



آموزشگاه ماساژ میس

# آموزش ماساژ بدن

## گام اول

قطعاً شما در منزلتان تجهیزات لازم برای ماساژ مانند تخت مخصوص ماساژ ندارید، اما میتوانید به راحتی با کمک ابزاری ساده که حتماً در منزلتان پیدا میشود شرایطی را فراهم کنید تا ماساژ راحت تری دریافت کنید برای این کار میتوانید از تخت خوابتان کمک بگیرید. حتی اگر تخت خواب در دسترستان نیست میتوانید از زمین استفاده کنید یک پتو یا تشک را به عنوان زیرانداز در نظر بگیرید و با کمک یک بالش نازک و ۲ حوله لوله شده شرایطی را برای ماساژ گیرنده فراهم کنید که در آرامش و راحتی باشد بالش را روی تشک قرار دهید و با ملحفه آن را بپوشانید و از فرد بخواهید روی تشک دراز بکشد به گونه ای که سینه‌اش روی بالش قرار بگیرد

## گام دوم

در مرحله بعدی سراغ حوله‌ها بروید. سعی کنید ۲ حوله یک اندازه را انتخاب کنید هر ۲ را لوله کنید یکی از آنها را زیر پیشانی فرد قرار دهید تا جایگاه مناسبی برای سر او فراهم کنید و دیگری را درست زیر پاهایش بگذارید به گونه ای که پای او از مچ به پایین روی حوله قرار بگیرد تا زاویه کمر او در این مرحله صحیح و مناسب باشد در این حالت از ماساژ گیرنده بخواهید با تصویرسازی طبیعت یا یک خاطره خوش فضای ذهنی مثبتی را برای خود تداعی کند در این مرحله روغن زیتون یا بادام تلخ را برای ماساژ ستون فقرات آماده کنید.

### گام سوم

در این بخش کف هر دو دست را به روغن آغشته کنید دستها را به هم بمالید و آنها را روی ستون فقرات قرار دهید و با حرکت دایره وار دستها را روی شانها بچرخانید به این ترتیب عضلات شانه و ستون فقرات را درگیر می‌کنید در این مرحله بعد از تکرار این حرکت به مدت ۲ دقیقه عضلات سرشانه و گردن را نیز با کمک سرانگشتان هر دو دست ماساژ دهید مراقب باشید که فشار دستهایتان کنترل شده باشد

### گام چهارم

با کمک انگشت شست و سرانگشتان دست عضلات پشت را به آهستگی به سمت بالا بکشید. این حرکت را دو تا سه بار برای هر عضله تکرار کنید و از شانه به سمت پهلوها حرکت کنید درست مثل خرچنگی که با چنگاله‌ایش عضلات اطراف ستون فقرات را ماساژ میدهد. این تکنیک را برای عضلات هر دو طرف ستون فقرات تکرار کنید

### گام پنجم

بعد از حرکت پنجه خرچنگ با مشت‌های بسته عضلات پشت را از اسپاسمها و گرفتگیها خالی کنید برای اجرای این تکنیک باید مراقب باشید که از اعمال فشار بیش از اندازه روی بدن خودداری کنید بعد از آنکه با مشت بسته به اصطلاح روی عضلات پشت راه رفتید استخوانهای برآمده مشت بسته را از عضلات شانه به سمت کمر بکشید

### گام ششم

عضلات ذوزنقه ای شانه از دیگر نقاطی است که به تخلیه بار منفی و خستگی عضلات کمک می کند برای ماساژ این نقاط کافی است عضلات شانه را با کمک انگشت شست و سر انگشتان با فشار ملایمی ماساژ دهید و سعی کنید تمام عضلات شانه را به خوبی ماساژ دهید. برای این کار کافی است بخشی از پوست و عضله را با کمک ۴ انگشت و انگشت شست بگیرید و به آرامی چند درجه بچرخانید این ماساژ به بهبود جریان گردش خون در عروق این ناحیه کمک می کند

### گام هفتم

در این مرحله برای آزاد کردن تنش عضلات نگه دارنده ستون فقرات از انگشتان شست کمک بگیرید. برای این کار انگشت هر دو شست را در طرفین ستون فقرات قرار دهید و از پایین گردن به سمت کمر حرکت کنید

### گام هشتم

در مرحله آخر دوباره کف دستها را روی شانه ها قرار دهید و به شیوه حرکت نخست دوباره عضلات پشت را از شانه ها به سمت کمر ماساژ دهید در طول اجرای ماساژ هر زمان که احتیاج شد دستهایتان را به روغن آغشته کنید و از خاصیت‌های روغن ماساژ غافل نشوید

نکته اجرای تکنیکهای ماساژ در محیطی آرام که موسیقی ملایم و آرام پخش میشود توصیه میگردد. رعایت این نکات به افزایش میزان آرامش و تخلیه اسپاسم عضلات کمک میکند