

المساج.. أفضل علاج للتوتر وتشنجات الوجه والرقبة



في مقالة كتبها الدكتور مارك إيفانس أشار إلى أن التوتر هو من أكثر الأمراض النفسية التي تتسبب في الأمراض الفسيولوجية وأضاف في مقالته التي نشرها في مجلة Science أن أفضل علاج للتوتر الذي هو سبب مباشر للكثير من الأمراض الجسدية (الفسيولوجية) هو المساج وليس تناول الأدوية، وذلك لأن الأدوية تجعل الشخص مدمناً، أما المساج فإنه أفضل طريقة للخلاص من أيّة أعراض أو مشكلات نفسية وجسدية.

وأكثر المناطق التي يجب عمل مساج لها هي منطقة الوجه وفروة الرأس والأنف والأذنين وجفون العينين، وعادة فإن الأطباء يطلقون على هذه المناطق اسم "المناطق السيئة" Areas Bad وذلك لأنها تتأثر كثيراً بالتوتر، حيث تبدأ عضلاتها تنكمش، ويبدو الوجه عبوساً، وعندما تنكمش عضلات هذه المنطقة فإنها تبدأ بالضغط المستمر على الأعصاب، ولأن أعصاب الوجه قريبة من الدماغ فإن الخلايا الدماغية تتأثر بأي عامل خارجي، لذا ووفقاً للدكتور مارك فإن أفضل طريقة لجعل المناطق السيئة تصبح "مناطق جيدة" هي إزالة انكماشها وجعل عضلاتها تعود إلى طبيعتها، وذلك لا يتم إلا من خلال المساج.

وأكثر منطقة يمكن التركيز عليها هي الجفون لأنّه عندما يشعر الشخص بالاسترخاء فإنّه يستسلم للنوم، وإذا نام زال الكثير من أسباب التوتر.

ويشير الدكتور مارك إلى أن أفضل علاج لأمراض الرقبة وتشنجاتها هو عمل مساج لها، سواء كان هذا المرض ناجماً عن النوم بشكل خاطئ، أو بسبب قيادة السيارة لفترة طويلة، أو بسبب الجلوس طويلاً أمام جهاز الكمبيوتر، أو بسبب انكماش العضلات الخارجية التي تحيط بعظام الرقبة، ووفقاً للدكتور مارك، يجب أن يكون تدليك الرقبة برفق، بحيث يبدأ التدليك من أعلى إلى أسفل وصولاً إلى الكتفين، لأنّ آلام الرقبة قد يكون سببها آلاماً في الكتفين، لذا فإن عمل مساج للكتفين سيجعل التخلص من آلام الرقبة أسهل وأسرع، وإذا كان المساج لعضلات الرقبة أو الكتفين فإنّه من الضروري المرور سريعاً على الجفنين، لأن ذلك سيريح الوجه كله.

ويُفضّل عند عمل المساج لأي جزء من الوجه أو الرقبة أو الكتفين استخدام زيت اللافندر، أوزيت اللوز، حيث إنّ هذين النوعين من الزيوت يحتويان على مادة طيارة، وهذه المادة سهلة الوصول إلى

مفاصل العظام، وبالتالي جعلها تشعر بالراحة.

كما أنّ المساج يوسع خلايا الجلد ويزيل نحو 200 ألف خلية ميتة، ويطردها خارجاً لتحل محلها فوراً 200 ألف خلية حية.