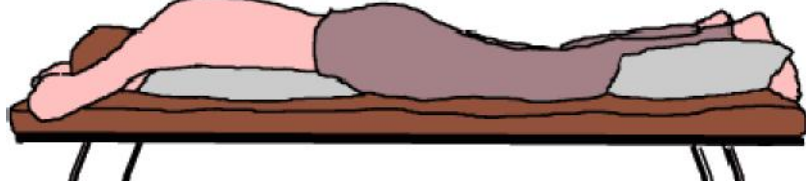


لراحة و سهولة عمل المساج

.. مريح .. جو دافئ .. هدوء واسترخاء سرير -1
(وترتيبها مثال على نوعيه السرير ولاحظوا الوسائد)



المساج لسهولة الحركة شراء زيت او كريم لعمل -2
(مثال على ذلك الزيوت و الكريمات الخاصه)

او زيوت وكريمات خاصه بالمساج وتوجد
والصيدليات

: خطوات التحضير

نرتب السرير مثل ماوضحناه
ونخلي الشخص يسترخي عليه

بالتدليك ي الجزء اللي ماراح نستخدمه
ونركز على الجزء اللي راح نستخدمه بالتدليك

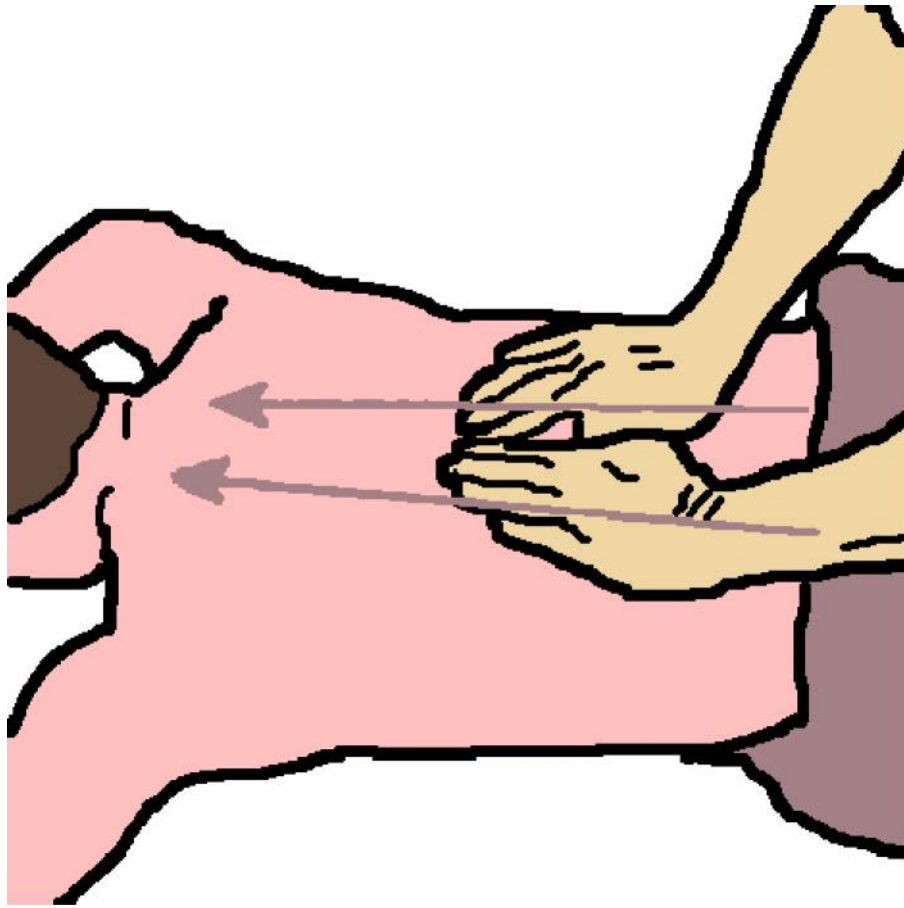
الزيت باليد اولاً حتى يدفئ في البدايه نحط
ثم نضعه على الجزء اللي راح نستخدمه

نسال الشخص هل الزيت دافي كفايه ؟ وبعدها
هل انت مرتاح ؟ .. وش هو شعورك

:

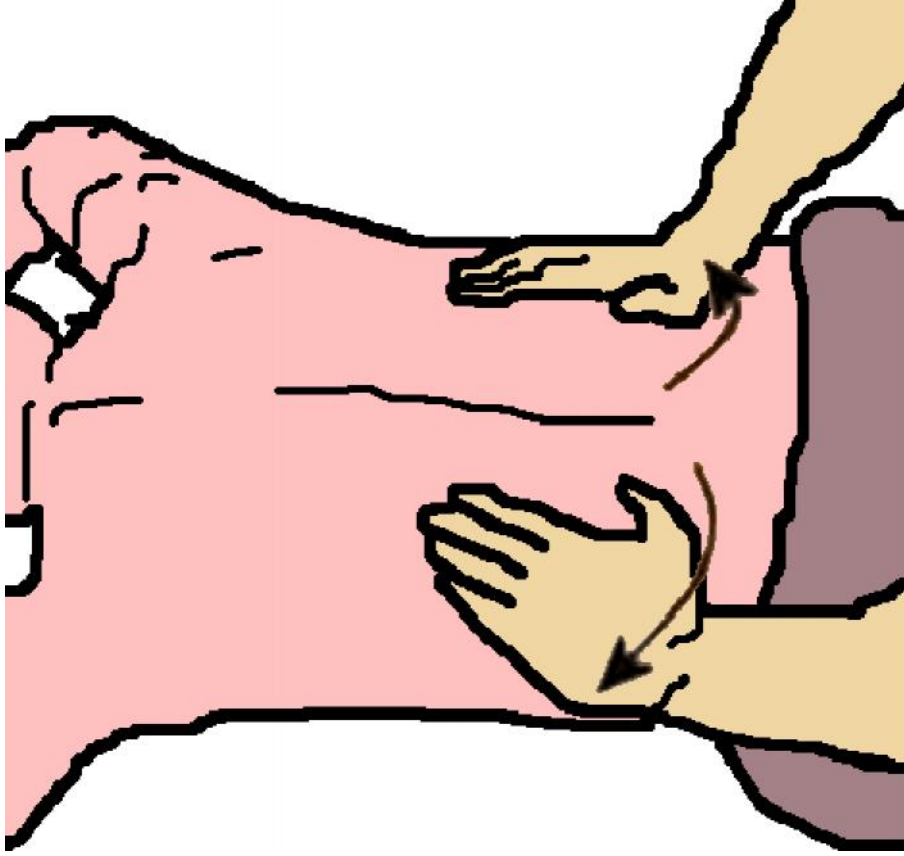
اليدين من الاسفل الى الاعلى دقق فى وضع اليد
وضعها على الظهر وعقب حرك يديك بطريقه كيف

(دقائق دائريه الى اسفل لمدة) خمس او عشر

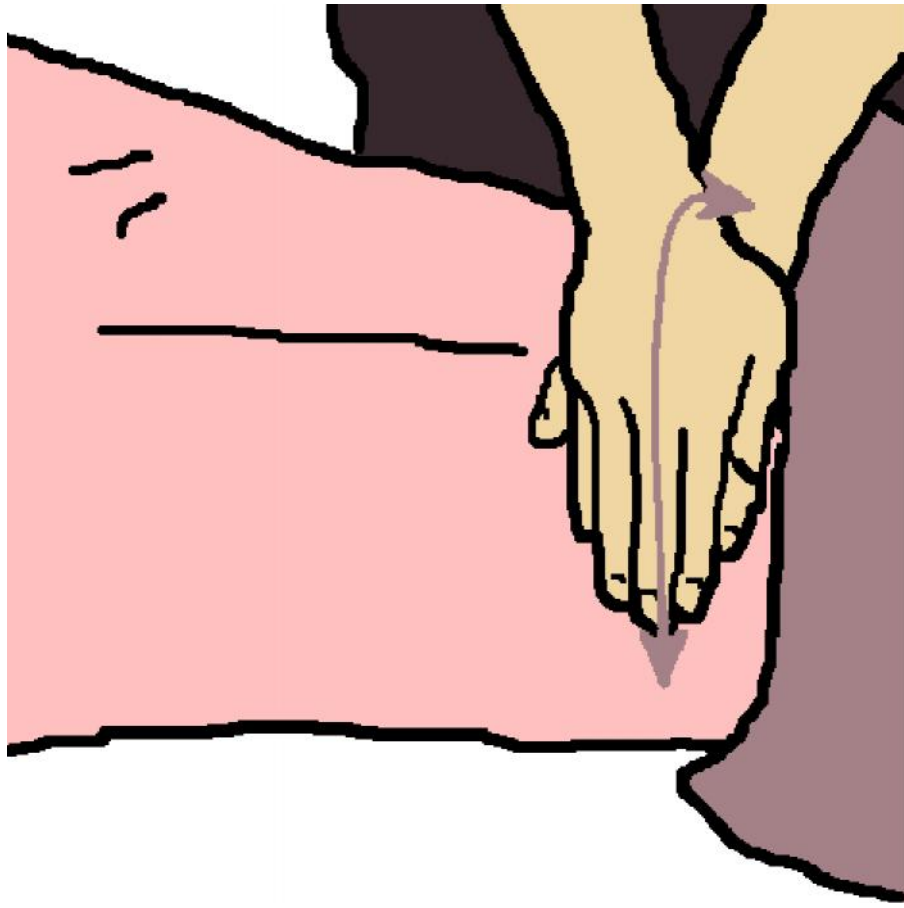


موخره اليد كما توضح

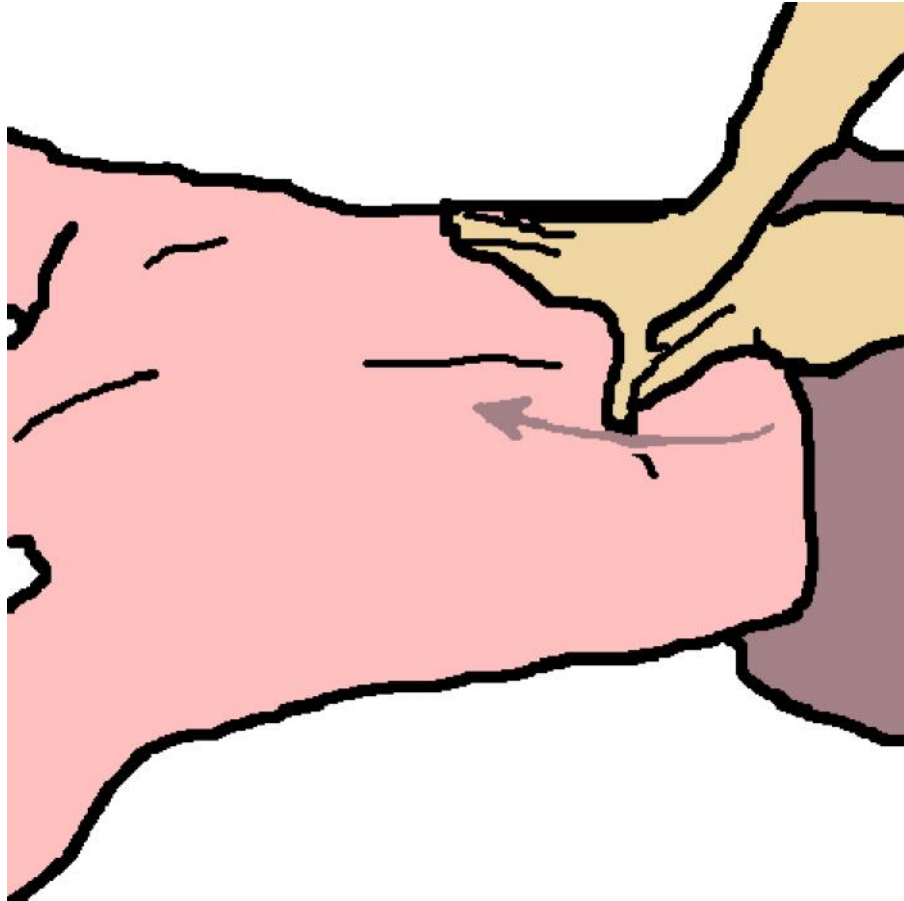
الصوره بالحركه الدائريه الى وسط الظهر
.. (دقائق)



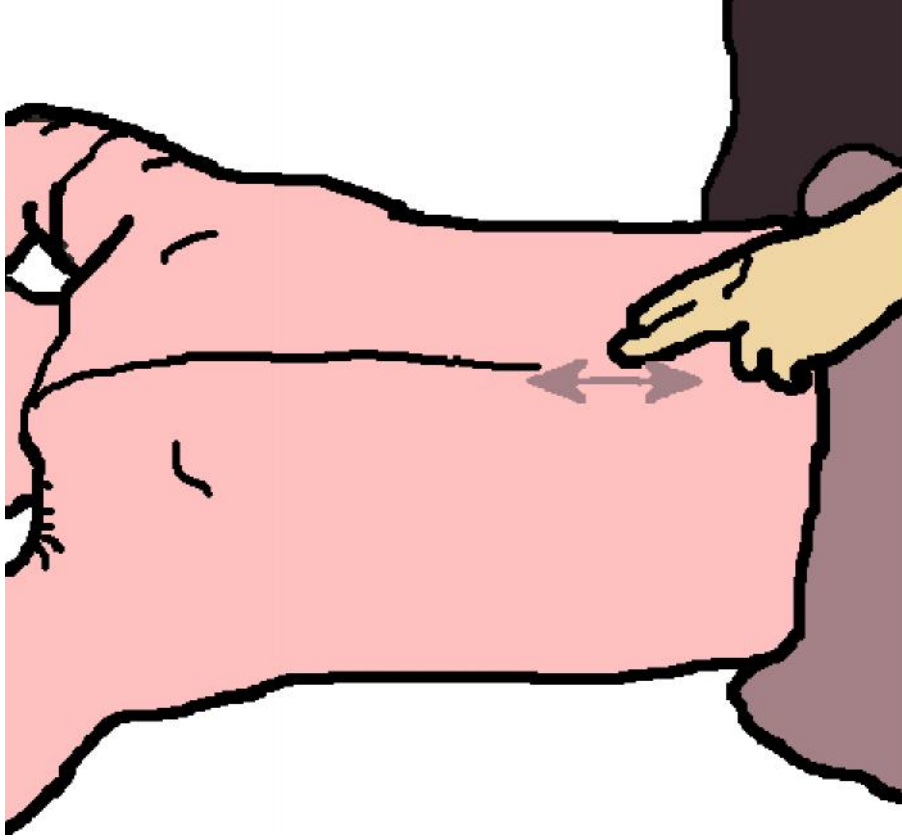
ضع يديك فوق اليد الاخرى
.. (على فقرات الظهر لمدة) خمس دقائق



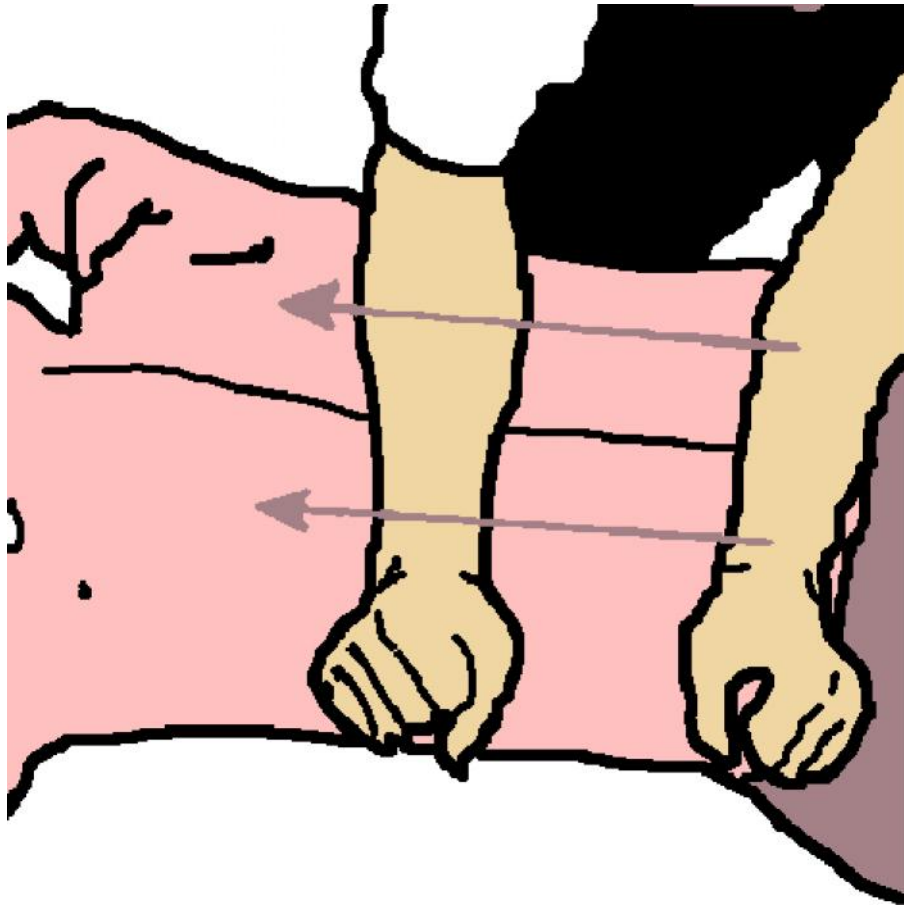
باستخدام اصبع الابهام مع
اليد .. (ولمدة (دقيقتين ونفس الطريقة للجانب الاخر



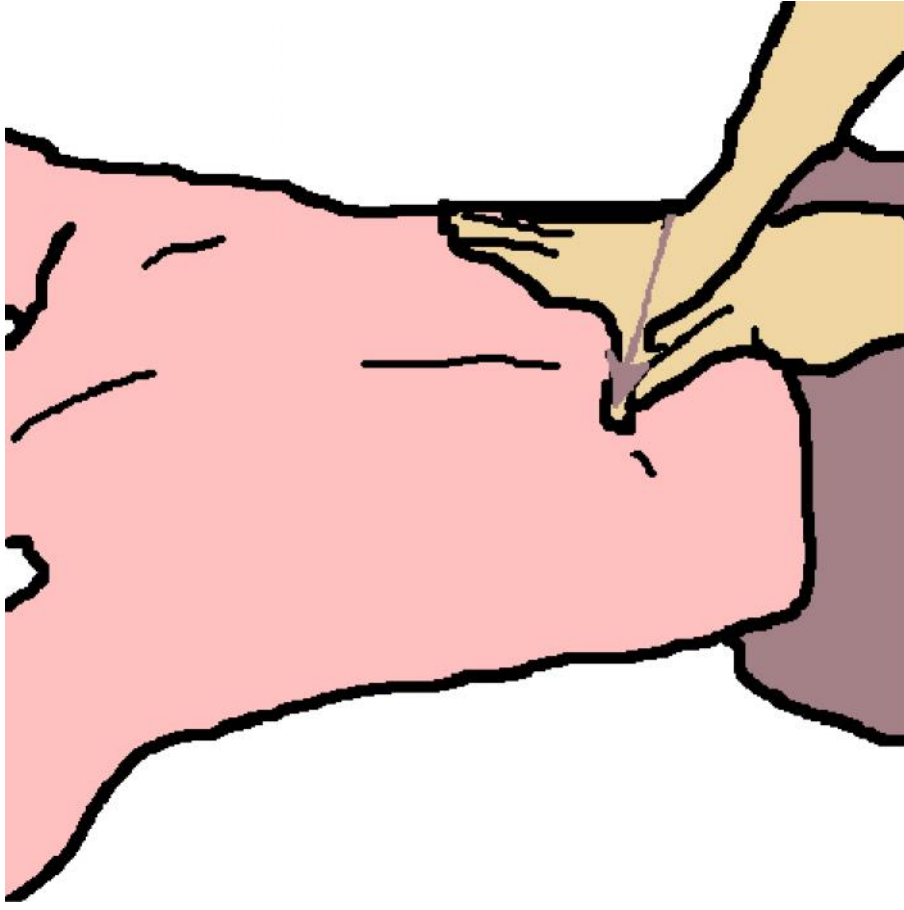
هو موضع بالصورة باستخدام اصابع اليد وكما
يتم الضغط على فقرات الظهر للاسف
)) .. ولكن البداية تكون



ضع ساعديك على الظهر وحرك يديك الى الامام



نقطة معينه
قم بالضغظ عليها باصابع اليد كما هو موضح
(وتمهل بالضغظ لمدة)
.. مع الزيادة بعدد الثوان



الحركات السابقه مرة وحدة في النهاية كرر جميع

..