

کمی فرصت بگذاریم و از خود مراقبت کنیم

رفع رسوبات بدن با ماساژ صحیح



یعنی پاشنه دست مون رو یه کم بالاتر از پایین ترین قسمت گودی کمر می داریم، فشار می دیم و به سمت بالا میریم تا همون جای قبلی بالای کمر یه حرکت دورانی یا همون نیم دایره بزنیم. دفعه بعدی باز از یه کم بالاتر شروع می کنیم و همین طور از بالاتر و بالاتر، تا برسیم به این که از همون جا که نیم دایره می کشیم مجبور شیم پاشنه دست مونو بذاریم و شروع کنیم. به اینجا که رسیدیم، دوباره می ریم پایین از نو همین روند رو شروع می کنیم.

مرحله اول: فشار با پاشنه دست و حرکت از گودی کمر به بالا
مرحله دوم: حرکت دورانی بالای کمر در پایان هر دور حرکت

خوب میشه اگه وقت داشته باشیم و تا ۱۰ دقیقه سمت چپ رو همین طوری ماساژ بدیم و بعدش بریم سمت راست؛ اگر کمتر شد عیبی نداره ولی دیگه خیلی سمبل نکنیم! سمت راستم ۱۰ دقیقه ورز می دیم و تمام! این ماساژ عضلات ناحیه کمر رو باز می کنه و به همین خاطر، اعصاب ناحیه مهره ها هم احساس آرامش رو به ما منتقل می کنن. چون این عصب ها به جلوی بدن هم میرن، حس آرامش به قفسه سینه مون هم سرایت می کنه. این حس آرامش و گردش خون بهتر قفسه سینه، شش ها رو تقویت می کنه و باعث می شه اکسیژن هرچه بیشتر و بهتر به خون برسه و همون طور که می دونید، هیچی بیشتر از اکسیژن زیاد، خستگی آدمو در نمی کنه. امیدواریم از این مشت و مالای ساده و بی خطر توی شادیا و کنار خانواده بودنا تون استفاده کنیم و باهاش به همدیگه عشق بدین.

66

ابن سینا میگه وقتی آدم کار و فعالیت می کنه، توی رگ های بدن مواد زائد و مضر رسوب می کنن و این باعث خستگی می شه. حالا ورز دادن بدن، این مواد رو پخش می کنه و اون خستگی رو از بین می بره

تصور کنین بعد از یه روز کاری سخت، بیاین خونه. وسایل تون رو یه گوشه بذارین و از خستگی ولوشین روی زمین. اون لحظه اگه همسر، بچه، پدر یا مادرتون بیاد و دست شو بذاره روی سرشونه هاتون و شروع کنه به مشت و مال دادن... آی آی آی! حتی تصورش هم خستگی رو از تن آدم به در می کنه. اصلا فکر می کنی لطفی که اون آدم در حقت کرده و ماساژت داده رو هیچ جور نمی تونی جبران کنی. یکی از راهکارایی که با استفاده ازش می تونیم توی خونه دلخوری رو از بین ببریم و دل همو به دست بیاوریم، همین مشت و مال دادنه!

این که ماساژ یا دست ورزی یا همون مشت و مال خودمون، برای همه مون این قدر لذتبخشه، یه مساله غریزه، البته که دلایل پزشکی هم داره. انگار خیلی وقتا وقتی یه چیزی برای بدن ما مفید باشه، ازش حس خوبی هم می گیریم. مثلاً ابن سینا میگه وقتی آدم کار و فعالیت می کنه، توی رگ های بدن مواد زائد و مضر رسوب می کنن و این باعث خستگی می شه. حالا ورز دادن بدن، این مواد رو پخش می کنه و اون خستگی رو از بین می بره. علاوه بر اون، خیلی از دردای عضلانی و مفصلی هستن که با ماساژهای درمانی خاص و دقیق پزشکی درمان می شن.

بعضی از ماساژهای خاص توی نواحی خاص هستن که نیاز به فشار زیادی دارن و کسی که زیر مشت و مال حسابه دردش میاد. این جور ماساژ رو متخصصا باید انجام بدن تا خطری ایجاد نشه.

حالا برای شروع، می خوایم به نوع مشت و مال ساده رو آموزش بدیم که می تونه روزای سخت و کلافه کننده اعضای خونواده مونو بشوره ببره.

اولیش این جوریه که فرد به صورت دراز می کشه و مثلاً ما می خوایم مشت و مالش بدیم. خیلی ساده و راحت، بدون این که بخوایم خودمونو خسته کنیم، کف دست مونو می داریم روی کمر فرد و با پاشنه دست مون، اون قسمت پایین کف دست که سفت تره، شروع می کنیم از سمت چپ پایین ترین قسمت گودی کمر، دست مونو فشار می دیم به سمت بالا، تا کتف چپ و نزدیکای کتف چپ که رسیدیم، یه تابی به دست مون می دیم و یه نیم دایره روی کمر فرد می زنیم. دوباره دست مونو از کمرش برمی داریم، میاریم پایین و این بار از یه کم بالاتر از جای قبلی همین کار رو تکرار می کنیم؛

حتماً دیدین که یه سری از آدمها هستن که انگار دست شون شفافه. یعنی شاید ما رو آدمای زیادی مشت و مال داده باشن اما بعضیاشون رو یادمون هست که: «آخ! ماساژ دادن همه یه طرف، دست فلانی اصلاً یه چیز دیگه س!»

خب شاید اون آدم برای ماساژ دادن جایی آموزش دیده باشه یا خیلی اتفاقی، بعضی از نکته های کلیدی مشت و مالو رعایت می کنه؛ اما هرچوری که هست، باید بدونین ماساژ دادن قاعده و قانون داره. اگه این قوانین رو بلد باشیم، می تونیم حال طرف مون رو خیلی خوب کنیم؛ اما اگه ناشی گری در بیاریم، ممکنه به کسی که دوستش داریم و می خوایم بهش محبت کنیم آسیب بزنیم. فکر نکنیم هرچی بیشتر فشار بدیم و اون طرف زبردست مون بیشتر داد و هوار کنه، خستگیش بیشتر در میره! یه فشار معقول ولی مداوم باز زمان طولانی، خیلی بهتره تا این که خیلی محکم ماساژ بدیم اما بعد یکی دو دقیقه خسته بشیم و بکشیم کنار. این جوریه هم نیست که ماساژ محکم و دردناک نداشته باشیم.