

## عالجي نفسك بفضل فن اللمس



لقد مارس الإنسان فن اللمس منذ بداية وجوده. فلمس شخص مصاب أو مريض غريزة طبيعية حيث تشكل الأمهات خير مثال على ذلك، فهن يسارعن إلى لمس موضع الألم عند أطفالهن. يحمل اللمس العناية التي تشفي، إذا رغبت في تعلّم هذه الممارسة فمن الأفضل أن تلجئي إلى معلم رايكي، وبانتظار ذلك، سنورد بعض الحركات البسيطة التي من شأنها أن تشكل مدخلاً لك إلى هذه الطريقة، وأن تقويك وتنشّطك، وحتى أن تخفف آلامك البسيطة.

يمكن لجلسة في اليوم أن تعزز جهاز المناعة لديك وأن تُشعرك بالتناغم مع نفسك ومع الآخرين. في غضون 10 دقائق، يمكنك أن تمنحي نفسك العناية المناسبة لتنشيط طاقتك الحيوية. تتراوح مدة لمس مختلف أنحاء الجسم بين دقيقة و3 دقائق تقريباً. وينبغي القيام بهذه التجربة من دون جهد، ومن دون تركيز ومن دون الحكم على نتيجة ما تفعلينه! أقتح عليك علاجاً ذاتياً تنصح به اليونور ماكنزي وهي معلمة رايكي. ينبغي القيام به بشكل متواصل لعلاج كامل أو بشكل جزئي بحسب الوقت المتوفر لديك أو بحسب حاجتك الآنية أو بحسب شعورك.

توصيات:

- يمكن القيام بهذا صباحاً، في عطلة نهاية الأسبوع، ويفضّل قبل الفطور أو مساءً قبل النوم.

- اغسلي يديك قبل الجلسة وبعدها .

- انزعي مجوهراتك، كالخاتم والسوار والساعة التي قد تشكّل عائقاً أمام دفع الطاقة .

- ارتدي ملابساً لا تفوح منها رائحة السجائر أو الطبخ .

وضعية الانطلاق: اجلسي أو استلقي في مكان هادئ، ساكن ودافئ .

اللمسة 1:

ضعي يديك على الوجه بحيث تغطي راحتك عينيك والقسم الأعلى من الوجنتين، على أن تكون الأصابع كلها

متلاصقة. يجب ألاّ تتجاوز أطراف الأصابع منبت الشعر. حافظي على هذه الوضعية حوالي 3 دقائق. هذه

الحركة تؤدّي إلى الاسترخاء وتساعد على التركيز.

اللمسة 2:

كوّري راحتي يديك على أذنيك مع الحرص على أن تبقى أصابعك قريبة من بعضها البعض. هذه الحركة تخفف

آلام الأذنين. إذا كنت تعاني من آلام في الأسنان، فضعي يديك على فكك.

اللمسة 3:

يفضّل أن تستلقي هنا. كوّري اليدين وضعيهما خلف الرأس، على أن يتلامس الإبهامان وسط الجمجمة ويصل

الجزء السفلي من راحتي اليدين إلى ما دون عظمة أسفل الجمجمة تماماً. هذه الوضعية تعالج منطقة

الجمجمة .

اللمسة 4:

ضعي يديك على عنقك مع اتباع تدويرته، على أن تمر الأصابع تحت الأذنين وأن تلتقي أطراف الأصابع في

الخلف. تعالج هذه الوضعية منطقة الحنجرة والحلق.

اللمسة 5 واللمسة 6:

- ضعي يديك فوق الصفيرة الشمسية، ويفضّل أن تكون الراحتان موجهتين نحو الأسفل وأن تتلامس أطراف

الأصابع في الوسط.

- بعدئذ، أنزلي اليدين مع الحفاظ على الوضعية نفسها، بحيث يتواجد إصبع الوسطى في كلا اليدين فوق

السرّة تماماً. نشّطي هذه النقطة.

تعالج هاتان الوضعتان منطقة المعدة والكبد. ويمكن ممارستهما وحدهما في حال كنت تعاني من مشاكل

في المعدة أو في حال رغبت في تنظيف الكبد والطحال.

اللمسة 7:

ضعي الجزء المكتنز من راحة اليد على الورك مع توجيه الأصابع نحو الأسفل ونحو الوسط، بحيث تتلامس

أطراف الأصابع. يمكنك أن تبقي الإبهام ملتصقاً بالأصابع الأخرى أو أن تبعديه عنها بحيث ترسمين قلباً

بأصابعك.

تعالج هذه الوضعية منطقة الحوض والأعضاء التناسلية. ويُنصح بها للنساء اللواتي ينتظرن الحيض فهي تخفف الآلام والتشنجات.

اللمسة 8:

ضعي يداً فوق الشاكرات الثانية، الواقعة بين 5/2 و5/7 سم فوق السرة، واليد الأخرى على الشاكرات الرابعة، الواقعة وسط الصدر قرب القلب في منطقة عظام القفص الصدري. تسمح هذه الوضعية بتوازن الطاقات.

اللمسة 9:

ضعي يديك على جهتيّ ظهرك مع توجيه أصابعك نحو العمود الفقري. ولتغطية المنطقة الواقعة فوق الكليتين، ضعي الجزء الخارجي من الراحتين فوق القفص الصدري فتصبح اليدان في الوضعية الصحيحة بشكل طبيعي. هذه الوضعية تعالج منطقة الكليتين وما فوقهما. يمكن ممارستها وحدها لاستعادة الطاقة في حال التعب.

اللمسة 10:

اشبكي ذراعيك وضعي يديك خلف كتفيك مع مدّ أصابعك باتجاه العمود الفقري. تعالج هذه الوضعية إحدى مناطق الضغط النفسي الأساسية. يمكنك استخدامها وحدها لأخذ استراحة أو لإراحة كتفيك المتشنجين.

المصدر: الجسم المثالي في 10 دقائق يومياً