

الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

التدليل

علاج واسترخاء

جمعه

أبو فاطمة عاصم الدين بن إبراهيم النقبي

التدليك

علاج واسترخاء



جمعه

أبو فاطمة عصام الدين بن إبراهيم النقيلي

التدليل

علاج واسترخاء

إجازات في التدليك والعلاج بالأعشاب والزيوت والابر الصينية



شهادة

تنشرف جمعية البحوث والدراسات والتوثيق حول الطلب البديل
والعلاج بالنظم الحديثة

بحضور السيد(ة): عصام الجين بنت متابهم التغيللي
صاحب(ة) بطاقة التعريف الوطنية: ٥٤٣١٥٤٥

الدورة التدريبية المجانية بعنوان: الإبر الصيلانية والإسعافات الأولية

بتاريخ: ٢٠١٥ - ٥ - ٥



مقدمة

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّ
أَنفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِي اللَّهُ فَلَا مُضَلَّ لَهُ وَمَنْ يَضْلِلُ
فَلَا هَادِي لَهُ، وَأَشْهُدُ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهُدُ أَنَّ
مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ
مُسْلِمُونَ⁽¹⁾ (102).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا
زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ
بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا⁽²⁾ (1).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا⁽⁷⁰⁾ يُصْلِحُ لَكُمْ
أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرُ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا
عَظِيمًا⁽³⁾ (71).

أَمَّا بَعْدُ: فَإِنَّ أَصْدِقَ الْحَدِيثِ كِتَابُ اللَّهِ تَعَالَى، وَخَيْرُ الْهَدِيِّ هُدِيُّ
مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَشُرُّ الْأَمْوَارِ مَحْدُثَاتِهَا، وَكُلُّ مَحْدُثَةٍ بَدْعَةٌ، وَكُلُّ بَدْعَةٍ
ضَلَالٌ، وَكُلُّ ضَلَالٌ فِي النَّارِ.

(1) [آل عمران. – 102].

(2) [النساء. – 1].

(3) [الأحزاب. – 70 – 71].

وبعد:

فهذا كُتُبٌ صغير يحكى تاريخ التدليك وأنواعه وفوائده، وقد جعلته مكملًا لمجموعتي في الطب البديل والتي تحتوي على عدّة كتب منها كتاب "في كل بيت راق" وهو كتاب في علم الرقيقة والجامة، وكتاب "المفرد في علم التشخيص" وهو كتاب في علم التشخيص، وكتاب "الخطوات الأولى في الأعشاب الطبية، الجزء الأول" وهو كتاب في علم الأعشاب، وكتاب "الزيوت العطرية علاج وجمال" وهو كتاب في علم الزيوت الطبيعية، ويلحق هذا إن شاء الله تعالى كتابان، الأول: "الخطوات الأولى في الأعشاب الطبية الجزء الثاني"، والثاني: "الإبر الصينية استرخاء وتجميل"، وأسائل الله تعالى أن يجعل هذا خالصاً لوجهه الكريم وأن ينفعني به وال المسلمين يوم لا ينفع مال ولا بنون إلّا من أتى الله بقلب سليم، وأن لنا ولوالدينا ومشايخنا وال المسلمين، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم والحمد لله رب العالمين.

وكتب

أبو فاطمة عصام الدين

التدليك لغة:

مصدر دَلَّكَ

وَدَلَّكَ يَدَلَّكَ، دَلْكًا، فَهُوَ دَالِكَ، وَالْمَفْعُولُ مَدْلُوكٌ.

تَدْلِيْكُ أَعْضَاءِ الْجِسْمِ: دَلْكُهَا وَفَرْكُهَا بِالْيَدِ لِتَلْبِيْنِ الْعَضَلَاتِ⁽¹⁾.

التدليك اصطلاحاً:

التدليك: هو معالجة الأنسجة الرخوة في الجسم، وتطبق تقنيات التدليك عموماً باستخدام الأيدي أو الأصابع أو المرافق أو الركب أو السواعد والأقدام أو بجهاز.

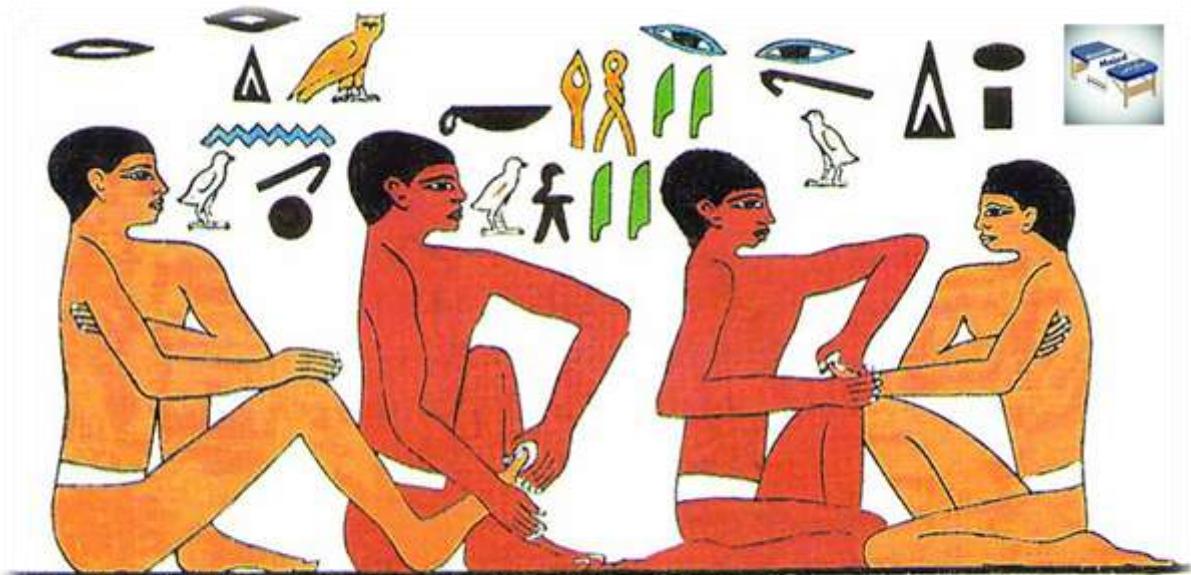
يهدف التدليك عموماً إلى علاج الألم الجسدي أو الإجهاد، وكان يُعرف الشخص المتدرب مهنياً على التدليك باسم المدلّك، واعترف بمعالج التدليك في الولايات المتحدة مسمى وظيفياً لأولئك الذين تربوا باحترافية على التدليك⁽²⁾.

(1) معجم المعاني.

(2) ويكيبيديا بتصريف.

تاريخ التدليك:

التدليك علاج موجود منذآلاف السنين عند الفراعنة والصينيين وغيرهم، فقد أثبتت منحوتات من عصر الفراعنة أنهم كانوا يستعملون التدليك للاسترخاء وغيره ومن ذلك منحوتة وجد فيها رجل يقوم بتدليك يدي وقدمي رجل آخر وكتب تحتها: لا تؤذني سأقوم بعملي وبعدها ستشكرني.



*صورة من الحضارة الفرعونية

”لاتؤذني, سأقوم بعملي وبعدها ستشكرني“

ومن ذلك المساج التايلندي فبالرغم من انتشاره إلا أنه ليس من طرق المساج الجديدة في العالم.

فإذا بحثنا في تاريخ هذا المساج نجد أنه استخدم قبل 2500، وكان واحداً من 4 فروع تضمنها الطب التايلندي القديم. والطبيب شيفاغو كومارباغ هو صاحب الفضل الأول في اكتشاف طرق المساج التايلاندي القديمة جاء من شمال الهند و كان المدلك الخاص للملك.

أنواع التدليك:

للتدليك ثلاثة أنواع:

1) التدليك العلاجي.

2) التدليك الاسترخائي.

وهنالك نوع ثلات من التدليك وهو: التدليك الجنسي، ولن نتطرق إلى تفاصيله.

وما يهمنا في هذا الكتاب هو التدليك الاسترخائي، ولكن يجب العلم أن التدليك العلاجي الذي من أنواعه تقويم الفقرات وغير ذلك، فهو يعُدُّ أيضا تدليكا استرخائيا، وكذلك التدليك الاسترخائي يعُدُّ تدليكا علاجيا في بعض الأحيان، لأنَّ التدليك الاسترخائي يعالج آلام الأقدام والضهر وحتى آلام الرأس بل يوجد طرق تدليك تساعد على التنحيف، لذلك فكلا النوعين متقاربان، إلا أنَّ التدليك العلاجي يحتاج أكثر دراسة وعلم وصاحبه يسمى: *kinésithé* أي اختصاصي في العلاج الطبيعي.

وأمَّا التدليك الاسترخائي فصاحبته يسمى: "masseur" أي مدلك.

أقسام التدليك الاسترخائي:

1) التدليك السويدي Swedish Massage



قد يوحي لك اسم هذا النوع من المساج بأن منشأه السويد، ولكن يعتبر هذا أحد المفاهيم الخاطئة الأكثر شيوعاً حول هذا النوع من التدليك.

في الواقع هناك بعض الالتباس حول من اخترع هذه الطريقة، فالبعض يعزّوها للهولندي جورج ميزغر، فيما ينسبها البعض لـ"أبو المساج السويدي" بير هنريك لينغ.

وبغض النظر عن الالتباس المحيط بأصل هذا النوع من التدليك، مما لا شك فيه أنه المساج الأكثر طلباً في العديد من المنتجعات والعيادات حول العالم⁽¹⁾.

ينطوي النوع السويدي على استخدام الذراعين واليدين أو المرفقين لمعالجة الطبقات السطحية من العضلات، وذلك لتحسين الصحة العقلية والجسدية. ومن فوائده تنشيط الدورة الدموية، والمساهمة في الاسترخاء الذهني والبدني، وتحفيض الضغط وتتوّر العضلات وتحسين نطاق الحركة.

(1) موقع عربي بوست.

فوائد المساج السويدي:

1) يوفر المساج السويدي الاسترخاء العام للجسم

يوفر أي نوع من أنواع المساج بعض الاسترخاء للجسم بينما يوفر المساج السويدي خاصة الاسترخاء العام للجسم ، حيث يتم المساج السويدي مع مجموعات من العضلات الرئيسية مما يساعد على تقليل توتر العضلات ويزيد من قوة العضلات ويساعد إجهاد العضلات ويقلل من التشنجات العضلات ، وقد يكون المساج السويدي مفيداً جداً في نهاية أسبوع شاق ومرهق.

2) يساعد المساج السويدي على تحسين الدورة الدموية في الجسم:

يساعد المساج السويدي على زيادة مستوى الأكسجين في الدم والحد من السموم العضلية والحد من التورم أو وذمة في الأطراف وتحفيز الدورة الدموية في الجسم وكلما كان الدم يتدفق عبر الأوعية الدموية كلما زادات فعالية وظائف الجسم ، ولكن المساج السويدي قد لا يكون مناسب لهؤلاء الأشخاص الذين يعانون من الدوالي.

3) يعمل المساج السويدي على تقوية الجهاز المناعي في الجسم:

يمكن أن يقلل الإجهاد والإرهاق بشكل كبير من قدرة الجهاز المناعي في الجسم ، يساعد المساج السويدي على أساس منتظم على تعزيز الجهاز المناعي في الجسم حيث أنه يساعد على تحفيز مقاومة الجسم الطبيعية للعدوى والحد من مستويات التوتر العصبي وتعزيز القدرة على التركيز والإدراك المعرفي.

4) فوائد المساج السويدي في تحسين الصحة العقلية:
إن المساج السويدي مثل اليوغا قد يساعد على تحسين الصحة العقلية الكلية ، كما أنه يمنع التهيج ويكافح التوتر والضغط العصبي ويُخفف من القلق ويساعد على الحد من الشعور بالاكتئاب.

كما يساعد المساج السويدي على تحسين نوعية النوم ومنع الشعور بالأرق ، وبالتالي فإن المساج السويدي هو خيار جيد للأشخاص الذين يعانون من التعب والإرهاق المزمن ، يُعزز المساج السويدي من مستوى هرمون السيرتونين (هرمون السعادة) وهرمون الإندروفين في الجسم مما يُحسن من المزاج ويعزز من الشعور بالسعادة.

5) فوائد المساج السويدي على سرعة الشفاء من الإصابات والأمراض:

إذا كنت تعاني من أي مرض عضلي سوف يساعدك المساج السويدي أن تشعر بأنك بصحة جيدة ، ولكن لن يساعدك المساج السويدي على الشفاء من الأمراض الخطيرة مثل أمراض الكلى أو النزيف أو السرطان بل أنه يمكنه شفائك من الإصابات الخفيفة وبعض الأمراض المعينة.

6) فوائد المساج السويدي في تحسين ملمس وشكل الجلد:

بما أن يساعد المساج السويدي على تعزيز وتحفيز الدورة الدموية ويزيد من تدفق الدم في الجسم فإنه وبالتالي يساعد على تحسين لون البشرة مما يجعل البشرة أكثر توهجاً كما أنه يساعد

على زيادة نعومة وترطيب الجلد ويساعد ظهور علامات الشيخوخة المبكرة مثل التجاعيد والخطوط الدقيقة، ولكن يجب أن تتأكد من شرب كوب من الماء بعد الخضوع لجلسة من المساج السويدى.

7) يحفز المساج السويدى من عملية طرد منتجات عملية التمثيل الغذائى والسموم خارج الجسم:

يُحفز المساج السويدى من الدورة الدموية في الجسم وبالتالي فإنه يعمل على طرد حمض اللاكتيك وحمض اليوريك الذي يتراكم في العضلات بسبب الإفراط في الاستخدام.

8) فوائد المساج السويدى على مد عضلات الجسم بالعناصر الغذائية:

يساعد المساج السويدى على مد العضلات بالعناصر الغذائية الازمة لها من خلال زيادة وتحفيز الدورة الدموية.

9) يساعد المساج السويدى زيادة الشعور بالطاقة و النشاط:

إن تحفيز الدورة الدموية في الجسم يؤدي إلى زيادة كمية الأكسجين التي يتم توصيلها عبر الجسم مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالطاقة و النشاط.

10) فوائد المساج السويدى على التخفيف من آلام الصداع:

يصاب الإنسان بالصداع أو الصداع النصفي نتيجة للشعور بالتوتر والضغط العصبي أو ضعف في الدورة الدموية ، ويساعد المساج السويدى على التخفيف من الشعور بالتوتر والضغط العصبي المصاحب للصداع الناتج عن التوتر ويحسن من الدورة الدموية.

11) المساج السويدي يعمل على زيادة مرونة العضلات: يساعد المساج السويدي على إطالة وراحة العضلات وفتح المفاصل والتقليل من التورم وبالتالي يخفف من الحركة والأداء البدني ويزيد من المرونة.

12) المساج السويدي يحسين وضع الجسم الخاطئ: قد تظهر العديد من أعراض ألم المفاصل والعضلات نتيجة للوضع الخاطئ بسبب الإجهاد المتكرر والإثقال على عضلات الجسم أو الجلوس لفترات طويلة في أوضاع خاطئة أو الإصابة ، يساعد المساج السويدي على التخفيف من الضغط العضلي الناتج عن عدم توازن وضع الجسم والوضعيات الخاطئة.

13) فوائد المساج السويدي في التخفيف من الألم: يساعد المساج السويدي على الحد من الألم الجسدي والعاطفي فهو مثالي لتخفييف الجسم والروح تماماً ، وهذا هو السبب في أنه من الأفضل للأشخاص الرياضيين والرياضيين الذين يعانون من آلام العضلات المستمرة أثناء لعب رياضتهم الخضوع لجلسات من المساج السويدي بانتظام.

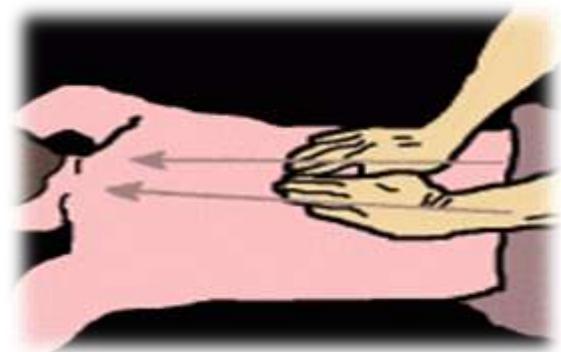
يساعد العلاج بالمساج السويدي على التخفيف من آلام مناطق الجسم مثل الساقين أو منطقة الكاحل أو منطقة أسفل الظهر ، كما يمكن أيضاً تخفيف الألم المزمن في أي جزء من الجسم عن طريق الخضوع لجلسات العلاج بالمساج السويدي. وأخيراً يجب العلم أن المساج السويدي هو أشهر أنواع المساج على الإطلاق.

التقنيات الخمس الأساسية المستخدمة في المassage

السويدى:

هناك خمس تقنيات أساسية للتدليك تُستخدم في جميع جلسات التدليك السويدي وهي:

1) الانزلاق (تدليك طويل انزلاقي أو توزيعي، بمعنى توزيع الزيت على الجسم).



2) العجن (عجن العضلات).



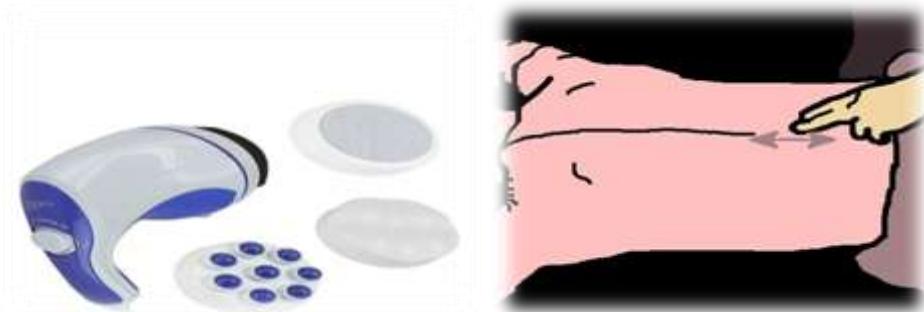
3) الاحتكاك (حركات فرك دائريّة بالإبهامين).



4) النقر المنتظم (أي ضرب العضلات بالأصابع ضرباً خفيفاً).



5) الاهتزاز (تحريك بعض العضلات بسرعة ويكون بالأيدي أو بالآلية).



ومن أنواع التدليك الذي يستطيع أن يكون في جميع أنواع التدليك التي سيتم ذكرها، ويمكن أن يكون مستقلاً بذاته، ما يُسمى بـ "التدليك الانعكاسي" وسيأتي ذكره في باب مستقل.



كذلك وعلى الرغم من أنه يمكن ضبط قوة الضغط حسب رغبة المدلك، فإن التدليك السويدي عموماً يستخدم لمساتٍ أخف من تلك المستخدمة في جلسات التدليك الأخرى، وغالباً ما يقترن ببعض تمارين التمدد والعلاج العطري اللطيف. وهناك نوع سادس، وهو مطلوب أيضاً ويمكن أن نقول أنه من جنس التدليك السويدي، وهو:

التدليك العميق للأنسجة:



وكما يوحي اسمه، فإن هذا النوع من التدليك يتعقب في طبقات العضلات والأنسجة الضامة (التي تُعرف أيضاً باسم **اللّفافة**). و تستطيع أن تستنتج ببساطة بأن التدليك العميق للأنسجة ليس نوع العلاج الذي قد تناه خلاله، لأن فيه بعض الشدة.

على الرغم من أنَّ بعض الأساليب المستخدمة أثناء التدليك العميق للأنسجة تشبه تلك الموجودة في التدليك السويدي، إلا أنَّ الحركات تكون أبطأ بشكل عام، ويكون الضغط أقوى قليلاً وأكثر تركيزاً على المناطق التي قد تشعر فيها بالتوتر المزمن أو الألم، لذلك لن تجد كثيراً من الاسترخاء في هذا النوع من التدليك، ولكن له فوائد عَدَّة في العلاج.

كما يقول كيلين سانتليري، طبيب العلاج الطبيعي والمدير لعيادة Fit Club NY التنفيذي: نستخدم التدليك أو العلاج اليدوي للعديد من إصابات العظام، وهو مفيد جداً لعلاج مشاكل مثل آلام الرقبة والانزلاق الغضروفي، وألم الظهر.

حيث يستخدم معالج التدليك يديه وأطراف أصابعه ومفاصيل أصابعه وساعديه ومرفقيه للوصول إلى تلك الطبقات العميقة من العضلات والأنسجة.

2) تدليك لومي لومي Lomi Lomi



وهو أسلوب تدليك تقليديٌّ، حيث تُستخدم فيه حركات اليدين والساعدين، وهذا يساعده في تحسين الدورة الدموية واللمفاوية، والقضاء على السموم، وتحفيض تشنج العضلات، وزيادة التمثيل الغذائي.

ومassage لومي هو: نوع من التدليك الذي تتم ممارسته منذ فترة طويلة في طب هاواي، وهو طريقة شفاء قديمة متعددة في فلسفة *huna*.

وترتكز هذه الفلسفة على تحقيق الانسجام بين العقل والجسد والروح.

ويوفر تدليك "لومي لومي"، جنباً إلى جنب مع تحسين الدورة الدموية وتعزيز الاسترخاء، العديد من الفوائد الروحية والعاطفية مثل تخفيف الخوف والقلق وغيرها من المشاعر السلبية.

ويكمن واحد من أهداف تدليك "لومي لومي" في إزالة انسداد التدفق الطبيعي للطاقة في الجسم.

وكما هو الحال في الطّب الصّيني التقليديّ، يعتقد العلماء أنّ انسداد الطّاقة يساهم في إحداث مشاكل الصّحة البدنيّة والعاطفيّة والعقلية.

ويُعتبر "لومي لومي" أحد أشكال التّدليك الروحيّ، وهو انطلاق بداعيّة كعادةٍ للصلة.

ويحقق هذا التّدليك اتصالاً أكبر مع العالم الروحيّ كهدف رئيسيّ له.

وعلى الرّغم من أنّ الممارسين يستخدمون مجموعة متنوّعة من التقنيّات بحسب احتياجات المريء، ينطوي هذا النوع من التّدليك عادةً على الإيقاعيّة والحرّكات المتدافعّة.

وفي بعض الأحيان، يستخدم "لومي لومي" التّأمل، وتمارين التنفس، والشفاء من خلال العلاجات العشبيّة.

وكلُّ ما سبق لا أصل له ولا دليل عليه ولا صحة في أمره ولا يمثّل دين الإسلام في شيء، وهو ليس إلّا محض فلسفة منبثقة من فراغ روحي، إذ لمَّ كانت حياتهم بلا دين صحيح، استنتجت عقولهم طرقاً وعبادات لا أصل لها، ولكنّا نأخذ فوائد هذا النوع من التّدليك من جوانبه الصحيّة.

أمّا بالنسبة إلى فوائد "لومي لومي" الصحيّة، فتشير بعض الأدلة إلى أنّ العلاج بالتّدليك قد يساعد على تحسين نطاق الحركة والحدّ من ألم الأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر وعرق النّسا.

بالإضافة إلى ذلك، تشير بعض الدراسات إلى أنّ التّدليك بشكل منظم قد يساعد على تخفيف ضغط الدم في العنق، تعزيز أداء الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل، تخفيف الألم النّاس

المعرّضين للصّداع، مساعدة الأشخاص الذين يعانون من متلازمة النّفق الرّسغيّ، وكذلك تخفيف أعراض أمراض الصّحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق.

ولكن هناك قلق حيال الأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل السّرطان أو اضطرابات النّزيف، عندما يخضعون لتدليك قويّ ومكثّف، لأنّه قد يكون مضرّاً، وهنا تلزم استشارة الطّبيب.

وتتعدّد أشكال العلاج بالتدليك، إلى جانب "لومي لومي"، مثل تدليك الأنسجة العميقّة لمساعدة في علاج حالات الألم المزمنة كآلام أسفل الظّهر الذي تحدثنا عنه سابقاً، والتدليك التّايلنديّ الذي يساعد على تعزيز الانتعاش بعد السّكتة الدّماغيّة، والتدليك العطريّ المساهم في علاج القلق والاكتئاب.

أخيراً، تجدر الإشارة إلى أنّ تدليك "لومي لومي" لا ينتشر على نطاق واسع، وهو متوفّر في بعض المنتجعات الصّحيّة المتخصّصة⁽¹⁾⁽²⁾.

(1) مجلة جميلتي - بتصرف.

(2) موقع <http://www.amalady.com/>

3) التدليك بالحاجة الساخنة Hot Stone Massage



وهذا النوع من التدليك لطيف جدا حيث يتم وضع طبقات الحجارة الساخنة على الأجزاء الرئيسية من الجسم وعلى طول العمود الفقري، فيصاحب ذلك شعورا بالدفء والطمأنينة والاسترخاء. وانتشر استخدام هذا النوع من المساج في أوائل السنتين التسعين من القرن الماضي، وهو يعتمد على مبادئ التدليك السويدي التقليدي ولكن بإضافة الحجارة الساخنة.

الاعتقاد السائد أن الحجارة الساخنة تساهم في فتح سبل الطاقة في الجسم:

تدليك أو مساج الحجر الساخن هو شكل من أشكال العلاج الحراري (thermotherapy)

حيث توضع الحجارة على مناطق معينة على جسم المريض وتسمح للتدليك بالتلغلل عميقا إلى داخل الأنسجة العضلية، وتسمح زيوت التدليك لأخصائي التدليك بالعمل مع العضلات بسهولة.

في بعض الأحيان يتم استبدال الحجارة الساخنة **بالحجارة الباردة** أو **بالحجارة بدرجة حرارة الغرفة**، اعتماداً على شكاوى المريض ونوع العلاج الذي يحتاج إليه.

التدليك بالحجر الساخن في التاريخ:

يعتمد مساج الحجر الساخن على نظرية قديمة منذ زمن الفراعنة، كما استخدم الهنود الحمر أيضاً التدليك بالحجارة الساخنة في حمامات العرق في إطار طقوس معينة، باعتبارها وسيلة لتنقية الجسم والروح على حسب قولهم...

ما هي أنواع الحجارة المستخدمة في هذا النوع من التدليك؟:

الحجارة الساخنة المستخدمة في هذا النوع من التدليك هي في الأصل تنتمي لصخر يسمى "البازلت"، وهو من الصخور البركانية الناعمة، والتي تكون في الغالب ملونة باللون الأسود أو الرمادي.

كما يتم استخدام أحجار الرخام عوضاً عن أحجار البازلت في بعض الأنواع من المساج، وبناء على طلب المريض، خصوصاً إذا كان يشعر ببعض الألم أو الحساسية، فيتم استخدام نوع الحجر المناسب له.

يتم وضع هذه الحجارة في زيت ساخن، أو يُسخن في ماء لا تزيد درجة حرارته عن 55 درجة مئوية، وذلك حتى لا تؤذى الطبقة الخارجية من الجلد وتحرقها، ويقوم المدلك بوضع هذه الحجارة

على مناطق معينة من الجسم، مثل العمود الفقري أو الأكتاف ونحو ذلك، ومن ثم تدليك الجسم بها.

كيفية استخدام الأحجار:

يتم تسخين الحجر باستخدام زيت ساخن، حيث يتم غمس الحجر فيه حتى يصل إلى درجة الحرارة المناسبة للتدليك.

ويعمل الزيت على تقليل الاحتكاك بين الحجر وبين البشرة، وبالتالي يشعر المريض براحة أكثر عند فرك جسمه بهذه الحجارة، فبالرغم من كون الأحجار المستخدمة في التدليك ناعمة، فإنه لابد من أن هذه الحجارة تكون مغطاة بالزيت، من أجل منع حدوث أي حساسية في جلد المريض، نتيجة التلامس المباشر بين الحجر والبشرة، وفي حالات توضع الأحجار الساخنة على المفاصل دون زيت.

لماذا الحجارة الساخنة بالتحديد في جلسات التدليك؟:

إن صلابة الحجر والحرارة المنبعثة منه هما العاملان الأساسيان في نجاح عملية التدليك، حيث تساعد هذه الحرارة على تمدد وارتخاء العضلات والأنسجة العضلية وتشفيت تدفق الدم في الأوعية الدموية، وبالتالي التمكن من تخفيف الآلام والالتهابات الموجودة في الجسم.

أما صلابة الحجر فتكمّن في أنها تساهم في الضغط على الأنسجة والوصول إلى الأنسجة العميقة من أجل علاجها، ولذا يتم التركيز على الأنسجة العميقة ومحاولة علاج ما بها من آلام أو تشنجات باستخدام هذا النوع من التدليك والذي يتم فيه الاعتماد على صلابة حجر البازلت أو الرخام.

ولذا يراعى أن يكون الحجر المستخدم ذو حواف دائيرية انسيابية، وأن يكون ناعم الملمس، لأنه في حال كان خشنا، فإن التدليك بهذه الحجارة مع الضغط بها على الجلد قد تسبب آلاماً وجروحاً للشخص المريض.



فوائد مساج الأحجار الساخنة:

تشفيط الدورة الدموية:

إن الحرارة المنبعثة من هذه الحجارة تزيد من ارتخاء الأوعية الدموية وتوسيعها، وبالتالي تقليل مقاومة تدفق الدم خلال هذه الأوعية، وبالتالي تنشيط وصول الدم إلى الخلايا.

علاج الآلام والالتهابات والتشنجات العضلية:

إن التدليك بالحجارة الحارة يعمل على ارتخاء العضلات والأنسجة العضلية المجاورة لها، ومع زيادة الجهد المبذول على هذه الأنسجة في الأعمال اليومية قد تصاب بالتهاب وإجهاد، والذي يصاحبها في النهاية آلام في العضلة المستخدمة، لذا تعمل الحرارة القادمة من الحجر على ارتخاء العضلة وإزالة ما بها من انقباضات، وبالتالي يتم التخلص من آلام العضلات الناتجة عن الإجهاد العضلي.

علاج الأنسجة العميقة:

وتعتبر هذه الفائدة من أكثر الفوائد المرجوة من مساج الأحجار الساخنة، حيث يتم التدليك والفرك بهذه الأحجار الساخنة الصلبة، فتعمل الحرارة على تلين العضلات وارتخائها، والصلابة تساعد في زيادة مدى التدليك ليصل إلى الأنسجة البعيدة عن سطح البشرة، والتي غالبا تصاب بالآلام، ولا يستطيع الشخص التخلص منها، بسبب بعد هذه الأنسجة عن الجلد.

الوصول إلى حالة الراحة والاسترخاء:

مع حالة الارتخاء التي تكتسبها العضلات نتيجة التدليك بالأحجار الحارة، يدخل الجسم بشكل عام في حالة من الاسترخاء، سببها أن تدليك الجسم بالأحجار وخاصة الأنسجة العميقية، يساعد أيضا في ارتخاء أعصاب الجسم، وبالتالي يشعر الشخص بحالة رائعة من الاسترخاء والراحة.

4) التدليك التايلاندي Thai Massage



يعتبر التدليك التايلاندي من أبرز أنواع المساج الكلاسيكية، ويُطلق عليه أيضاً اسم "تدليك اليوغا التايلاندية"، لأنّه يتم خلاله استخدام اليدين والركبتين والساقين والقدمين، كما خلال اليوغا. كما يُستخدم فيه العلاج بالإبر، ومن فوائده تحسّن الدورة الدمويّة والاسترخاء والتّنام الجروح والأورام.

ويُقال إنّ ممارسة تدليك اليوغا التايلاندي تعود إلىآلاف السنين، ولكنها ما زالت جزءاً من النظام الطبي في تايلاند نظراً لخصائص هذا التدليك العلاجية المتصورة على المستوى العاطفي والجسدي.

كما توجد اختلافات في بعض الممارسات المرتبطة بالتدليك عند إجرائها في السياقين الغربي والتايلاندي.

وقد تختلف الحساسيات الثقافية الغربية من ناحية قبول ممارسات الشفاء الشamanية مثل زيادة شدة التدليك أو قفز المُدلك على طاولة التدليك مثل الإله الهنودسي هانومان "المزعوم".

ولا يستخدم التدليك التايلاندي التقليدي الزيوت أو المستحضرات، ويبقى الشخص المُدلك بملابسه أثناء العلاج.

كما أن هناك اتصال مستمر بالجسم بين المُدلّك والمُدلّك، ولكن بلاً من دعك العضلات، يُضغط الجسم ويُسحب ويُمدد ويُهز.

ويُعد مفهوم تأمل ميتا (الحنان الناشئ عن الحب)، القائم على تعاليم بوذية، جزءاً لا يتجزأ من هذه الممارسة.

ويؤكد الممارسوون المعروفون أيضاً على التأمل والتفاني من جانب الممارس بصفته جزءاً لا يتجزأ من فعالية هذه الممارسة. ويرتدي الشخص المُدلّك ملابس فضفاضة ومرحة ويستلقي على حصيرة أو مرتبة متينة على الأرض.

وفي تايلاندا، قد يتلقى عشرات الأشخاص أو نحو ذلك التدليك في وقت واحد في غرفة واحدة كبيرة.

يتطلب النمط القديم الحقيقى للتدليك أن يجري التدليك بشكل فردى بين المُدلّك والمُدلّك فقط، ويُوضع الشخص المُدلّك في مجموعة متنوعة من الوضعيات الشبيهة بوضعيات اليوغا خلال فترة التدليك، والتي تُدمج أيضاً مع ضغطات ثابتة عميقة وذات إيقاع. وعادة ما يتبع التدليك خطوطاً معينة (السین) أي شبكة الطوارئ الروحية في الجسم.

ويمكن استخدام أرجل وأقدام المُدلّك لتشكيل وضعية جسم المُدلّك أو أطرافه.





وقد تستغرق جلسة التدليك التايلاندي الكاملة ساعتين وتتضمن الضغط وفق إيقاع وتمدد الجسم بأكمله.

وقد يشمل ذلك سحب أصابع اليدين، وأصابع القدمين، والأذنين، وفرقة المفاصل، والمشي على ظهر المُدلك، وتحريك جسمه إلى العديد من الوضعيّات المختلفة.

كما يغلب على التدليك التايلاندي أسلوب قياسي وإيقاع معين، يضبطه المُدلك بما يتناسب مع المُدلك.

5) التدليك بالزيوت العطرية

Massage with aromatic oils



وهذا باب واسع من أبواب التدليك، هذا لأنّ لكن نوع من أنواع الزيوت خاصية معينة، وبهذا يكون له فائدة خاصة في التدليك به، لكنّا نذكر أهم فوائد التدليك بالزيوت العطرية.

الفوائد الصحية للتدليك بالزيوت العطرية:

علاج الإجهاد:

لعل الاستخدام الأكثر انتشاراً وشعبية من العطور هو لتخفييف التوتر.

ومن المعروف أن العديد من المركبات العطرية من الزيوت العطرية المختلفة يمكن أن تساعد على تهدئة العقل والقضاء على القلق.

وأفضل الزيوت العطرية لتخفييف التوتر:

زيت الليمون، والخزامي، والنعناع، والترنجية، والحبق،
البابونج، والياسمين.

وقد أظهرت بعض الدراسات أيضاً أن زيت الليمون يمكن أن يحسن المزاج ويقوم على تقليل نوبات الغضب.

علاج الاكتئاب:

يجب العلم أن التدليك بالزيوت العطرية يستخدم للقضاء على مشاعر الاكتئاب، ويرجع ذلك إلى آثار جانبية معقدة للغاية من مضادات الاكتئاب الدوائية، وهذه هي وظيفة الروائح العطرية، حيث تقضى على هذه الآثار العكسية للأدوية، بل وتجعل المصاب بالأكتئاب في غناً عنها.

علاج ضعف الذاكرة:

واحد من أكثر الأمراض المخيفة التي تؤثر على نطاق واسع للكبار السن هي فقدان الذاكرة وعدم القدرة على تشكيل ذكريات المدى القصير.

في حين أنه لا يزال يعتبر مرض الزهايمر مرضًا عضالًا، هناك طرق معينة لخفض أو إبطاء تطور المرض.

ومن هذه الطرق العلاج بالعطور يستعمل كبديل أو كعلاج تكميلي لأصحاب مرض الخرف ومرض الزهايمر.

وقد أظهرت الدراسات أيضاً فعالية الزيوت العطرية على المرضى الأصغر سناً من حيث تعزيز قدرة ذاكرتهم لفترة معينة من الوقت بعد العلاج.

فهذا الاندفاع المنعش للدماغ يمكن أن يكون مفيدا في جميع مناحي الحياة، بغض النظر عن السن، فمثلا زيت المريمية هو زيت موصى به وهو الأكثر شيوعا لهذا النوع من المرض.

التدليك بالزيوت العطرية يزيد من مستويات الطاقة (النشاط):

يمكن للجميع استخدام المزيد من النشاط من خلال الحصول على جلسة تدليك بزيت معين.

ولا نخفي أن المنشطات مثل القهوة وحبوب الطاقة، أو المواد غير المشروعة تزيد في نشاط الجسم، ولكن الضرر الناتج عن ذلك أكثر من نفعه.

ومن المعروف أن العديد من الزيوت العطرية لها فاعلية لزيادة الدورة الدموية، وزيادة مستويات الطاقة، وتحفيز الجسم والعقل، من دون آثار جانبية خطيرة، كالمواد التحفيزية الأخرى.

وتشمل أفضل الزيوت العطرية لإعطاء الإنسان دفعه من الطاقة: القرفة، القرنفل، الزنجبيل، والياسمين، شجرة الشاي، روزماري، المليسة، النعناع، الليمون.

يساعد التدليك بالزيوت العطرية في الشفاء والتعافي:

يمكن للعديد من الزيوت العطرية أن تساعد على زيادة معدل الشفاء في جميع أنحاء الجسم، هذا ويمكن أن يكون بسبب زيادة الأكسجين وتدفق الدم في الجروح، فضلا عن مزيد من عمليات الشفاء الداخلية مثل تلك العمليات الجراحية أو الأمراض.

ومن ذلك الخصائص المضادة للميكروبات من بعض الزيوت الأساسية، أيضا تفيد في الحفاظ على الجسم خلال مراحل الشفاء.

وبعض الزيوت الأساسية الأكثر شعبية لتسريع عملية الشفاء للجسم: الخزامي، آذريون، ثمر الورد، الأبدية.

وهناك أيضاً عدد من الزيوت تفيد في تضميد الجراح، مثل زيت نبتة الخياطة، وللتعقيم زيت القرنفل، بل من الزيوت ما يساعد على الشفاء من الأمراض الجلدية مثل الصدفية والأكزيما.

يمكن للتدليك بالزيوت العطرية أن يعالج بعض الأمراض، نذكر منها: الصداع:

الجميع ينتابه الصداع من وقت لآخر، ويمكن بديلاً من الاعتماد على الأدوية في علاج ذلك، استعمال التدليك بالزيوت العطرية، ومن ذلك بعض أفضل الزيوت التي تم ربطها إلى الحد من الصداع والصداع النصفي هي: النعناع، والكافور، وخشب الصندل، روزماري، اللوز، الأفوكادو، وجوز الهند، نواة المشمش، وزيوت السمسم.

وغير ذلك من أنواع الزيوت المفيدة في التدليك وهي موجودة في كتابي "الزيوت العطرية علاج وجمال".

طريقة استخدام زيوت التدليك:

يتم اختبار الزيت على منطقة صغيرة من الجلد أولاً للتأكد من عدم وجود حساسية تجاه مكوناته.

يستخدم خليط الزيوت المناسب لاحتياجاتك الشخصية على بشرة نظيفة.

يتم تدليك الجسم ويرك الزيت على الجسم ولا يشطف.

6) التدليك بكمات الهواء Ventosa Massage



وهذا النوع من التدليك على ثلاثة أقسام:

1) التدليك الجاف بالكؤوس:

يعتمد هذا النوع على كاسات زجاجية أو بلاستيكية لها فتحة عريضة من الأسفل، وتبدأ طريقة العلاج بإشعال قطن مغموس في الكحول أو نبات طبّي ووضعه داخل الكأس الزجاجية، وبعد انطفاء الشعلة، يكون الهواء داخل الكأس قد أصبح ساخناً.

ولكن يجب التأكّد من أنّ حافة الكأس غير ساخنة جدّاً، لأنّ هذه الفتحة ستوضع على الجزء المتالّم من جلد المريض، ويتم الضغط عليها بشدّة وثُترك ملتصقة بالجلد.

بعد فترة تترواوح بين 10 و 15 دقيقة، ثُرفع كلّ كأس من مكانها برفق، وهذا إن كان الكأس من زجاج ويعتمد على النار في الشفط، وأمّا إن كان الكأس يعتمد على الشافط فلا تحتاج حينها إلى نار في وسط الكأس إطلاقاً، وهي ما تسمّى بالحجامة الجافة، وهذا النوع يساعد في تقليل ألم المفاصل وله العديد من الفوائد الأخرى.

2) التدليك المزحق بالكؤوس:

وهذا النوع لا يكون إلا بالكؤوس التي تحتوي على شافط أو كؤوس من سيليكون، هذا لأنَّ الكأس سيرفع عن الجسم ويعود مرتَّة ومرَّات، فيتعذر اشعال فتيل كل مرَّة وإدخالها في الكأس كي يشفطه، لذلك فالكؤوس التي تعتمد على النَّار في الشفط هي غير نافعة في هذا النوع من التدليك، وأمَّا للنوعين الآخرين وهما الكؤوس التي تحتوي على شافط أو كؤوس السيليكون، فاحسنها في هذا النوع هي كؤوس السيليكون، لخفة شفطها إذ أنها لا تحتاج لا إلى نار ولا إلى شافط لشفطها، وبهذا تكون كؤوس السيليكون في المرتبة الأولى في النوع من التدليك، ولكن إن استعسر وجود كؤوس من سيليكون فيكتفى بكؤوس ذات شافط كما هو واضح في الصُّورتان أسفله.

كؤوس السيليكون:



كؤوس تعتمد على شافط:



وطريقة هذا النوع من التدليك على ما يلى:

أ) دهن الجلد بنوع من الزيوت، وأولى أن يكون زيت السيلikon.

ج) ثم زحلقة بشكل دائري عكس عقارب الساعة⁽¹⁾، أو صعود وزنولا، وتبقى على تلك الحال مدة 10 إلى 15 دقيقة، وهذا النوع له فوائد عدّة منها المساعدة على علاج عرق الأُسُى – أو عرق النساء، وكذلك دوالي الساقين، فضلا على الاسترخاء والرّاحة، والتنحيف، وهو ما يسمى بالحجامة المزحلقة.

3) التدليك المز حلق بالковوس للتجميل:



وَهَذَا النَّوْعُ لَا يَكُونُ إِلَّا بِكُؤْسِ السِّلِيلِيْكُونِ، وَطَرِيقُهُ:

أ) دهن الوجه بنوع من الزيوت الملائم وأحسنها زيت السيليكون.

ب) شفط أماكن التجاعيد ثم زحلقتها إلى آخر الوجه.

ج) تدوم الجلسة من 15 إلى 25 دقيقة.

د) تكرر العملية لأكثر من 30 جلسة.

ذلك يمكن سحب السيلوليت، وذلك بدن المكان بزيت الزنجبيل أو زيت القرنفل، ثم القيام بتدليك دائري مدة 15 إلى 25 دقيقة، تدوم 30 جلسة فإن نتائجها مضمونة، وهو ما يسمى بالتدليك المنحف

Slimming Massage

وهو مساج التصريف المفاوي، حيث يقوم على الضغط البارد بواسطة الزيوت العضوية المخلوطة مع الزيوت الأساسية، فيساعد على كسر السيلوليت أو الدهون التي تأخذ شكل قشرة البرتقال، وعلى خروج السوائل والسموم من الجسم بشكل سليم، مع المحافظة على العناصر الغذائية الأساسية التي تساهم في بناء الخلايا وترفع مستوى التمثيل الغذائي.

(1) عكس عقارب الساعة: لا وجود لدليل علمي مقنع على هذه الحركة، فإن كان الأمر كذلك فاتباع السنة من باب أولى، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: كان النبي صلى الله عليه وسلم يعجبه التمثيل، في تنفسه، وترجّله، وظهوره، وفي شأنه كلّه. صحيح أخرجه البخاري 168 ومسلم 268.

7) التدليك الانعكاسي Reflexology massage



ما هو الرفلكسولوجي؟

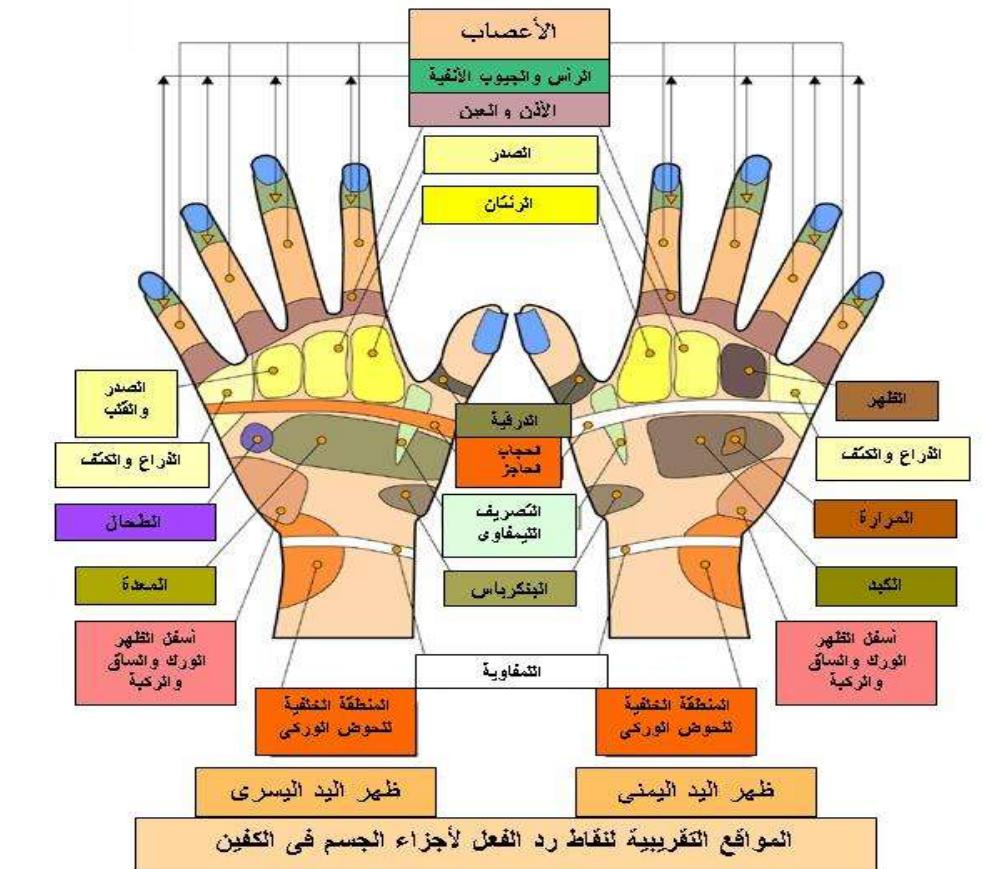
هو علم يهتم بدراسة وممارسة الضغط بطريقة علمية على نقاط معينة في اليدين والقدمين، تسمى بمناطق ردات الفعل. ويُصنف هذا العلم من الطب المكمل للطب الكلاسيكي الذي نتداوى به.

ويهدف العلم الانعكاس إلى مساعدة الجسم على استعادة توازنه الطبيعي.

وينشئ ظروفا إيجابية تساعده على معالجة نفسه بنفسه، لانعكاس الحالة الصحية على القدمين، وبسبب الاتصال الوثيق بين مختلف الأعضاء، والأعصاب، والغدد في الجسم، وبين مناطق ردات الفعل المعينة في باطن القدم والأصابع وأطرافها وجوانب القدمين وذلك بواسطة الشبكة العصبية.

حيث يوجد بالقدمين 7200 نهاية عصبية، تتصل بباقي أجزاء الجسم، من خلال الحبل الشوكي والدماغ.

مخطط تقريري للأعضاء المتصلة باليدين والقدمين:



تاريخ التدليك الانعكاسي:

تمتد جذور علم التدليك الانعكاسي التاريخية إلى ما قبل 5000 سنة في الصين.

كما وجدت أيضا لوحة فرعونية في صقارا، يعود تاريخها إلى 2330 قبل الميلاد.

نشرت أول دراسة في هذا العلم عام 1582 م بواسطة الدكتور "أدموس" والدكتور "أتاتيس"، وتبعهم الدكتور "بيل لاينيغ" بنشر دراسة أخرى.

وقد أنسج الدكتور الأمريكي "ويليام فيتزجرلد" أكبر وأهم دراسات عن هذا العلم في بداية القرن العشرين، ثم تتابعت الدراسات حتى وصل هذا العلم إلى "أونيس أنغام"، والتي تعد من أوائل من وضعوا أساس نظري لهذا العلم، وذلك في عام 1900م.

ثم أدخلت الممرضة "دورين بايلي" هذا العلم المجازة فيه لأوروبا، بعد دراستها مع "أونيس انغهام" في أميركا، وذلك قبل عودتها لوطنها بريطانيا عام 1960م.

وهكذا توالت الدراسات وانتشر هذا العلم إلى أن وصل إلى أرض العرب.

عمل التدليك الانعكاسي:

يقوم عمل هذا العلم على تنشيط النقاط الخاصة برد الفعل المنعكس الموجودة بالقدمين أو اليدين، وذلك بالضغط بالأصابع أو أداة خشبية، ويوثر هذا الضغط مباشرة على الغدد، والأعصاب، وبقية أعضاء الجسم، والتي بدورها تسهل جريان الدورة الدموية، والطاقة الحيوية بشكل أفضل.

ومن هذه التأثيرات:

التخلص من التوترات العضلية، والنفسية، والعقلية، التي تؤثرا سلبا على الصحة العامة.

الأدوات التي يمكن استخدامها في هذا النوع من التدليك:



ويمكن استبدال أدوات التدليك الانعكاسي سواء كان إبهام المعالج أو القطع الخشبية التي بالصورة سابقا، بضغط الجسم على الحصى والحجارة، أو لبس خفٌ يحتوي بعض الحصوات بشكل معينٍ.



وأصح وأحسن ما في الباب في هذا النوع من التدليك هو استعمال المعالج لإبهامه.

ولكن إذا أراد المعالج استخدام أدوات أو الحصى عوضا عن إبهامه فيجب أن يكون المكان صحيّا، أي أن يخلو المكان من الملوثات والتي قد تسبب الضرر كالزجاج المكسر مثلا، ونظافة أدوات العلاج بالانعكاس.

ويجب العلم أنَّ أهم قواعد علم الانعكاس هي: أن يتم تنشيط النقطة المتصلة أو المؤلمة في القدم بالضغط عليها، بشرط أن لا تتجاوز الضغطة على النصف دقيقة، وأن يتم علاج أي نقطة متصلة أو مؤلمة حتى وأن لم يعرف المعالج أو المريض إلى أي عضو تنتسب تلك النقطة، لأنَّه لو لم يكن هناك مشكل في العضو التابع لهذه النقطة في القدم، لما كان هناك النقطة متصلة أو مؤلمة.

كما أن لا نعالج النقطة الواحدة أكثر من مرتين يوميا.

و هذه القواعد يمكن توفرها في المشي حافياً أيضاً عن طريق علاج النقط المتصلبة وغيرها، إلا إنّه تتم معالجة المناطق عشوائياً، ولن تكون مدة الضغط لأكثر من نصف دقيقة إلا إذا تعمد المشي بتأنٌ.

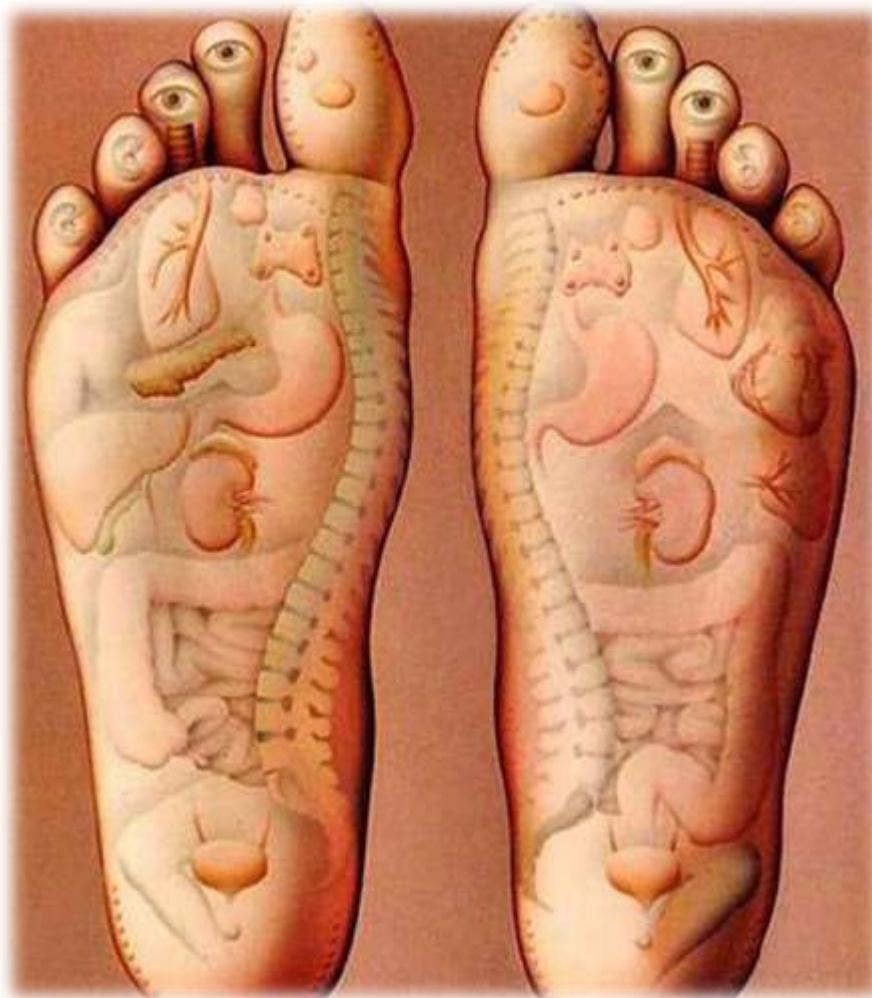
كما أنه في المشي حافياً بتأنٌ قصد التدليك الرفلكسولوجي لن يكون فيه علاج للنقط التي في ظهر وبجانب القدمين، وفي خلاصة هذا الباب، نقول أنّ هذا النوع من التدليك هو نافع جدّاً، فلو تمعنا في المثال أسفله، لو جدنا أسفل القدم يمثّل كامل أعضاء الجسم، فلو ضغطنا على نقاط معينة، كما بيننا سابقاً فستكون هناك ردّة فعل على العضوي المتناسبة إليه، وهذه الرّدّة الانعكاسية لا تكون إلا نافعة ويستحيل أن تكون ضارّة بحال، وكذلك الأمر في اليدين.



المبدأ العلمي للعلاج بالتدليك الانعكاسي "الرفلكسولوجي":

إنَّ القدم هي مرآة لجسم الإنسان، فهناك الآلاف من النهايات العصبي على القدم تتصل مباشرةً بالدماغ.

كما أنَّ كلَّ أعضاءِ الجسم لها تمثيل انعكاسي على القدم، فالضغط الإصبعي على النهايات العصبية يبعث إشارات إلى المخ، وهذا الأخير أي المخ سيمرر هذه المعلومات والإشارات الخاصة به إلى بقية الأعضاء لتهديتها وإزالة احتقانها وألمها.



كيفية التدليك الانعكاسي للقدمين واليدين:

1) تجري جلسة الرفلكسولوجي في غرفة دافئة وهادئة.



2) غسل يدي المعالج.

3) تطهير ساقى المتلقي للجلسة (يمكن استعمال مناديل ورقية مطهرة).

4) يستلقي المدلك على طاولة مريحة.



5) القيام بحركات الاسترخاء العامة لساق المتألم.



6) دهن كامل اليدين والساقين بزيت ملين ومهدئ وسهل الامتصاص مثل زيت الخزامي.



7) تُقسم الساق إلى أربع مناطق

أ) خط الحجاب الحاجز.

ب) خط الطول.

ج) خط القدم.

د) خط الوتر.



ومن أنواع التدليك أيضاً، تدليك منطقة الرحم:

Uterine Massage

أوصت منظمة الصحة العالمية والاتحاد الدولي لأمراض النساء والتوليد في أبحاثها بضرورة استخدام التدليك الذي يزيد من نسبة الخصوبة ويرفع الرحم النازل، ويساعد على وصول كميات الدم بشكل كافٍ إلى هذه المنطقة، لعلاج الالتهابات المصاحبة له ولبطانته، إلى جانب التواء قنات فالوب⁽¹⁾.

لذا، يتم تدليك منطقة الرحم باطف عن طريق الضغط، عدّة مرات، بيد واحدة أسفل البطن من أجل تحفيزه؛ إذ يعتقد أنّ الحركات المتكرّرة تقوم بتحفيز إنتاج البروستاغلاندين⁽²⁾، ما يؤدّي إلى انكماش الرحم وانخفاض فقدان الدم بعد الولادة.

(1) قنّة الرّحم أو قنّة فالوب أو البوق أو الرّحمي – بالإنجليزية Fallopian tube قناة زوجية أي يوجد واحدة منها في كل جانب، سميت باسمها نسبة إلى مكتشفها الإيطالي غابرييلي فالوببيو، الذي اشتهر باسمه اللاتيني فالوبينس. والقناة عبارة عن أنبوب يصل بين المبيض والرحم، يبدأ طرفه الواسع من جهة المبيض، حيث يحتوي هذا الطرف على أهداب تساعد على حركة البويضات إلى داخل القناة، بينما يفتح طرفه الضيق في الرحم من جهة العليا. يبلغ طول قناة فالوب حوالي 12 سم، ووظيفتها نقل البويضات من المبيض إلى الرحم. ويتم إخضاب البويضات من قبل الحيوانات المنوية في هذه القناة. وفي الفقاريات من غير الثدييات، تسمى الهياكل المماثلة بقنوات البيض.

(2) البروستاغلاندين هي مستقبلات حمض الأراكيديونيك، تنتج من فعل الفوسفوليبياز (توجد عدة أنواع من هذا الأنزيم على الدهن الفسفوري الغشائي، وتلعب دوراً هاماً في الكائنات الحية). البروستاغلاندين هي عوامل نظير صماء وأوتوكريين تقوم بتفعيل العديد من RCPG وهي: مستقبلات غشائية من 7 أجزاء مخترقة للغشاء ومرتبطة مع بروتينات G وكل بروستاغلاندين يحوي 20 ذرة من الكربون من بينها 5 ذرات في حلقة، وهي وسانط كيميائية لها الكثير من التأثيرات على وظائف الأعضاء (الفيسيولوجية). وهناك حالياً عشر مستقبلات معروفة للبروستاغلاندين. هذا يعني أنها تعمل على عدد كبير من الخلايا وبالتالي ستمتلك عدد كبير من الوظائف منها ما يلي:

تعمل على انقباض أو تمدد العضلات الملساء في الأوعية الدموية.
تجمّع وتفصل الصفائح الدموية.
لها دور مهم في الإحساس بالألم.
تخفّض ضغط العين.
لها دور في عملية الطلق.

تعمل كوسسيط في حالة الالتهاب حيث أنها تتحرر من جدار الكريات البيضاء المفصصة وتعمل على جعل التفاعل الالتهابي مزمناً وتسبب الشعور بالألم والحرارة.
تنظم حركة الكالسيوم.
تتحكم في تنظيم الهرمونات.

وفي نهاية كتابنا نقول: أن أنواع التدليك كثيرة جدًا فمنها المفيد ومنها غير ذلك، ومنها المعمول به ومنها غير ذلك، ولكننا ذكرنا أهم أنواع التدليك وأبرزها التدليك السوسي، كما بينا أن للتدليك السوسي تقنيات خمس، ووضعنا صوراً تبيّن ذلك، وقررنا الأمر ما استطعنا، وبهذا لا يبقى لطالب هذا العلم إلا التوسيع فيه، ويبادر في القسم الثاني من العلم إلا وهو العملي، هذا لأنّ العلم على قسمين اثنين نظري وعملي، فها قد أخذ منّا النظري وما بقي عليه إلا العملي، وليثق في الله تعالى في عمله ولا يغرّه الشيطان، ولا يدلك الذّكر إلا الذّكر، ولا تدلك الأنثى إلا أنثى، وللزوج أن يدلك زوجته كما شاء ومتى شاء ولها كذلك، وإن ذلك الذّكر الذّكر فلا يتعدّى حدود العورة إلا وهي بين الركبة والسرة، وللمرأة في إضهار جسدها المرأة قولان الأول: أن عورتها من أعلى ثدييها إلى ركبتيها فهي عورة للمرأة أمام المرأة يجب سترها، والقول الثاني أن عورتها أمام المرأة من السرة إلى الركبة حالها حال الرجل مع الرجل، والقول الأول أصح، فالأخذ بالأحوط أولى، إلا إن اضطر في ضرورة علاجيّة واجبة، فالضارورات تبيح

المحظورات⁽¹⁾ هذا ما تمكنا من جمعه بفضل الله تعالى، وأسائل الله تعالى أن يغفر لي ولوالدي ومشايخي وال المسلمين، هذا وبالله التوفيق وصلى الله على نبـيـنا محمد وعلـى آله وصحـبـو وسلـمـ وـالـحـمـدـ لـلـهـ رـبـ الـعـالـمـينـ.

(1) كتاب القواعد الفقهية وتطبيقاتها في المذاهب الأربع - محمد مصطفى الزحيلي.
هذه القاعدة من فروع قاعدة "المشقة تجلب التيسير" (م/17).
وقد أشارت إلى ذلك في مقدمة كتابها "إذا صار الأمر اتسع" (م/18).
وقد أشارت إلى ذلك في مقدمة كتابها "لا ضرر ولا ضرار" (م/19).

الفهرس

| | |
|---|----|
| المقدمة | 9 |
| التدليك لغة واصطلاحا | 11 |
| تاريخ التدليك | 12 |
| أنواع التدليك | 13 |
| أقسام التدليك الاسترخائي: التدليك السويفي | 14 |
| فوائد المساج السويفي | 15 |
| فوائد المساج السويفي في تحسين الصحة العقلية - فوائد المساج السويفي على سرعة الشفاء من الإصابات والأمراض - فوائد المساج السويفي في تحسين ملمس وشكل الجلد | 16 |
| يحفز المساج السويفي من عملية طرد منتجات عملية التمثيل الغذائي والسموم خارج الجسم - فوائد المساج السويفي على مد عضلات الجسم بالعناصر الغذائية - يساعد المساج السويفي زيادة الشعور بالطاقة و النشاط - فوائد المساج السويفي على التخفيف من آلام الصداع | 17 |
| المساج السويفي يعمل على زيادة مرونة العضلات - المساج السويفي يحسين وضع الجسم الخاطئ - فوائد المساج السويفي في التخفيف من الألم | 18 |
| التقنيات الخمس الأساسية المستخدمة في المساج السويفي .. | 19 |

| | |
|----------|---|
| 21 | التدليك العميق لأنسجة التدليك لومي لومي |
| 23 | التدليك بالحجارة الساخنة |
| 26 | التدليك بالحجر الساخن في التاريخ – ما هي أنواع الحجارة المستخدمة في هذا النوع من التدليك؟ |
| 27 | كيفية استخدام الأحجار – لماذا الحجارة الساخنة بالتحديد في جلسات التدليك؟ |
| 28 | فوائد مساج الأحجار الساخنة |
| 29 | التدليك التايلاندي |
| 31 | التدليك بالزيوت العطرية – الفوائد الصحية للتدليك بالزيوت العطرية |
| 34 | علاج الاكتئاب – علاج ضعف الذاكرة |
| 35 | يساعد التدليك بالزيوت العطرية في الشفاء والتعافي |
| 36 | يمكن للتدليك بالزيوت العطرية أن يعالج بعض الأمراض، نذكر منها الصداع – طريقة استخدام زيوت التدليك |
| 37 | التدليك بكؤوس الهواء – التدليك الجاف بالكؤوس |
| 38 | التدليك المزحلي بالكؤوس |
| 39 | التدليك المزحلي بالكؤوس للتجميل |
| 40 | التدليك الانعكاسي |
| 42 | مخطط تقريري للأعضاء المتصلة باليدين والقدمين |
| 43 | تاريخ التدليك الانعكاسي |
| 44 | |

| |
|---|
| عمل التدليك الانعكاسي 45 |
| المبدأ العلمي للعلاج بالتدليك الانعكاسي "الرفلكسولوجي" ... 48 |
| كيفية التدليك الانعكاسي للقدمين واليدين 49 |
| تدليك منطقة الرحم 52 |
| الفهرس 55 |

تمَ الكتاب

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات