



آموزشگاه ماساژ میس

ماساژ دست

آموزش ماساژ دست در ۶ مرحله

ماساژ یکی از بهترین شیوهها برای ایجاد بهبود در جریان گردش خون در اندامها و اعضای بدن است. ماساژ عمومی میتواند جریان گردش خون را در تمامی بدن تقویت کند و ماساژ موضعی در عضوی خاص مانند دستها میتواند تمامی انرژی و قوای بدن را معطوف به یک نقطه کند. دریافت ماساژ دست با روغن علاوه بر آنکه به بهبود جریان گردش خون و غذا رسانی به سلولها کمک میکند، موجب تأمین رطوبت مورد نیاز سلولهای پوستی در این ناحیه شده و همچنین تأثیر زیادی در خوش فرمی و زیبایی دست و انگشتان هم خواهد داشت. برای شروع ماساژ دست بهترین روش آن است که یک حوله تمیز را زیر بازو و آرنج ماساژ گیرنده قرار دهید تا در وضعیت مناسبی بتوانید به ارائه ماساژ به ناحیه ساعد و دست او بپردازید. سپس □ دست فرد را در دست بگیرید به گونهای که بتوانید از آن به عنوان یک تکیه گاه استفاده کنید. سپس دست دیگر خود را به مقدار اندکی روغن آغشته کرده و از پایین آرنج فرد تا مچ دست او را به آرامی ماساژ دهید

در این مرحله لازم نیست فشار زیادی به عضلات وارد کنید تنها کافی است با فشار اندکی عضلات ساعد را لمس کرده و آنها را آماده دریافت ماساژ کنید حرکت دست از آرنج به سمت مچ دست است

پس از آماده شدن عضلات ساعد دست و پس از آن که از آغشته شدن پوست این ناحیه با روغن‌زیتون مطمئن شدید می‌توانید مرحله بعدی ماساژ را آغاز کنید برای این کار کافی است عضله ساعد را با نیشگونهای خفیف و نیشگونهای ضعیف بین ۲ انگشت اشاره و شست فشار دهید این کار به عضله کمک میکند تا بخش زیادی از تنش و خستگی را که در خود انباشته کرده، رها کند این حرکت را در تمامی قسمت‌ها روی ساعد و زیر ساعد و بر تمامی بخشهای عضلات این ناحیه تکرار کنید

در این مرحله با کمک هر ۲ دست ناحیه مچ دست را در بر بگیرید به این ترتیب که انگشتان شست روی مچ قرار بگیرند و ۴ انگشت دیگر زیر مچ دست جای بگیرند در این حالت هر ۲ انگشت شست یکی پس از دیگری با حرکتهای کوتاه و فشارهای خفیف ناحیه مچ را ماساژ میدهد. برای ماساژ باید از ۲ بند بالاتر از مچ دست این حرکتهای را آغاز کنید و آنها را تا پشت دست ماساژ گیرنده ادامه دهید. فشار شست‌ها در دورهای سوم به بعد کمی بیشتر شده و روند افزایشی به خود می‌گیرند تنها باید مراقب باشید که میزان فشار نباید حدی باشد که رنگ ماساژ گیرنده تغییر کند یا موجب آزار او شود

یکی از مهمترین بخشهایی که به زیبایی دست کمک میکند و در عین حال تأثیر زیادی در تخلیه بارهای عصبی و تنشهای کاری دارد ناحیه پشت دست است. برای ماساژ این بخش کف دست ماساژ گیرنده را با کمک هر ۲ دست نگه دارید و سپس به کمک انگشتان شست هر ۲ دست پشت دستش را به آرامی ماساژ دهید برای این منظور به مقدار اندکی روغن زیتون نیاز دارید در این مرحله با حرکتهایی از سمت مچ به سمت انگشتان دست به تخلیه انرژیهای منفی کمک کنید. این ماساژ در عین حال که موجب ریلکسیشن میشود به فرم گرفتن عضلات این ناحیه نیز بسیار کمک میکند و حتی پوست دست را نیز تحت تأثیر خود قرار میدهد

برای ماساژ انگشتان لازم است کف هر ۲ دست را به اندکی روغن آغشته کنید و سپس دست ماساژ گیرنده را با یک دست نگه دارید و با دست دیگر انگشت دست او را ماساژ دهید. برای ارائه این ماساژ کافی است با کمک انگشت اشاره و انگشت شست، خود انگشت دست ماساژ گیرنده را از بند سوم به سمت سرانگشتان دست با فشاری متوسط هدایت کنید این ماساژ را برای تمامی انگشتان چند بار تکرار کنید هر بار که احساس میکنید به روغن احتیاج دارید سر انگشتان را به روغن زیتون آغشته کرده و سپس ماساژ را دنبال کنید

در این مرحله دست بیمار را بچرخانید و برای ماساژ کف دست او سر انگشتانتان را به روغن آغشته کنید برای ماساژ از انگشت شست هر ۲ دست کمک بگیرید و با حرکتهای ریز و دورانی عضلات ناحیه کف دست از زیر انگشتان تا مچ را به آرامی ماساژ دهید در این بخش ماساژ را در امتداد انگشتان دست و روی کف دست ماساژ گیرنده ادامه دهید و این ماساژ را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه روی تمام عضلات کف دست تکرار کنید

نکته ماساژ دست که از ناحیه ساعد تا سرانگشتان دست را در بر میگیرد خواص درمانی مفیدی به همراه دارد این ماساژ علاوه بر تسکین فشارهای عصبی تنشهای روزانه ناشی از کار و تخلیه استرس از بدن به افراد کمک میکند تا زیبایی دستان خود را برای مدت زمان بیشتری حفظ کنند در حقیقت این ماساژ علاوه بر آن که به ایجاد آرامش و ریلکسیشن در فرد کمک میکند دستانی زیبا نیز به او هدیه کند درمانگران ماساژ درمانی و متخصصان رفلکسوتراپی ماساژ کف دست را یکی از بهترین ماساژها برای پیشگیری از ابتلا به بیماریها میدانند و بر این باورند که با ماساژ کف دست که محل عبور مریدینه‌های اندامهای درونی بدن است میتوانیم به افزایش توان و ایمنی اندامهای درونی بدن کمک کنیم