

## التدليك بالخيزران الدافئ



ودعي التوتر، وأريحي عضلاتك المتشنجة بفضل تقنية التدليك الجديدة هذه..

إنسي أمر التدليك بالأحجار الساخنة، فقد أصبحت المنتجات الصحية الراقية توفر طريقة علاج جديدة تتمثل بالتدليك بالخيزران الدافئ..

يقوم هذا العلاج على تدليك جسمك بقصب الخيزران الدافئ الذي يمرر فوق عضلاتك المرهقة ليخلصها من التشنج والتعب.

### لماذا الخيزران؟

منذ آلاف السنين كان سكان الصين واليابان وهاواي يستخدمون الخيزران كأداة للتدليك، وكانت علاجات الحمام التي تُستخدم اليوم في الطب الصيني وتُجرى بواسطة أكواب زجاجية أو بلاستيكية تُطبق في الماضي بواسطة أكواب من الخيزران لأنه يرمز إلى السلام والصفاء، فهل من مادة أفضل يمكن استخدامها في علاجات التدليك؟

ويتكوّن الخيزران بطبيعته من مادة السيليكا التي تمنحه ميزة فعّالة في التدليك، ذلك أن الخيزران يثقب نوعين مختلفين من الطاقة بحسب طريقة استخدامه. فإن تمّ تسخينه، تُطلق مادة السيليكا نوعاً من الطاقة تتمثل ببذبات الكهرباء الحرارية، أما إن تمّ استخدامه كأداة تدليك، فإنّه يُنتج عند احتكاكه بالجلد نوعاً آخر من الطاقة يُعرف بالكهرباء الانضغاطية.

وتوضح الخبرة في العلاج بالخيزران ديبورا ويلز أنّ هاتين الطافتين تساهمان بشكل كبير في إرخاء العضلات وتعزيز الدورة الدموية في الأطراف. ويسمح الدفء الذي يبلغ كلّ عضلات الجسم للخبرة بتدليك

هذه العضلات بعمق لإرخاء ألياف العضلات وإعادتها إلى موقعها الصحيح. وبالرغم من تنوع أصناف الخيزران المُستخدمة في جلسات التدليك العلاجية، إلا أن أفضل الأنواع وأجودها على الإطلاق هي تلك التي تنمو بشكل عضوي قبل أن يتم تصنيعها يدويًا.

كيف يتم التدليك بالخيزران؟

خلال هذا النوع من الجلسات العلاجية، تدلك الخبيرة جسمك بقصب الخيزران الدافئ عوضاً عن استخدام يديها. وتشمل التقنيات المستخدمة تمرير عصي الخيزران على جسمك، بالإضافة إلى التدليك العادي، والتدليك الدائري بالخيزران، وتربيت العضلات وفركها بالقصب. وتختلف طريقة استخدام الخيزران بحسب الخبيرة ونوع التدريب الذي تلقته، فالخبيرة التي تعمل في المجتمع الصحي توفّر لك جلسات تدليك تقليدية تمنحك شعوراً بالاسترخاء. أمّا الخبيرة بالتدليك الطبي، فتدلك جسمك بطريقة علاجية تتطلب الضغط على العضلات بالخيزران للوصول إلى نقاط أكثر عمقاً. وبالرغم من أن هذا التدليك يهدف بشكل أساسي إلى معالجة مشكلة صحية محدّدة أو منطقة متشنّجة من الجسم، إلا أنّّه في الوقت نفسه يمنحك شعوراً رائعاً بالراحة والاسترخاء. وهذا ما تؤكّده المعالجة ديبرا ويلز التي ترى أنّ التدليك بالخيزران ينشّط الجسم الذي يتناغم مع حركات عصي الخيزران وانحناءاتها، ما يساعد على إراحة العضلات المتشنّجة وإرخائها سواء تمّ التدليك بضغط قوي أو خفيف. وتختلف عصي الخيزران المُستخدمة كأدوات تدليك من حيث الطول والسماكة، إذ يُستخدم القصب السميك، على سبيل المثال، للضغط على العضلات العريضة وإرخاء العضلات وتحميتها. أمّا القصب الرفيع، فيُستخدم للوصول إلى المناطق العميقة المتشنّجة عندما تكون العضلات حامية. ويمكن استخدام أطراف العصي المستديرة لـ"غرزها" في العضلات وفكّ "العقد". وتجدد الإشارة إلى أنّ عدداً كبيراً من المعالجين اليدويين، وأطباء تقويم العظام، وخبراء الطب الانعكاسي باتوا يستخدمون تقنية التدليك بقصب الخيزران كجزء من علاجاتهم.

كيف تشعرين عندما تخضعين لهذا العلاج؟

عندما تُدلك عضلاتك بعصي الخيزران الدافئة، ينتابك شعور جميل بالراحة وتحسّين بأنّ يداً قوية تدلك جسمك، وأنّ العصي تصل إلى المناطق المتشنّجة والنقاط الضعيفة والعميقة في جسمك. ولا تتردد في إخبار المعالجة عمّا تشعرين به أثناء التدليك كي تعرف ما إذا كان الضغط المُستخدم يناسبك، وكي تستفيدي من جلسة التدليك وتستمتعي بها قدر الإمكان.

لماذا تفضّل السيدات هذا النوع من علاجات التدليك؟

تميل السيدات عادة إلى اختيار علاج التدليك بالخيزران لأنّه يوفّر لهنّ طريقة تدليك غريبة ومترفة، ويمنّهنّ تجربة فريدة بفضل الدفء الذي يبثّه الخيزران في عضلاتهنّ، والصوت الذي يصدره عند استخدامه في التدليك. وبالإضافة إلى الفوائد التقليدية التي يوفّرها هذا التدليك، يساهم العلاج بالخيزران في إرخاء الأوتار والعضلات المتشنّجة، كما أنّّه يعزّز الدورة الدموية، ويخفّف من التوتر والضغط.

لماذا يُعتبر مفيداً؟

إنّ التدليك بالخيزران هو عبارة عن علاج مهدّئ ومريح يساعد على مداواة الصداع، وآلام الظهر، والضغط النفسي، والتوتر، وأيّ حالة مرضية أخرى قد تُعالج بالتدليك، كما أنّّه يساعد على إراحة العضلات بعد ممارسة التمارين الرياضية. وتوضح المعالجة ديبرا ويلز أنّ قصب الخيزران بات يشكّل جزءاً هاماً من أدوات التدليك، تماماً كالحجارة الساخنة والباردة، فهو صلب مثلها، إلا أنّّه يمتاز

عنها بليونته الفائقة.