«تدليك الجسم» راحة وشفاء



التدليك إحدى أدوات الطب الوقائية، وهو أقدم أشكال المعالجة، بدأ منذ زمن بعيد، حيث كان رائجاً لدى اليونانيين والفرس والصينيين الذين عدّوه فناً روحياً.

يقول الدكتور هاني حسني الشيخ إختصاصي العلاج الطبيعي: التدليك مهم في عملية التخسيس وشد الجسم، كما يؤدي إلى صفاء الذهن ويحافظ على نعومة الجلد ويخفف من حدة الضغوط، كما أنه يخلص الجسم من الخلايا الميتة أو أي مادة ضارة أو عديمة الفائدة، قد تعوق الوظيفة الطبيعية. لذلك يزيد من مرونة الجسم، حيث يساعد على إرخاء العضلات، ما يؤدي إلى الحصول على الإسترخاء النفسي والنشاط والراحة، كما أنّ التدليك يساعد على إخراج الرطوبة والبرودة من الجسم، وإزالة ألم الظهر والكتفين والمفاصل والرقبة، ويعمل على توزيع الدهون للتخلص من السيلولايت الدهني المحاط بالماء، كما يعالج بعض حالات الشلل والعقم، ويساعد في علاج العديد من الأمراض كالأرق والتوتر وآلام الظهر والصداع.

ويتابع الشيخ: هناك موانع للتدليك لمن يعاني الأمراض التالية: وجود إصابة في العمود الفقري أو خلع في المفاصل وتمزق في العضلات، ومَن يشتكي ارتفاعاً في درجة الحرارة، بالإضافة إلى وجود دوالي الساقين أو جلطات بالأوردة أو مشاكل بالقلب، أو يعاني الصرع أو الربو الشعبي، أو صعوبة التنفس، أو نزيف بالقلب أو المخ أو الرئتين أو المثانة.

ويلفت الشيخ إلى أنّ الصباح الباكر وقبل أخذ حمام دافئ هو أفضل وقت لتدليك الجسد. ومن المستحسن أن يدهن الجسد بزيت الزيتون الطبيعي، ويترك لنحو 20 دقيقة حتى يمتصه الجلد

وذلك بتركه فترة نحو 20 دقيقة قبل الإستحمام، حتى يستطيع التغلغل داخل الجلد وإزالة كل الشوائب.

وعن الكيفية التي يتم بها التدليك، يقول الشيخ: تبدأ بصب الزيت في راحة اليد، ثمّ يدلك الجلد حتى يمتص الزيت وتكرر هذه العملية مرات عدة حسب الحاجة. تستخدم حركات المساج الدائرية على المفاصل والأكتاف والمرافق والورك والصدر والبطن، وكذلك على العظام الطويلة والمناطق المستقيمة كالرقبة والسيقان والأذرع والأفخاذ.

تدلك كذلك وبرفق الأذنان وفروة الرأس بشكل دائري، كما لا تنس تدليك باطن القدم بإستخدام الضغط بالإبهام وبين الأصابع. وبعد 20 دقيقة تأخذ حماماً ساخناً لأنه يؤدي إلى نتيجة أفضل.