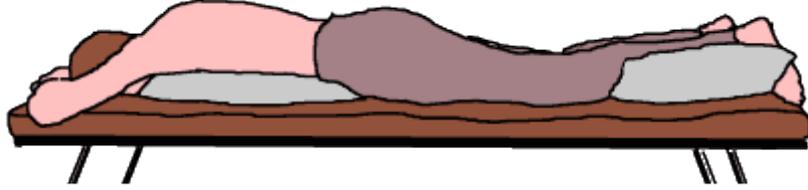


المعدات اللازمة لراحة و سهولة عمل المساج:

١- سرير مريح .. جو دافئ .. هدوء واسترخاء ..
(مثال على نوعيه السرير ولاحظوا الوسائد وترتيبها)



٢- شراء زيت او كريم لعمل المساج لسهولة الحركة
(مثال على ذلك الزيوت و الكريمات الخاصه بالأطفال)

او زيوت وكريمات خاصه بالمساج وتوجد
في محلات البودي شوب والصيدليات

خطوات التحضير :

نرتب السرير مثل ماوضحناه باعلى الموضوع
ونخلي الشخص يسترخي عليه

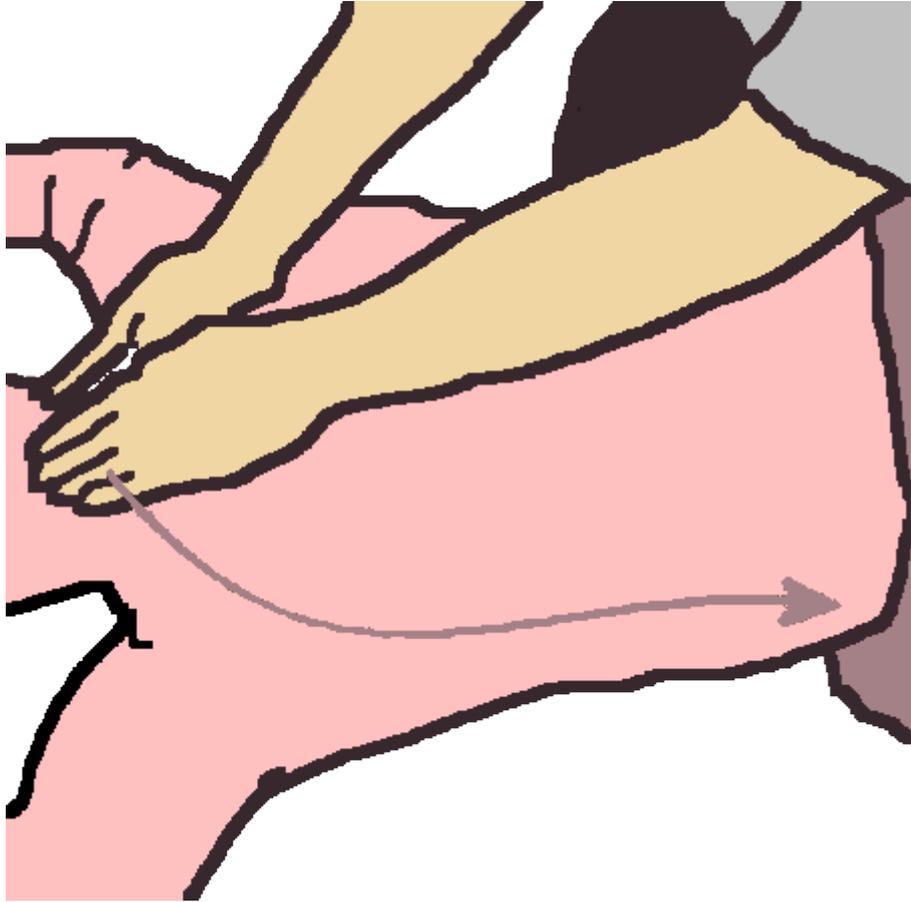
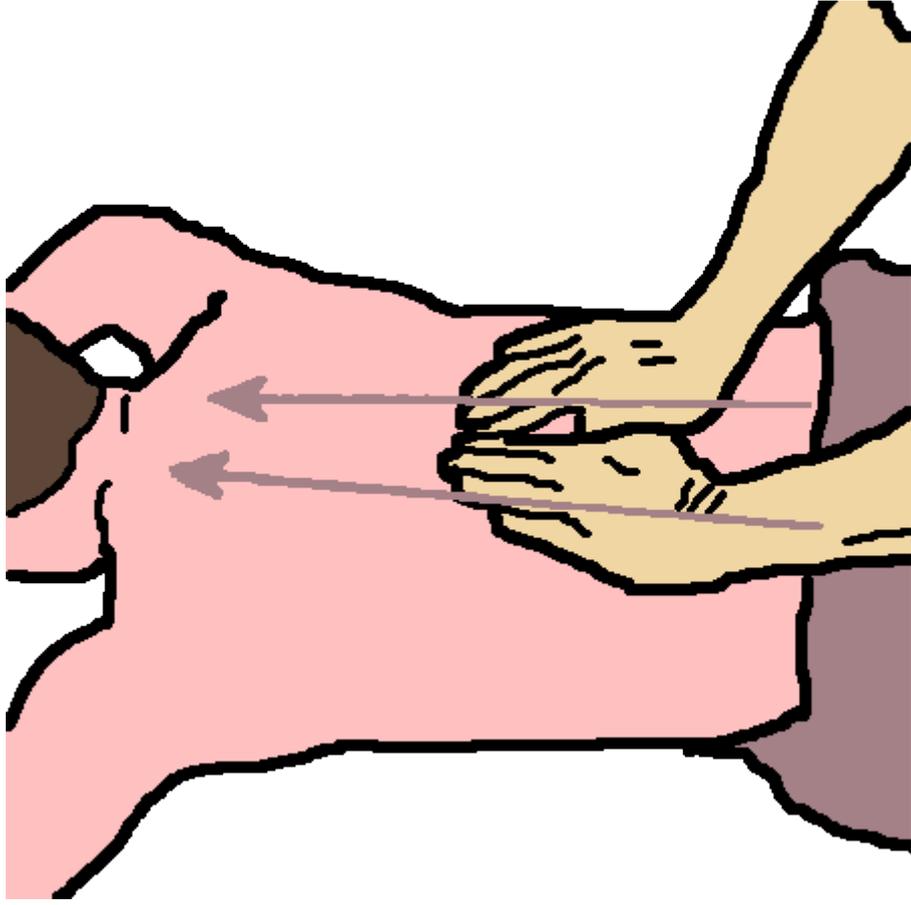
نغطي الجزء اللي ماراح نستخدمه بالتدليك
ونركز على الجزء اللي راح نستخدمه بالتدليك

في البدايه نحط الزيت باليد اولاً حتى يدفئ
ثم نضعه على الجزء اللي راح نستخدمه

وبعدها نسال الشخص هل الزيت دافي كفايه ؟
هل انت مرتاح ؟ .. وش هو شعورك ؟؟

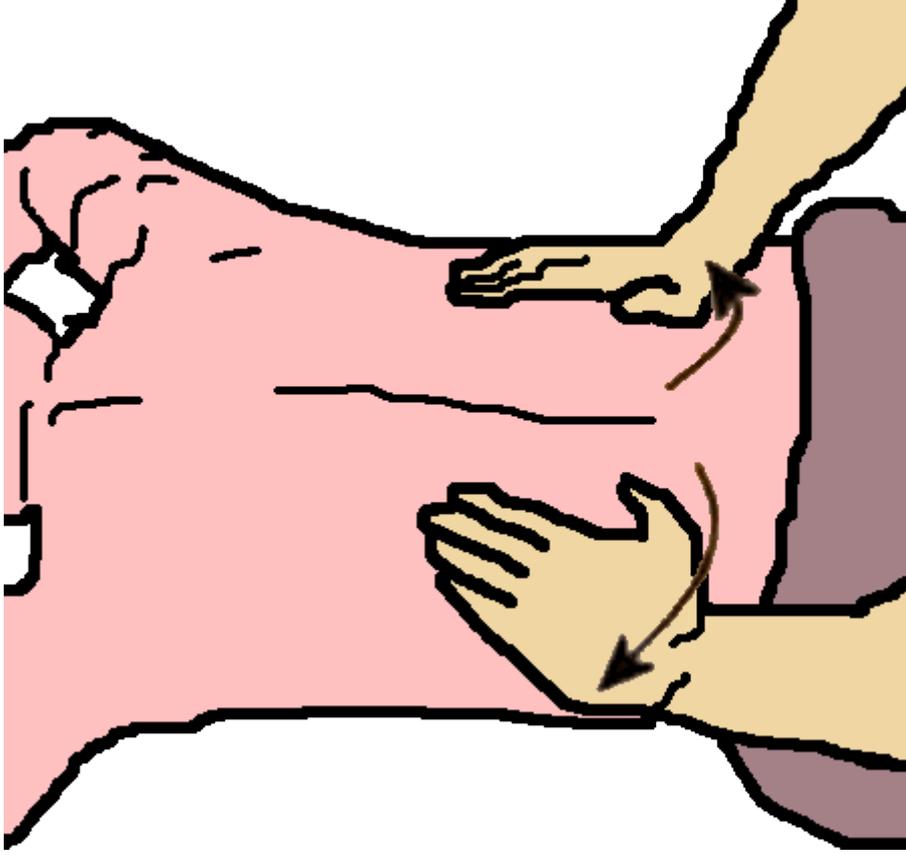
نبدا خطوات المساج :

اليدين من الاسفل الى الاعلى دقق فى وضع اليد
كيف وضعها على الظهر وعقب حرك يديك بطريقه
دائريه الى اسفل لمدة (خمس او عشر دقائق)

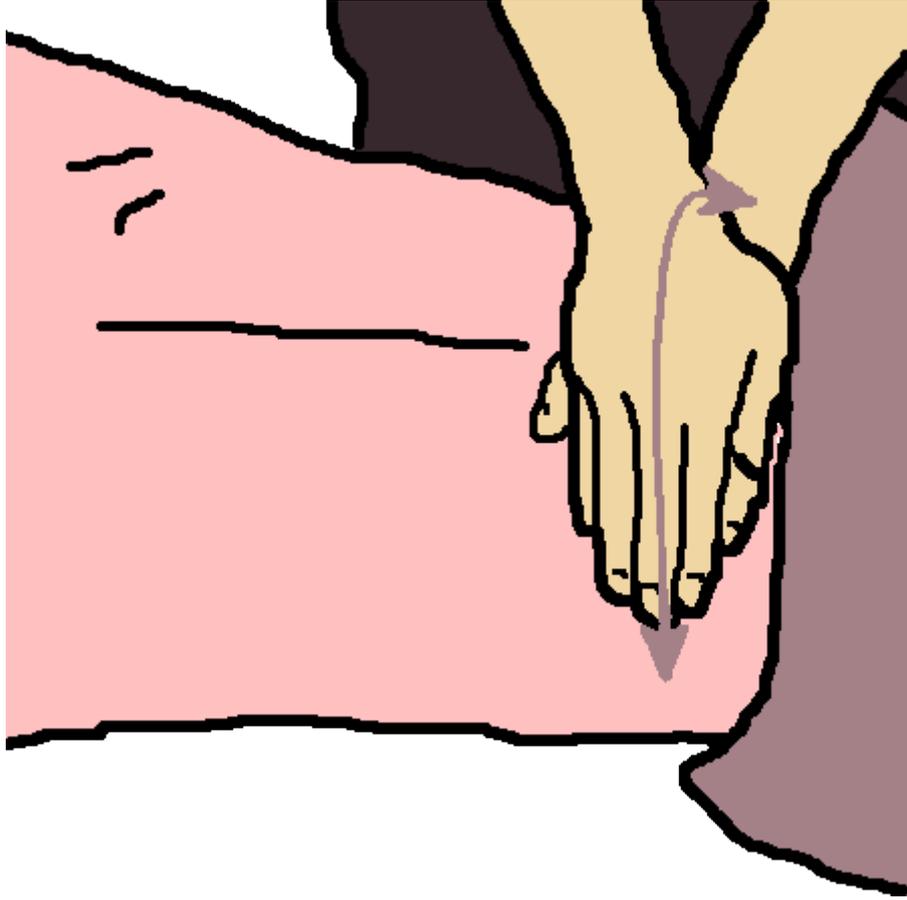


وبعد ذلك استخدم فقط مخرره اليد كما توضح

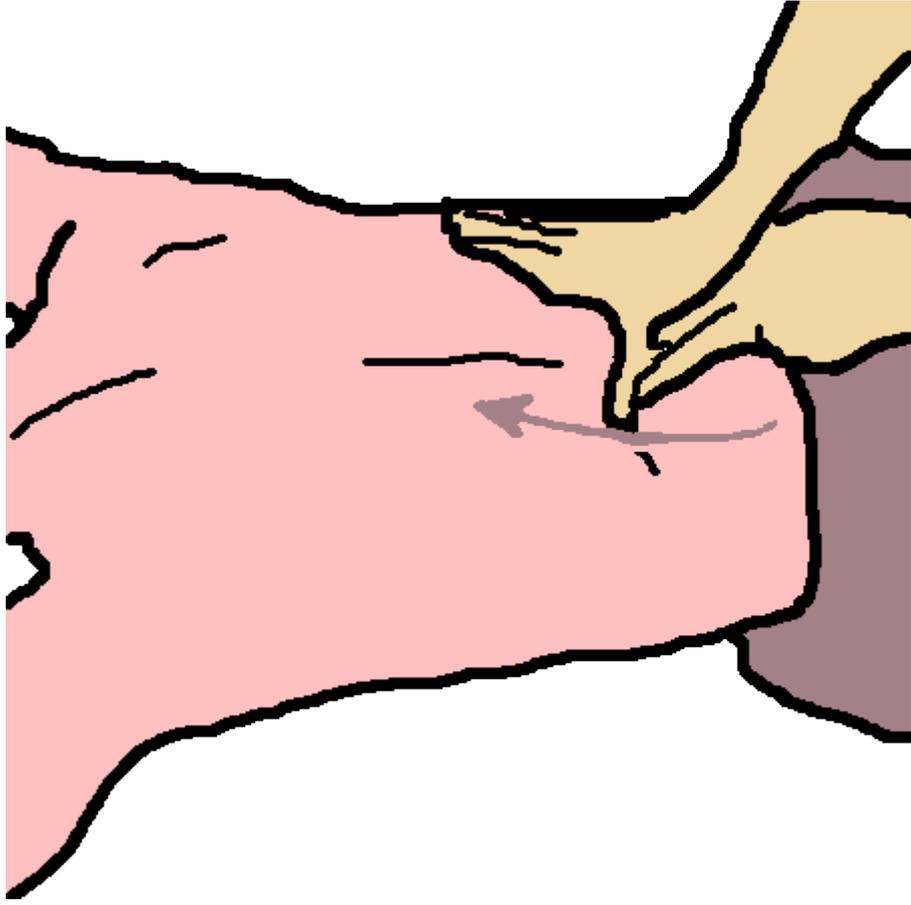
الصوره بالحركه الدائريه الى وسط الظهر
لمدة (خمس دقائق) ..



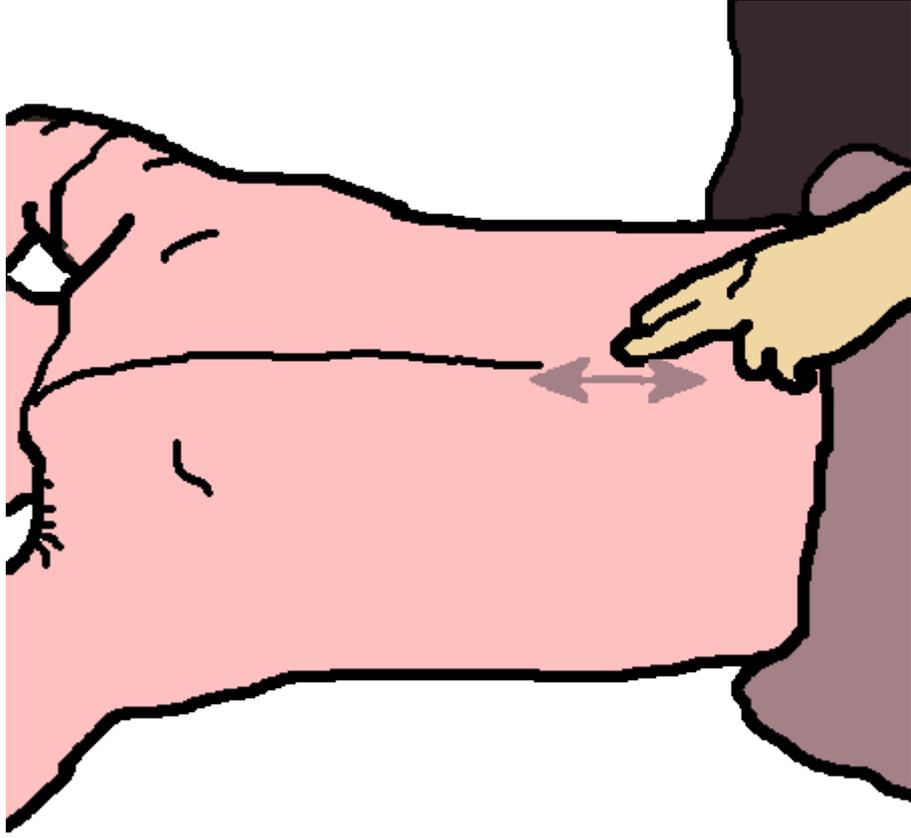
ضع يديك فوق اليد الاخري كي تضغط
على فقرات الظهر لمدة (خمس دقائق) ..



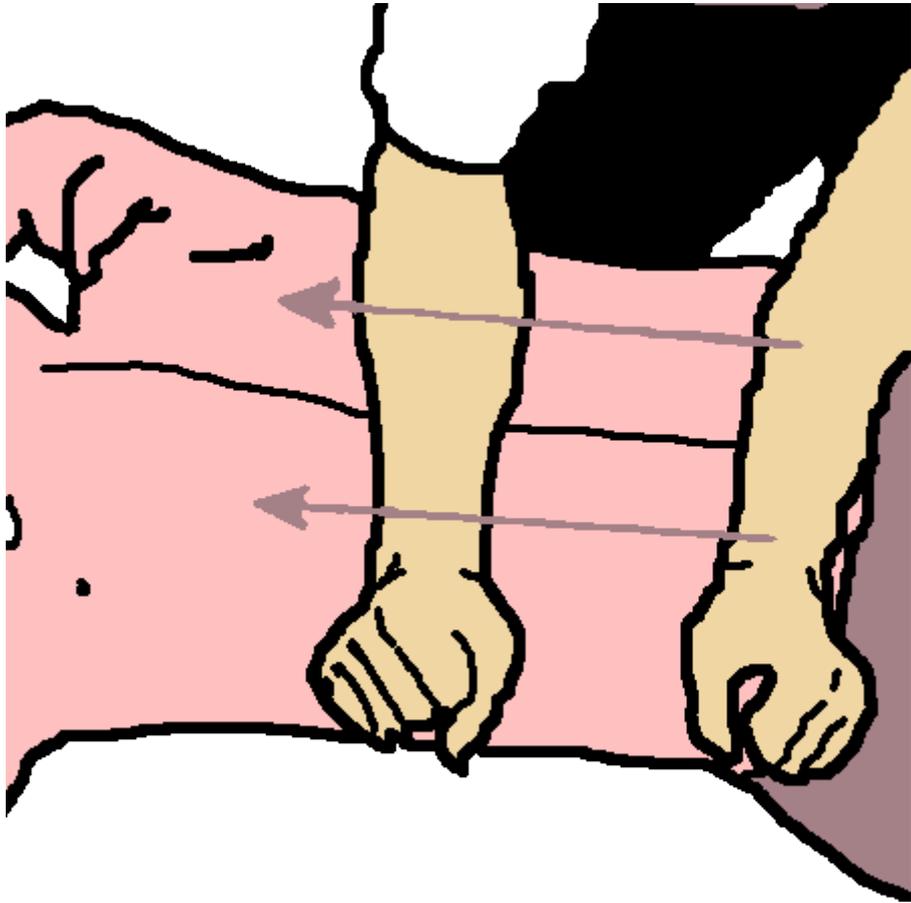
باستخدام اصبع الابهام مع مساعده
اليد الاخرى حرك ببطئ من الاسفل للاعلى
ونفس الطريقة للجانب الاخر ولمدة (دقيقتين) ..



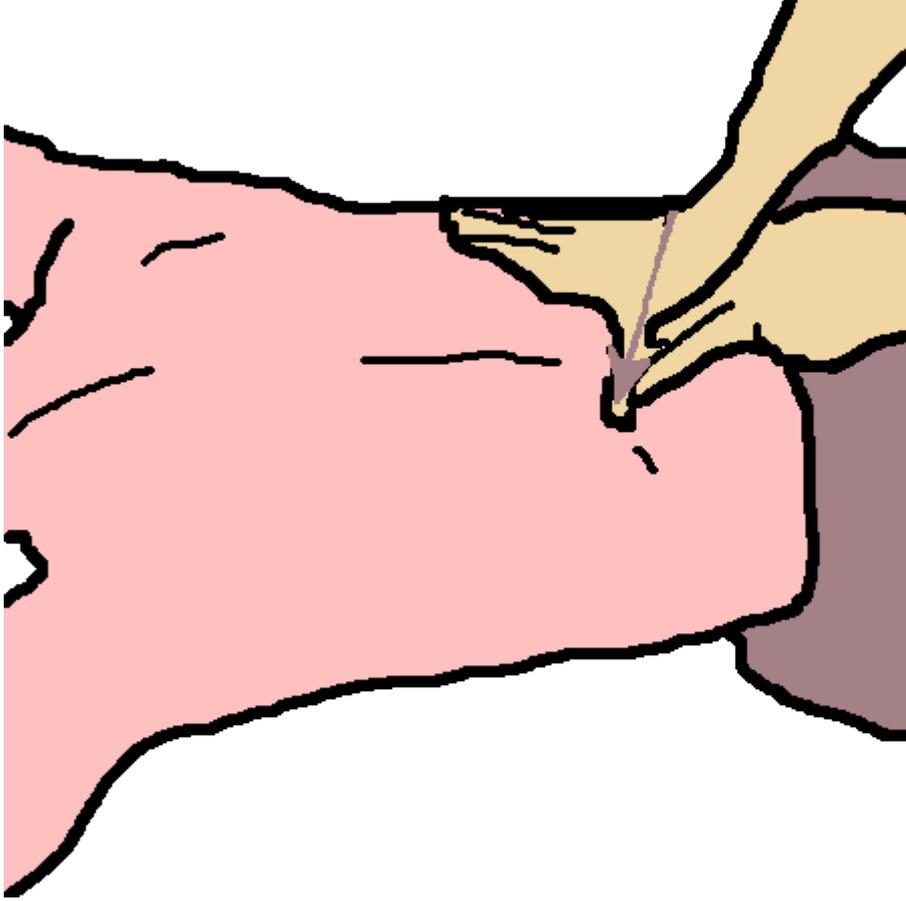
باستخدام اصابع اليد وكما هو موضح بالصورة
يتم الضغط على فقرات الظهر للاسفل وللأعلى
ولكن البداية تكون من الاسفل لمدة (خمس دقائق) ..



ضع ساعديك على الظهر وحرك يديك الى الامام والخلف



اذا احس الشخص بالم في نقطة معينة
قم بالضغط عليها باصابع اليد كما هو موضح
وتمهل بالضغط لمدة (٥ ثوان) وكرر المحاولة
مع الزيادة بعدد الثوان ..



في النهاية كرر جميع الحركات السابقه مرة وحدة
بشكل متتالي ..