

مقدمة

يشكل التدليك وسيلة فعالة يقوم بها الكثير من الناس للحصول على تأثير ملحوظ للشعور بالراحة والاسترخاء خاصة في ظل الحياة الراهنة والمشاكل والضغوط الحياتية؛ ولكن لعملية التدليك والمساج فنون يتقنها أشخاص مدربون يستخدمونها لعلاج الأمراض والتوتر، وهناك مدارس علمية كثيرة لذلك العلم منها، الأكيبورشر والإبر الصينية، أما الأكيبورشر (العلاج بالضغط)، هذا العلم قديم حديث، فقد بدأت الكثير من الجامعات تدريس علومه وفروعه، ففي القرن الثامن عشر تم اكتشاف هذا العلم فسمى بالـ (الكا) عند الفراعنة وباسم (تشى) عند الصينيين، وقد سمي أبقرات الطاقة داخل المسارب بطاقة الحياة، واليوم هناك الكثير من الدول مثل ألمانيا والصين وروسيا واليونان تعمل الكثير من الأبحاث والدراسات في هذا العلم وتعمل به، وهناك مراكز على أعلى المستويات في هذه الدول وقد أثبتت فاعلية ونجاح التجربة.

علم الأكيبورشر (الريفلوكسولوجى) هو طاقة كهرومغناطيسية طفيفة لطيفة شفائية تسير في مسارب (Line) قادرة على شحن الجسم بالطاقة اللازمة، ولها عدة محطات وهذه المحطات عبارة عن النقاط العصبية التى إذا تعرض عضو لاضطراب تضطرب كهربائياتها تلقائيا، وهى قادرة من خلال الضغط عليها وتنشيطها إعادة برمجة العضو وتصحيح ما به من علل وأمراض، وتنتشر هذه المحطات بجميع أقسام جسم الإنسان حيث يحتوى الجسم على ١٢ مسارا (لاين) رئيسيا وأربعة فرعات قادرة على ربط الجسم بمحطته الرئيسية، فهناك لاين للقلب، وهناك آخر للكبد، الطحال ... إلخ، وهذه المسارب تبقى سليمة طالما جسم الإنسان خال من الأمراض، فإذا ظهرت أعراض للمرض يحدث الاضطراب في هذه المسارب، وعلى هذه المسارب توجد المحطات (النقاط العصبية) فتعطى إشارات يمكن رصدها لتدل على ضعف المقاومة

لوجود العلل، وتتصل كل نقطة عمل على مسار الحبل الشوكى الذى يتصل بالأحشاء الداخلية، والنقاط القريبة من الأحشاء تتصل اتصالا شبه مباشر بالأحشاء الداخلية بينما تؤثر النقاط البعيدة فى الأحشاء عن طريق اتصالها بالمخ، وهناك أربعة مناطق للمخ تعمل كمراكز لقنوات الطاقة وتتحكم فيها، وهذه المناطق تعمل على التحكم بباقى النقاط الموجودة على سطح الجسم وبذلك يمكن تحديد تلك المراكز التى لها خاصية استقبال معلومات من نقاط المجال المغناطيسى، وعند حدوث المشكلة الصحية يتم التأثير على نقاط المجال المغناطيسى فيقوم الجسم بتصحيح نفسه مرة أخرى بإحداث توازن فى مسارات الطاقة الكهرومغناطيسية.

وتتم عملية العلاج بالضغط على هذه النقاط لمدة معينة حسب الحاجة وحسب نوع المسار، وعند الضغط عليها يشعر المريض بالألم ويجب البقاء ضاغطا حتى يزول الألم، وتكرر هذه العملية من مرتين إلى ثلاث مرات يوميا، وبعد الانتهاء يجب عمل حركة دورانية بالأصبع حتى تستعيد هذه النقطة حيويتها. وتحريك الدورة الدموية فيها من جديد، هذا ويحتوى جسم الإنسان على ما يقارب السبعين ألف خلية عصبية تم تحديد ألف خلية عصبية للعلاج وتم التركيز بها على علاج مختلف أمراض الجسد، ويتركز معظم أقوى هذه الخلايا فى الكفين والقدمين فهما يحتويان على خلايا لها فاعلية كبيرة على التأثير على العضو المريض؛ ولكنها غير قادرة وحدها على العلاج، فيجب تتبع المسار وتعديل كل الخلايا العصبية التى تعرضت للضرر واضطربت كهرومغناطيسيتها.

وهنا يجب أن ننوه إلى أنه يجب على كل إنسان يريد أخذ هذه الطرق لتخفيف آلامه أو آلام أى إنسان أن يكون على علم ودراية بكيفية طرق الضغط الصحية، ويجب أن يكون على علم أين توجد هذه المسارب وكيف تستطيع الوصول للنقطة الصحيحة والتى يجب قياسها بوحدة قياس (T.sun)

وهى وحدة قياس صينية، أما بديل ذلك فقد تم اكتشاف -بعد أربع سنوات من التجارب- أن هناك زيوتاً طبية مستخلصة من أعشاب علاجية، تقوم بفاعلية العلاج بالضغط والإبر الصينية، وقد أثبتت نجاحها بشكل ممتاز ويمكن استخدامها كبديل للعلاج بالضغط أو الإبر الصينية، وهى أقل مخاطر على الجسد وخاصة لغير العالمين بهذا العلم، وهذه الزيوت هى تركيبة لكل لاین، فَعِلُّ القلب تختلف عن علل المعدة، وعلل الطحال غير علل المثانة وهذه الزيوت تستطيع تنشيط هذه الخلايا العصبية، وتعمل على إعادتها إلى مسارها الصحيح بسرعة كبيرة جداً، كما تعمل على تنشيط الدورة الدموية وإعطاء جهاز المناعة القوة اللازمة لمحاربة المرض، وذلك أنها تحتوى على مواد سريعة الامتصاص للجلد، وقد تم علاج العديد من أمراض العظام والمفاصل بهذه الطريقة، كذلك الأمراض الجلدية والأمراض الباطنية بمختلف أنواعها، وتمتاز هذه الزيوت بالشعور بالحرارة عند وضعها على مناطق العلل والخلايا المتضررة فتكون لأول مرة الشعور بالحرارة العالية وتخف تدريجياً كلما تعدلت الطاقة الكهرومغناطيسية إلى أن ينتهى الأمر بشعور الإنسان بأنها باردة جداً، وذلك بعد فترة من الزمن فيكون بذلك شفى من علله ومرضه وزال عنه الألم.

المؤلف

د. عبد الرحمن زاهر

تمهيد

التدليك

يحتوى التدليك على ضربات نظامية وضغط على الأنسجة الناعمة الموجودة داخل الجسم من أجل الحصول على حالة من الاسترخاء التام. الذى يتلقى التدليك يجب أن يتم دهنه بالزيت لى يتزيت جلده.

البداية

فى التدليك تتجول الأيدى فوق منطقة واسعة من الجسم ؛ لذلك يجب العناية الفائقة والحساسية وبعض الوقت والطاقة وزوج من الأيدى . هذا كل ما تحتاجه لى تبدأ بممارسة وإجراء التدليك. لا يهم أى لمسة من اللمسات العلاجية تتعلمها أولا.

فى البداية يجب أن تكون مستعدا للجلسة قبل أن تبدأ، كما يجب أن تكون الغرفة دافئة والتهوية فيها جيدة وأن تتواجد البطانيات والمناشف إضافة إلى الزيت أو البودرة التى تحتاج إليها.

وأن تكون قريبة منك حتى لا تقطع عملك وتذهب لإحضار ما تحتاجه، وسوف ترتبك إذا كان الشخص الآخر منزعجًا، أو لا يستطيع أن يسترخى لأنه يشعر بالبرد ولا يستطيع أن يرتاح.

فكر بما تحتاجه من أجل راحتك أيضا. ولكى تجرى عملية التدليك يجب أن تكون قادرا على أن تتحرك بكل حرية، ومن المهم أن ترتدى ملابس واسعة، وفى كل مرة وبين الحين والآخر ستحتاج إلى تبديل مكانك أثناء جلسة العلاج، يجب أن تشعر بالراحة قبل أن تبدأ المعالجة، ولا تبدأ المعالجة وأنت غير مرتاح؛ لأن عدم الارتياح سينتقل إلى الشخص الآخر.

وبما أنك أنت الذى سيقوم بإجراء التدليك للشخص الآخر فإن راحتك

مرتبطة بوضعيتك وبتنفسك، إذا كنت جالسا أو واقفا يجب أن يكون جسمك متوازيا ومرتاحا؛ ولكي تسمح لطاقة المعالجة أن تجرى بحرية اجعل ظهرك مستقيما ولا تجعله منحنيا، وتحرك من أسفل ظهرك أو من ساقيك مستخدما كل جسمك لتوفير الضغط، وليس فقط يديك وكتفيك تنفس بعمق وتحرك وكأنك تراقص، وبذلك لن تصاب بالتوتر أو التعب وسوف تنهى المعالجة بنفس الحيوية والطاقة التي بدأت بها.

يجب أن تعتبر أن كل جلسة خبرة جديدة ولا بد أن تعطيها العناية الفائقة، وقبل أن تجرى العلاج للشخص أخبره بما ستفعل واعرف إذا كانت عنده أية مشاكل خاصة، واطلب منه أن يقاطعك أثناء العمل ويخبرك فيما إذا شعر بالانزعاج أو إذا كان الضغط خفيفا أو قويا، وبشكل عام لا تشجعه على الكلام والثرثرة لكي تستطيع أن تركز في العمل.

إيجاد محيط مريح

الاسترخاء جوهر أى شكل من أشكال التدليك، وكلما استطعت أن توفر الهدوء والمكان المريح كلما كانت نتيجة المعالجة أفضل، يجب أن تكون الغرفة دافئة وخاصة بالنسبة للتدليك الذى يتم فيه دهن الزيوت، ولا بد قبل أن تبدأ أن تكون لديك بعض الوسائد والمخدات والأغطية، وهناك بعض الأشخاص يرغبون فى سماع موسيقى هادئة أثناء التدليك والمساج، كما يجب أن تكون الإضاءة فى الغرفة خفيفة؛ لأن الإضاءة القوية لا تجعل العينين مرتاحتين، ومن المفيد وجود بعض الزهور فى الغرفة.

التركيز

المقصود بالتركيز هو تجميع طاقة الإنسان فى نقطة واحدة ويمكنك أن تنقل هذا التركيز بكل سهولة إلى أى نشاط تختاره. إنها حالة من التوازن والهدوء والقوة والحضور فى اللحظة الحالية.

التدليك وإصابات الرياضة

الملعب ميدان المنافسات الرياضية وحقل التدريب البدنى، وعلى أرض الملعب يتنافس الرياضيون بفنونهم ومهاراتهم ويبذلون كل جهد فى سبيل الوصول إلى أهدافهم النبيلة، فاللعب هو أسلوب للحركة بجميع أجزاء الجسم عامة. كل شيء فى الجسم يتحرك - العضلات والمفاصل والأجهزة المختلفة - وما من شك فى أن اللاعب يبذل كل ما من شأنه السمو بكفاءته وقدراته ليحصل على أكبر نصيب من الفائدة المرجوة لجسمه؛ وليحظى بفوز مرموق لإشباع هوايته. فمن المشاهد أحيانا حدوث إصابات مختلفة على أرض الملعب بعضها إصابات شديدة وبعضها طفيفة تختلف حسب حالتها. وقد يكون من الأمور المهمة عرض هذه الحالات على الطبيب المختص أو علاجها بالمدرسة إذا لم تكن فى درجة من الخطورة والنزف.

إنما يهمنا هنا هو التعرف على الإصابات التى تحدث نتيجة التمرين أو المسابقة، وفى الوقت نفسه يدرك المدرس المختص قوة الإصابة ويعرف ما يمكن أن يؤديه فى مثل هذه الحالات التى غالبا ما تستفحل أو تزيد درجة خطورتها إذا لم تدركها أيدي خيرة ملمة بما يمكن أن يحدث من مضاعفات.

ويبدأ دور التدليك فى علاج الإصابات بعد اختفاء كل مظاهر الألم التى تصيب المرحلة الأولى من الإصابة، ومن المفضل أن يسبق التدليك استعمال الحرارة فى تدفئة العضو المصاب فى فترة الشتاء أو البرد. ولا بد من سند العضو جيدا والتدرج البطيء بالتدليك مع زيادة الضغط وتوسيع الحركة واختيار الحركات المناسبة من التدليك تكون حسب حالة الإصابة ومقدارها وطبيعتها.

وأكبر أنواع الإصابات التى تستفيد من التدليك هى الكسور، وكلما كان العلاج الطبيعى للكسور مبكرا كان أثره ناجحا، وأغراض التدليك فى المرحلة

الأولى هى تخفيف وإزالة التشققات وتخفيف الأورام.

أما المراحل التالية فتهدف إلى تنشيط الدورة الدموية والمساعدة على التخلص من العضلات وارتشاح الدم والوسائل الأخرى ومنع تراكمها وتحرير الأعضاء من أى التصاقات وتنظيم تغذية العضو المصاب.