله يستغرق فى النوم.

تخضع المرأة الحامل فى كل مراحل الحمل للتدليك وحتى قبل حدوث الحمل أحيانا لزيادة خصوبتها وذلك فى أجزاء كثيرة من العالم. ففى نيجيريا على سبيل المثال تذهب النساء الغير قادرات على الإنجاب إلى مدلكة متخصصة تقوم بتدليك أسفل البطن.

فقد أخبرتنى إحدى الزبائن أنها حملت بعد ثلاث أسابيع من التدليك اليومى بعد أن كانت غير قادرة على الإنجاب لفترة طويلة. غالبا ما تقوم المدلكة بدور المولدة ففى أفريقيا والهند وماليزيا تستطيع المدلكة تغيير وضع الجنين لتسهيل عملية الولادة.

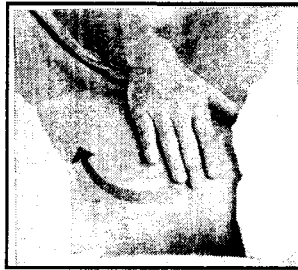
عملية التدليك

قم بتدليك الجسم تدليكا كاملا مع العناية بالتركيز على الساقين والظهر وأسفل البطن حيث إنها أكثر المناطق عرضة للألم أثناء فترة الحمل. قم بالتركيز على أى منطقة تشكو منها وعادة ما تكون أسفل الظهر والكتفين.

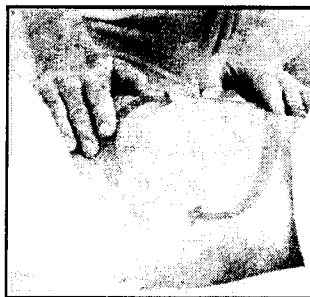
إذا نصحك الطبيب بعدم تدليك تلك المناطق فما زال بالإمكان توفير الاسترخاء للسيدة الحامل بتدليك وجهها وذراعيها وكفيها وقدميها.

إن استخدام الوسائد يوفر الراحة لها فإن وضع الوسائد تحت ركبتيها عندما تكون مستلقية على ظهرها يخفف انحناء الجزء السفلى من الظهر وأيضا لراحة أسفل البطن.

من الممكن أيضا وضع وسائد أسفل الرأس والكتف عند الرغبة في ذلك. لتدليك الظهر يمكنها أن تستلقي على أحد جانبيها أو أن تجلس على كرسي منفرجة الساقين.



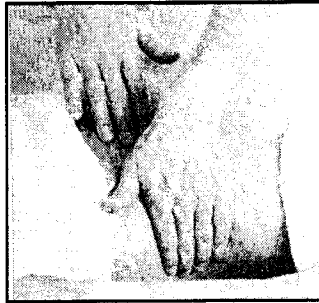
١ - اجثُ على قدميك بجانب شريكتك ومرريدا واحدة في اتجاه عقارب الساعة حول بطنها مع مراعاة أن تكون الحركة هادئة ورقيقة.



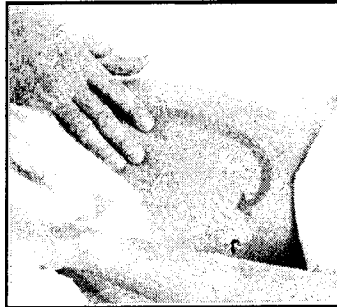
٢- استمر في التمرير في اتجاه عقارب الساعة حول البطن لكن باستخدام اليدين بالتتابع في انسيابية وهدوء.



٣- مرر يدك على شكل دائرة كاملة والأخرى على شكل نصف دائرة، رافعا يدك فوق ذراعك عند التلاقى.



٤- مرر يديك على التوالي برفق فوق جانب الخصر ثم ارفع يديك بعيدا عندما تصل إلى منطقة السرة ثم كرر ذلك مرة أخرى.



٥- مرر يديك إلى أعلى عند البطن ثم اتجه ناحية اليمين برفق أكثر فأكثر إلى أن تكاد تلامس البشرة.

ضع يديك فوق منطقة السرة لثوان قليلة حتى تشعر بالحرارة تحتها ثم ارفع يديك بعيدا ببطء شديد.

تدليك الساق

تجد أن السيدات الحوامل أن تدليك الساقين يرمز للراحة وهدوء الأعصاب. إنه أيضا يخفف من ألم وتورم الساقين هذا بالإضافة إلى أنه يحد من (الدوالي) توسع الأوردة والشد العضلي الذي تعاني منه بعض السيدات أثناء فترة الحمل.

إن مجرد التمرير أو المسح بيديك فوق الساقين من الكاحلين وحتى الفخذين برفق مع التكرار في الاتجاه المعاكس طريقة فعالة جدا لتهدئة شريكك مع العناية بأن تكون جميع الحركات هادئة بالإضافة إلى تجنب أساليب الضرب.

أنصح كل امرأة حامل بأن تنام على سرير يكون وضع الساقين فيه أعلى من مستوى الرأس حيث إن ذلك يخفف من تورم وألم الساقين. يمكنك تدليك الساقين المصابتين بالدوالي لكن برفق شديد مع تجنب التدليك المباشر للأماكن المصابة.

تدليك الذراع

إن تدليك الذراع برفق يعتبر من الطرق الفعالة لتوفير الراحة لشريكك خاصة وإذا كان الطبيب قد منعك من تدليك بطنها. إذا كانت شريكك ممن يعانون من الدوار عند الاستلقاء على ظهرها لفترة طويلة فإنه يمكن أن تستلقي على جانبها عند تدليكك ذراعيها يمكنك إما أن تتبع خطوات تدليك الذراعين بالكامل وإما أن تمسح بيديك على ذراعيها ببطء وعلى نحو منتظم.

تدليك الظهر

تعتبر الشكوى من ألم الظهر أكثر الشكاوى ترددا أثناء فترة الحمل ويمكن أن يخفف تدليك الظهر الكثير منها. بإمكان شريكك إما أن تستلقى على جانبها وإما أن تجلس على كرسي منفرجة الساقين ورأسها متكئة على وسادة.

لا تضغط ضغطا عميقا أسفل الظهر في الثلاث أشهر الأولى من الحمل. استخدم الكثير من حركات المسح والتمرير الهادئ حيث إنه يوفر الراحة والاسترخاء.

كما أن التدليك أيضا يخفف من حالة الغثيان التي تصاحب السيدات خاصة وقت الصباح. مرر يديك بثبات على منطقة منتصف الظهر التي تعلقو الخصر وحتى ما بين عظم الكتفين.

أثناء عملية الولادة

إذا كنت قادرا على توفير الهدوء والثقة للمستقبل فهذا يجعل التدليك في غاية الأهمية أثناء الولادة. فهو يقلل من ألم الظهر وهو أيضا طريقة إيجابية لراحة وتدعيم شريكك. يمكنك توفير الراحة لها بتدليك ظهرها كتفيتها، رقبته، وقدميها. لكن لا يمكنك تدليك بطنها. عند تدليك ظهرها وكتفيتها يمكنها الاستلقاء على جانبها أو أن تجلس منفرجة الساقين. قم بأداء هذه الحركات سلفا كي تكون معتادا عليها.

تدليك الظهر

١- مرر يدك حول العجز عند قاعدة العمود الفقري مستخدما عقب يد واحدة ثم على أسفل الظهر مع العناية بأن تكون الحركة هادئة وانسيابية.

٢- اضغط بشدة على هيئة دوائر حول منطقة العجز مستخدما الإبهامين. اضغط بقوة على المنطقة العظمية. ضع أصابعك على وركي شريكك لتدعمهما

أثناء الضغط.

٣- اضغط بعمق بإبهاميك على منتصف كلا الردفين فهذا يخفف الألم الذى يصيب أسفل الظهر.

٤- اضغط بعقب يدك بعمق وقوة على العجز لكى تسكن من أسفل الظهر.

تدليك الوجه

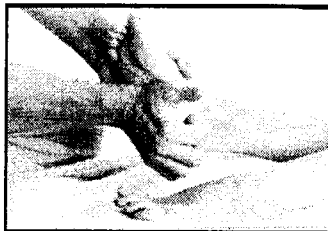
أثناء فترات الهدوء المؤقت التى تأتى بين الانقباضات والتقلصات التى تحدث أثناء عملية الولادة ، يكون لتدليك الوجه برفق دور مهدئ. يمكنك استخدام أى من الأساليب السابق ذكرها.

أكثرهم فاعلية تلك التى حول العينين وعلى الجبهة.

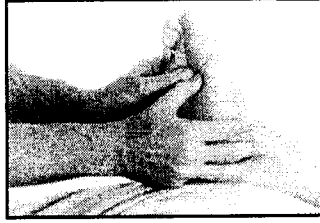
المسح برفق من الجبهة وحتى بداية شعر الرأس يعتبر أحد الطرق المثلى للحد من توتر الأعصاب. مرر يديك على التوالى برفق وعلى نحو منتظم.

تدليك القدم

إن التدليك القوى والعميق للقدمين يكون فى غاية الأهمية أثناء الوضع. وهنا سوف أشرح طريقتين للتدليك من أكثر الطرق المفيدة لتخفيف حدة الألم الناتجة عن الانقباضات أثناء الوضع ، ذلك بالإضافة إلى الطريقة التى تم شرحها من قبل.



١ - دعم القدم بيد واحدة ومرر عقب الأخرى بقوة على أخمص القدم.



٢ - اضغط بالإبهامين وفي خط مستقيم من منتصف أخمص القدم وحتى العقب.

بعد الولادة

إن للتدليك دورا بالغ الأهمية بعد الولادة. يعتبر تدليك الأم الحديثة في كثير من دول الشرق عادة حيث تقوم الولادة بتدليك جميع أجزاء جسمها مع العناية بتدليك بطنها تدليكا عميقا لمدة أربعين يوم بعد الولادة.

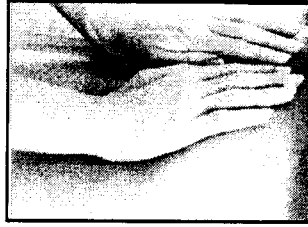
قالت لى إحدى السيدات إنها شعرت براحة بالغة بعد ذلك فكأن كل ما بداخلها عاد إلى مكانه الطبيعي دون ألم واستعادت حيويتها ونشاطها من جديد.

تبدو هذه العادات أكثر تحضرا عند مقارنتها بأسلوب حياتنا. يجب على كل أم جديدة أن تستفيد من التدليك المنتظم حيث إنه يخفف من الإجهاد الناتج من العناية بالطفل ويريح الآلام الناتجة عن حمل الطفل ويقلل من حدة توتر الأعصاب وإضافة على كل ذلك فإنه يوفر ساعة على الأقل من الاسترخاء التام. إن التدليك لم يفد الأم فقط بل العائلة بأكملها حيث إن الأم بعد ذلك تستعيد سعادتها ونشاطها. وفي الواقع إن من أحد الأسباب التي جعلتني أهتم في بادئ الأمر بالتدليك هو ذلك المزاج الرائع الذي كانت تشعر به أُمى بعد خضوعها للتدليك. اتبع الخطوات المشروحة بالفصل الأول مع

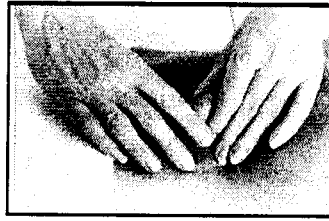
العناية بالتركيز على البطن.

تدليك البطن

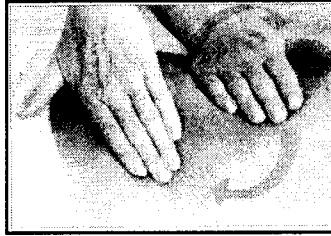
اسأل طبيب شريكك متى يمكنك تدليك بطنها لأنها منطقة حساسة فإنها تتطلب تدليكا بالغ العناية. اجعل شريكك تقوم بدور المرشد لك كي تتجنب الحركات التي تسبب لها الألم. لا تقوم بتدليك مكان الجرح بعد الولادة غير الطبيعية.



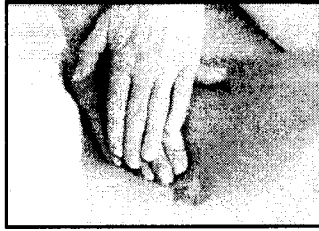
١ - مرر يديك إلى أعلى على البطن ثم اتجه أسفل نحو الجانبين. كرر هذه الحركة على الأقل ست مرات.



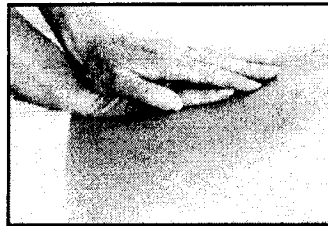
٢ - ذلك بطريقة العجن الوركين بقوة ثم اتجه برفق نحو البطن. قم بهذه الحركة على هيئة صفوف لكي تغطي المنطقة كلها.



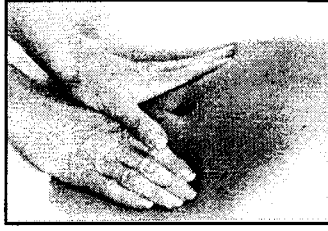
٣- مرر يديك بالتتابع في اتجاه عقارب الساعة على مساحة دائرة كبيرة حول البطن.



٤- ضع يدك فوق الأخرى واضغط في اتجاه عقارب الساعة برفق على هيئة دوائر حول البطن.



٥- ضع يدك فوق الأخرى ومرر يديك إلى أعلى ببطء على منطقة البطن بادئا من عظمة العانة. اضغط بقوة بأعقاب يديك وعندما تصل إلى منطقة السرة قلل من حدة الضغط ثم عد من حيث بدأت. كرر هذه الحركة مرات عديدة.



٦- ضع يديك معا على أسفل البطن بحيث يتداخل إبهام كل يد مع اليد الأخرى مكونا شكل حرف (V) مرر يديك ببطء وقوة من عظمة العانة وحتى منطقة السرة.



٧- انتهِ من التدليك بالتمرير برفق ونعومة على منطقة البطن ثم ضع يديك فوق بعضهما البعض على منطقة السرة وانتظر هكذا لعدة ثوان حتى تشعر بالحرارة تنبعث من تحتها ثم ارفع يديك بعيدا ببطء شديد.

بعض المناطق الهامة طبقا لشيانتو

شيانتو هي طريقة يابانية لمعالجة الأمراض بالتدليك. وهي تساعد على تخفيف آلام الولادة وتسرع بها.

- الجزء الخارجى من إصبع القدم الصغير عند قاعدة الظفر (المثانة ٦٧).

- التجويف الذى يوجد خلف عظمة قصبة الساق فوق نتوء الكاحل الذى يوجد بداخل القدم بأربعة أصابع (الطحال ٦).

تدليك الأطفال

عادة ما يقوم الآباء بالمسح بأيديهم على أطفالهم ومعانقتهم كرد فعل طبيعي وهناك دليل واضح على أن التدليك يفيد الأطفال بتحسين صحتهم وبتوفير السعادة لهم.

يقول الدكتور جور دن وهو طبيب بارز في مجال التوليد: إن التدليك يساعد في تقليل المغص وحالات الإمساك والإسهال والسعال ونزلات البرد وحالات التهيج. إنها طريقة قوية جدا للتواصل غير اللفظي.

بهذه الطريقة تتكون صلة قوية تجمع بين الأم والأب والطفل. هذه الرابطة أو الصلة القوية هي التي تعلق عليها الكثير من الأمهات عند تدليكهن لأطفالهن. ويوفر التدليك اليومي الوقت اللازم لتكوين هذه العلاقة الحميمة بين الأبوين والطفل. يساعد التدليك على تهدئة الأطفال الذين يصعب السيطرة عليهم.

وجدت إحدى الصديقات التي كانت تعاني طفلتها من نوبات تشنج أنها تهدأ بعد تدليك معدتها كل ليلة. تبلغ الآن تسع سنوات وهي بصحة جيدة لكن ما زالت صديقتي تقوم حتى الآن بتدليكها عندما تغضب.

إن مجرد لمس بشرة الأطفال التي تتميز بالنعومة الفائقة يمنح السعادة. إن التدليك بالتأكيد مفيد بالنسبة للمدلك كما هو الحال بالنسبة للطفل. وجدت إحدى السيدات التي كانت تعاني من كآبة ما بعد الولادة أن تدليك طفلها هو الشيء الوحيد الذي يمنحها السعادة ويساعدها على تحمل عناء العناية بطفلها.

طريقة التدليك لا توجد أي أساليب خاصة أو خطوات محددة لتدليك الأطفال بل إنها مجرد مسألة تطويع لحركات التدليك كي تناسب أجسامهم

الضئيلة. تكون أغلب الحركات المستخدمة لتدليك الأطفال حركات التمرير ذلك لأن أجسامهم صغيرة جدا.

مرر أطراف أصابعك أو إبهاميك فقط إذا كانت المنطقة التى تعمل بها صغيرة لا تسمح بمساحة اليدين.

إنك غير ملتزم باتباع الخطوات التالية فإنك سوف تكتشف سريعا ما يمتع طفلك. اجعل كل حركاتك بطيئة وهادئة. اجعل يديك المرشد لك وافعل كل ما يخطر من حركات على بالك.

استخدم زيت خضراوات خفيفا لتغطية الجسم كله وأيضا الوجه استخدم زيت اللوز أو عباد الشمس فكلاهما متوفر ومناسب للأطفال. يحتوى زيت الأطفال على مادة عضوية لذلك ليس من السهل أن تشربه البشرة.

١- مرر يديك على وجه طفلك من الوسط وحتى الجانبين. ثم مرر يديك من أنفه وحتى الصدغين ثم اتجه أسفل إلى الذقن.

٢- مرر يديك حول العينين ، على طول الحاجبين برفق وتحت العينين ثم اضغط بخفة شديدة على الصدغين.

تدليك البطن

١- مرر يديك من الفخذين وحتى الجزء الأمامى من الجسم ثم اتجه ناحية الكتفين ، ثم الذراعين ثم جانبى الجسم. استخدم اليدين معا ثم بالتتابع بحيث تمرر يديك بأعلى الجسم والأخرى بأسفله.

٢- ضع يديك على جانبى البطن بحيث تشير أصابع كل يد على الأخرى ثم مررهما مجيئا وذهابا على البطن على نحو متقاطع مع العناية بأن يكون

التمرير على البطن تمريرا خفيفا.

٣- مرر يديك بالتتابع في اتجاه عقارب الساعة على شكل دائرة حول منطقة السرة. ارفع إحدهما فوق الأخرى عند الالتقاء. تخفف هذه الحركة المهدئة من المغص وآلام المعدة.

ملحوظة

يجب ألا يكون طفلك جوعان أو متعبا بل يكون هادئا ومستقرا. يجوز أن يخضع طفلك للتدليك بعد الاستحمام. يمكنه أن يستلقى على منشفة على الأرض مع العناية بأن تكون الحجرة دافئة وخالية من التيارات الهوائية.

تدليك الذراعين والساقين

١- ارفع إحدى الذراعين ثم مرر يدك من الكتف وحتى اليد ثم اضغط على الذراع كله بخفة.

٢- مرر يديك على ظاهر يد طفلك ثم افرد أصابعه واضغط برفق على كل الأصابع.

٣- ارفع إحدى الساقين ومرر يدك واضغط عليها كلها.

٤- مرر يديك على القدم ثم اضغط على جميع أصابع القدم على حدة.

تدليك الظهر

١- ضع طفلك على وجهه ومرر يديك على منطقة الظهر بأكملها. ابدأ التمرير من القدمين وخلف الساقين ومنتصف الظهر حتى تصل إلى أعلاه ثم اتجه بعد ذلك ناحية الكتفين ثم الذراعين ثم إلى الجانبيين برفق.

٢- مرر الإبهامين إلى أعلى إلى منطقة الظهر على جانبي العمود الفقري.

٣- مرر يديك برفق مجيئا وذهابا على الظهر بحيث يكون وضع اليدين على الظهر وضعاً متصلباً.

٤- قم بالتمرير والتدليك معا حول كلا الردفين ثم اضغط برفق وبشكل منتظم على مقعدة طفلك مستخدماً يديك بالتبادل. من المدهش أن معظم الأطفال يستمتعون بالتدليك بطريقة الضربات الخفيفة وفي نفس الوقت يتمتعون بذلك بلمس مثل هذه البشرة الناعمة.

٥- انته من تدليك الظهر بتمريرة القط حيث تقوم بتمرير يديك على التوالى برفق وبهدوء. فعندما تصل إحدى اليدين إلى الساقين ارفعها بعيداً وضعها عند الرقبة ثم كرر هذه الحركة.

حركات انفعالية

يستمتع الأطفال باللعب بأطرافهم لذلك قم ببعض الحركات الهادئة بعد التدليك.

١- امسك قدمي طفلك وقم بثني وفرد كل ساق. بعض الأطفال يحب القيام بهذه الحركة بسرعة شديدة.

٢- أمسك يدي طفلك وضعهما على شكل علامة (X) على صدره.

٣- مدد ذراعي طفلك نحو الجانبين بخفة.

٤- ضع ذراعيه في مواجهه وجهه ثم على شكل علامة (X) مرة أخرى.

٥- افرد ذراعيه إلى أعلى عند رأسه ومددهما برفق.

تدليك الأطفال

إن تدليك الأطفال سهل كما هو الحال بالنسبة لتدليك الرضع يستمتع الأطفال في جميع أعمارهم بالتدليك فهم يقدرّون اهتمام الكبار بهم ويستجيبون بشكل حسن للتمريرات الهادئة.

لا توجد قواعد معينة لتدليك الأطفال. فقط اتبع ما يستمتع به طفلك. جرب هذه الاقتراحات المشروحة أدناه فقط لتعرف ما يعجب طفلك. يفضل إعطاء الأطفال الذين يصيبهم الملل سريعا فترة تدليك قصيرة.

فطالما التدليك تلقائي ممتع فهو يفيد كلا الطرفين. ليس من الضروري خلع ملابس طفلك بل يمكنك تدليكه من خلال ملابس خفيفة.

مرر يديك برفق على بطن طفلك ثم إلى أعلى ناحية صدره. يساعد التمرير الهادئ المنتظم حول منطقة السرة إلى تهدئة طفلك إذا كان يعاني من المغص.

اجعل التمرير على منطقة البطن دائما في اتجاه عقارب الساعة ذلك لأن هذا هو نفس اتجاه الطعام داخل الجهاز الهضمي. لا تقم بذلك مباشرة بعد تناوله وجبة مشبعة.

مرر يديك إلى أعلى على ظهر طفلك ثم اتجه ناحية الجانبين ، ثم كتفيه ثم اتجه برفق ناحية ذراعيه.

مرر واضغط على ساقيه ثم قدميه. جرب ضرب أخمص القدم بسيف اليد حيث ترفع القدم بإحدى اليدين ثم تضرب ضربا خفيفا باليد الأخرى.

لتدليك يديه ، اضغط حول كل إصبع على حدة ثم مرر يديك على راحة يديه.

تدليك الأطفال للكبار

يستمتع الأطفال من سن ثلاث سنوات وفيما فوق ذلك بمشاهدة التدليك بل ويحبون أن يقوموا به. فهم يريدون أن يشعروا بأنهم يقدمون شيئاً للآخرين وخاصة الأب والأم. يمكن أن يقوم الأطفال بالتدليك على مستوى جيد من سن خمس أو ست سنوات. فهم يستمتعون بحركات القرع لأنها تحدث صوتاً محبباً بالنسبة لهم.

والتدليك بطريقة العجن لأنه يشبه اللعب بالصلصال وحركات التميرير لسهولة، وفوق كل ذلك فإنه يمثل متعة كبيرة لهم.

إذا جلس طفلك فوق ظهرك يسهل عليه تدليكه. إن مجرد ضغط جسمه على ظهرك يكفي لتوفير ذلك الشعور الرائع خاصة إذا جلس على الجزء السفلي من الظهر.

يسهل على الأطفال التدليك بطريقة العجن لأنه يشبه اللعب بالصلصال. أيضاً الحركات القوية تعتبر طريقة ممتازة لتوليد المزيد والمزيد من الطاقة يشجع طفلك بأن يدلك الكتفين وأيضاً الفخذين.

دع طفلك يدلك الوجه والجهة. تساعد لمسات طفلك الخفيفة وخاصة بعد يوم شاق على التخلص من الإرهاق وآثار الانفعال وتجعلك تشعر أفضل بوجه عام.

(يطلباً جسم المريض بالكامل أرجل ثلاث أو أربع أطفال صغار) قام الدكتور دوجلاس جراهم وهو دكتور أمريكي، بالكتابة بتوسع عن التدليك وقد سجل هذه الطريقة من العلاج في تونجا في كتابه (التدليك، علاج يدوي وحركات علاجية) سنة ١٩١٣.

يساعد مشى الأطفال ببطء صعودا ونزولا فوق الظهر على التخلص من الإجهاد الذى تتعرض له هذه المنطقة. ذلك بالإضافة إلى أن الأطفال يستمتعون بذلك. لا يشكل ذلك أى خطورة نظرا لخفة وزنهم. يجب تجنب المشى على العمود الفقري ذاته.

يجب الأطفال تدليك الظهر بطريقة الضرب ذلك لأن هذا هو الوقت الوحيد المسموح فيه لهم بضربك وأيضا لأنه يصدر عن ذلك صوت ممتع بالنسبة لهم. تساعد هذه الحركة على التخلص من إجهاد الظهر والكتفين.

اطلب من طفلك أن يقف أفقيا على ظهره بحيث يكون مشط القدم فوق العمود الفقري وأن يكون ثقل الجسم متركزا على عقب القدم والأصابع.

عندما يبدأ طفلك بالجزء الأرفع والأصغر من الظهر يمكن لطفلك أن يتقدم شيئا فشيئا حتى يصل إلى الكتفين. هذه حركة مرنة وشبيهة بالرقص.