

نیرومندی

§ = ورزش

(دنباله شماره قبل)

نتایج جسمانی و روحانی

چنانکه قبلاً گفته شد از نظر روحی ورزش منظم برای تثبیت دقت، تقویت اراده و تسلط بر نفس و سیله بسیار خوبی است پس باید سعی کرد که در تمام مدت ورزش خیلی دقیق بود هر قدر شما بادقت و بطور آرام و پیوسته بر تمرین های خود فکر کنید و بهتر آنها را انجام دهید بهمان نسبت از نظر جسمانی و روحانی فایده بیشتری خواهید برد.

آیا شما طبیعتاً جهان، محجوب و خشمناک هستید؟ آیا اسیر هوس ناسالم یا اسیر تمایلی هستید که نمیتوانید در مقابل آن ایستادگی کنید (مثلاً میل بسیکار کشیدن، نوشیدن مسکرات یا افیون)؟ موقعیکه بدن شما کار میکند فکر شما باید متوجه آزاد ساختن خود از قید تمایلات ناپسند مزبور باشد اکنون شما در راهی هستید که به هدف مطلوب یعنی آزاد ساختن فکر خود هدایت میشوید در حقیقت شما بطرف شخصاشائی کامل خودیشتن حرکت میکنید و در نتیجه لازم است که از ادامه تلاش فروگذار ننمائید!

بعلاوه دیری نخواهد گذشت که شما به نتایج سودمندی نائل خواهید شد و چنانچه اینعمل را ادامه دهید وجود شما بکلی تغییر خواهد کرد و ثمره تلاشهای خود را بدست خواهید آورد.

عضلات بدن شما بتدریج نمو و سینه شما توسعه خواهد یافت و شما در حرکات خود نیرومندتر، نرم تر و چابک تر خواهید شد.

تمام عملیات بدن شما منظم خواهد گشت عمل هاضمه شما سهل تر، تنفس شما عمیق تر و جریان خون شما مرقب تر خواهد شد دیگر سنگینی معده، تنگی نفس و اختلالات قلبی پیدا نخواهند کرد.

از نظر سلسله اعصاب آرامش بیشتر، تسلط بیشتر و قدرت عمل بیشتری عاید شما خواهد شد خواب شما آرام و دافع خستگی و عاری از رؤیاهای آشفته خواهد گشت.

قفسه سینه شما بازتر و اندام شما متناسب تر میشود و شما در حرکات خود استوار و راحت تر خواهید شد در عین حال که اراده شما تقویت میشود بر مقاومت بدن شما نیز افزوده میگردد و در مقابل بیماریها بهتر دفاع خواهید کرد خواننده محترم عاقل باش!

باعزمی راسخ بخواه که بدنت متناسب تر، قوی تر و نرم تر گردد و روح نیک تر، بزرگتر و سخی تر شود با قلبی پرامید شروع بکار کن بویژه از صرف جدیت هراس مدار و در کار خود ثابت قدم باش. پس از گذشتن اشکالات اولیه لذت خاصی برایت دست خواهد داد و هر روز در وجود خویش دلایل جدیدی برای زیستن خواهی یافت!

اکنون تمرینهاییکه همه روزه باید انجام گردد تشریح میشود:

تمرین (۱)

بالا بردن و پائین آوردن بازوها از جا

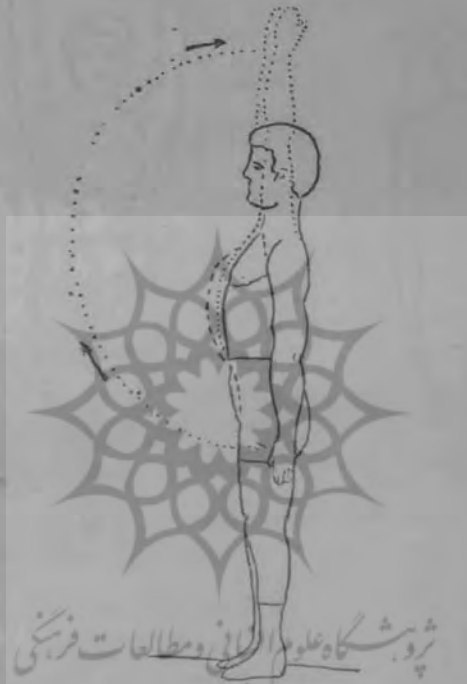
قبلا باید بحال خبردار ایستاد (پاشنه ها بهم چسبیده، بدن راست، پاها کشیده، شانه ها بعقب، سینه بیرون، دستها بحال طبیعی، آویخته، کف دست بطرف ران و سر بالا) در اینوقت بجگویی خود بانگگاه نافذیکه میخوانید بدست آورید ملاحظه کنید.

دو دست را بموازات هم ناموقعیکه در امتداد بدن قرار گیرد بالا ببرید و با دستهای خود نیم دایره ای بجگو رسم کنید در اینوقت بدون توقف و باحفظ وضع موازی دستها را بملایمت بحال اولیه برگردانید.

نکته خیلی مهم آنستکه این تمرین با دوزمان تنفس وفق داده شود باید هنگام بالا بردن دستها نفس عمیق کشید و هنگام پائین آوردن آنها نفس را بیرون داد ضمن حرکت اول حجاب حاجز پائین می آید و در نتیجه شکم قدری بجگو می رود در عین حال دنده ها از هم باز میشود و در نتیجه قفسه سینه در جهت عمودی و افقی توسعه می یابد باید سعی کرد که سینه را هر چه ملایمتر از هوا پر کرد

موقعی که عمل دم فرو بردن کامل گردد حرکت دستها باید خناتمه یافته باشد در اینوقت بدون توقف دستها را بملایمت پائین آورید و در همین حال هوا را از سینه خارج کنید .

در تمام مدت تمرین باید بادماغ نفس کشید .
باید این تمرین جسمانی را با تمرین روحانی توأم کرد ضمن تمرین نباید



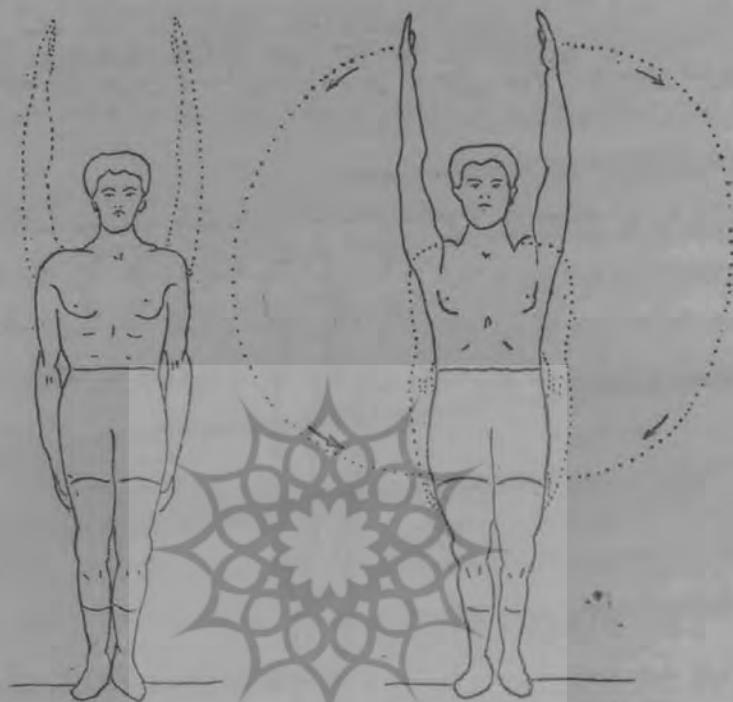
مات و بیخیال بود بلکه باید بادقت آرام و مداوم کلیه حرکات را فکر آپیروی نمود باید سعی کرد که حرکات منظم وبدون خشونت انجام یابد ضمناً باید در باب هدف مطلوب یعنی تکامل جسمانی ، اخلاقی و عقلانی خود فکر نمود .
این حرکت برای توسعه دادن سینه و بازوها مفید است .

تمرین (۲)

بالا بردن و پائین آوردن دستها از طرفین

وضع شروع تمرین مانند دفعه قبل است .
دستها را با ملایمت بجلو بلند کنید و همینکه دستها بوضع عمودی رسید

بعوض اینکه آنها را به موازات هم و از جلوی پائین آورید از طرفین پائین آورید دستها باید همیشه بحال کشیدگی باقی ماند کف دست تا وضع افقی بطرف بالا و از آن بیعد بطرف داخل و بحال اولیه بر میگردد .



تمرین (۲)

پایان زمان اول : دستها را از آنکه با انتهای مطالعات و وضع ابتدایی حرکت خود رسیدند از طرفین بدن پائین می آیند

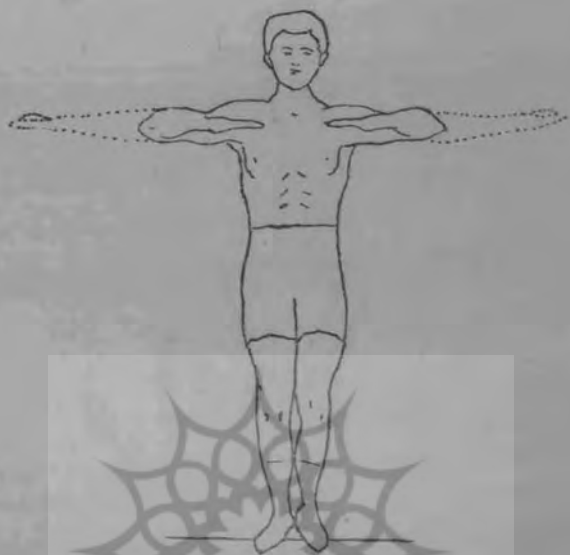
هو را هنگام بالا بردن دستها استنشاق کنید و هنگام پائین آوردن آنها بیرون دهید ضمناً همیشه هدف کمال مطلوب را بخود تلقین نمایید این حرکت دستها، شانها، سینه و قسمت بالای پشت را ورزیده میسازد.

تمرین (۳)

باز کردن و خم کردن ساعدها

در حالیکه بدن کاملاً راست ، سینه باز و پاشنه ها بهم چسبیده است بازوها را در امتداد شانها بحال افقی (بقسمیکه ساعدها متوجه سینه باشد) نگاهدارید دستها باید کاملاً راست و کف دست بطرف زمین باشد .

زمان اول - از این حالت ساعدها را (همیشه در سطح افقی) باز کنید ضمن این حرکت کف دستها را باید بطرف بالا برگرداند.



تمرین (۳)

زمان دوم - بر اثر حرکات معکوس باید بحال اولیه برگشت. ضمن باز شدن دستها باید نفس عمیق کشید و هنگام رجعت دستها بحال اولیه نفس را بیرون داد. روش نگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی فکر شما باید بادقت حرکات مختلف را تعقیب کند این حرکت عضلات دستها، شانهها و سینه را ورزیده میسازد.

تمرین (۴)

چرخاندن دستها

در حالیکه بدن کاملاً راست، پاها کشیده و پاشنهها بهم چسبیده است دستها را بحال افقی در جلوی خود نگاه دارید کف دستها باید چسبیده بهم باشد. بادستهای همیشه باز یک حرکت دورانی در طرفین بدن انجام دهید برای ترسیم دایره مزبور باید اول دستها را به بالا برد و بعد حرکت را تا حالت اولیه ادامه داد.

پس از این یک مرتبه دیگر حرکت را در جهت عکس انجام دهید برای
اینکار باید دستها را از حالت اولیه بیائین آورد و بعد از عقب بمالای سر برد
و سپس بمحل طبیعی خود آورد .



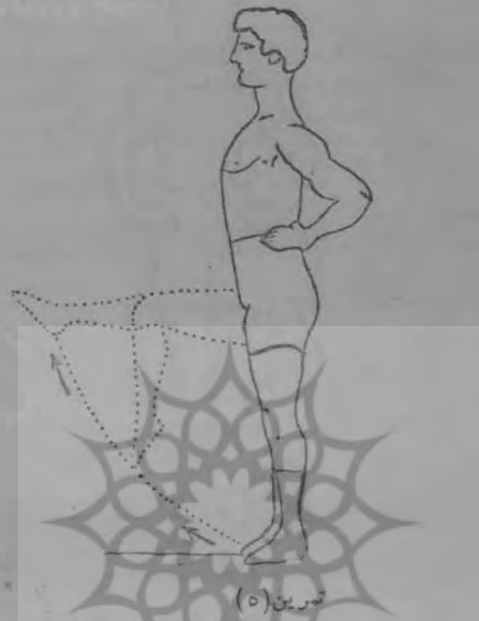
تدرین (۴) ششگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی
ضمن نیم دایره اول باید نفس عمیق کشید و ضمن نیم دایره دوم نفس را
بیرون داد .
باید سعی کرد که از هر طرف بدن دایره ای منظم و هر چه بزرگتر تر رسم
کرد ضمناً باید مفاصل های شانیه را هر چه بیشتر بکار انداخت .
بموفقیت خود ایمان داشته باشید و سعی کنید هر چه بیشتر آرامش و تسلط
بر نفس بدست آورید این حرکت عضلات سینه و پشت را کاملاً ورزیده می سازد .

تدرین (۵)

خم کردن پاها از زانو

در ابتدا بدن راست ، پاشنه ها بهم چسبیده ، سینه بیرون ، دستها روی
پهلو گاه و آرنجها و شانیه ها بعقب می باشد .

زمان اول - ضمن خم کردن زانوی راست ران را بوضع افقی در آورید
در حالیکه پا کاملاً آویزان باشد بعد پای خود را بحال افقی در آورید در
اینوقت پا باید کاملاً کشیده و تا انتهای انگشتان در يك خط باشد (حتی الامکان
خط افقی)



زمان دوم - بوسیله حرکات معکوس باید بحال اولیه برگشت .

همین حرکت را باید با پای چپ انجام داد .

در زمان اول باید نفس عمیق کشیده و در زمان دوم نفس را بیرون داد .
دقت شما باید متوجه این امر باشد که روی يك پا تعادل کامل خود را
حفظ کنید هر قدر دقت شما در این عمل بیشتر باشد بهمان نسبت بر نفس خود
تسلط بیشتری خواهید یافت .

ضمن تمرین با اعتماد کامل بموفقیت نهائی بجلوی خود نگاه کنید .

این حرکت برای ورزیده ساختن پاها بسیار مفید است .

تمرین (۶)

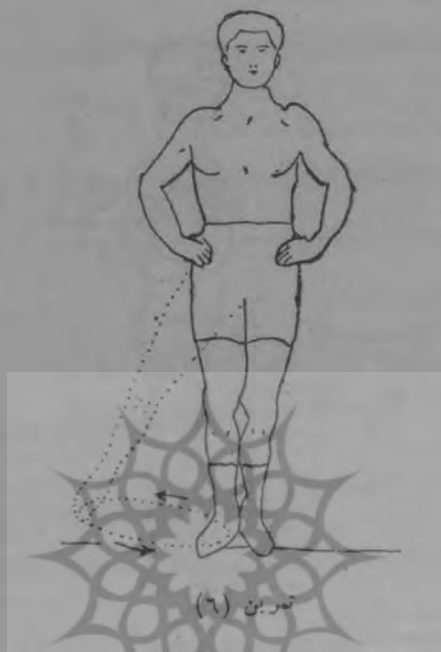
چرخاندن پاها

وضع اولیه مانند تمرین قبل است (بدن راست ، پاها کشیده ، پاشنه‌ها

چسبیده - سینه بیرون - شاندها بعقب و دست‌ها بکمر) .

با پای راست خود که در تمام مدت حرکت باید کاملاً کشیده باشد دایره
منظمی رسم کنید.

همین حرکت را با پای چپ هم انجام دهید.



هنگامیکه پانیم دایره اول را طی میکنند باید نفس عمیق کشید و ضمن طی
نیم دایره دوم نفس را بیرون داد.
دقت مداوم شما را قادر خواهد ساخت که ضمن رسم دایره های منظم
تعادل خود را روی یک پا حفظ نمایید باید بدانید که با حداکثر آرامش عمل نمود
سعی کنید همیشه قیافه مصمم و خندان داشته باشید زیرا قیافه خندان
بهترین علامت موفقیت است.

این حرکت عضلات پاها و کمر را ورزیده میسازد.

تمرین (۷)

نیم نشست کردن

در ابتدا باید روی پاها نشست در حالیکه زانوها کاملاً باز و بالاتنه راست
و دستها بکمر باشد.

بملايمت قاوضع عمودی روی نوک انگشتان پابلند شوید و بعد بوضع اولیه برگردید بالا تنه را در حالیکه همیشه کاملاً راست و آرنجها و شانهها بعقب باشد هر قدر ممکن است بائین تریبیاورید اشخاص چابک و ورزیده در کمال آسودگی میتوانند روی پاشنههای خود بنشینند .



تمرین (۷)

ضمن بلند شدن باید نفس عمیق کشید و هنگام نشستن نفس را بیرون داد باید دقیق بود و تعادل خود را بحسب حفظ کرد ضمناً باید سعی کرد که این حرکت بانهایت سهولت انجام گیرد .

همیشه سعی کنید که بر اثر تلاش ارادی تسلط کاملی بر حرکات خود یابید این حرکت برای ورزیده ساختن عضلات لمبرها و پاها بسیار نافع است

تمرین (۸)

باز کردن و خم کردن آرنجها در حال نیم نشست

این حرکت دروضع نیم نشسته اجرا میگردد ابتدا باید زانوها کاملاً باز ، بالایتنه و سر بالا و دستها بطور کاملاً افقی درعقب سر باشد بقسمیکه نوک انگشتان باهم تماس حاصل کند .

در زمان اول دستها را بطرفین و بوضع کاملا افقی باز کنید و در زمان دوم آنها را بحال اولیه برگردانید



تمرین (۸)

ضمن باز کردن دستها باید نفس عمیق کشید و هنگام برگشتن دستها بحال اولیه نفس را بیرون داد ضمن تمرین آرام باشید و فکر روشن و صائب شما باید متوجه آن باشد که تمرین با حداکثر نظم انجام یابد سعی کنید که تعادل خود را حفظ نمائید.

همیشه انضباط فکری خود را حفظ کنید و بخواهید که نیروی جدیدی کسب نمائید و از نیروهای مجاور خود کمک بگیرید. این حرکت دستها و پاها و همچنین سینه و شانهها را ورزیده میسازد.

رتال جامع علم انسانی
تمرین (۹)

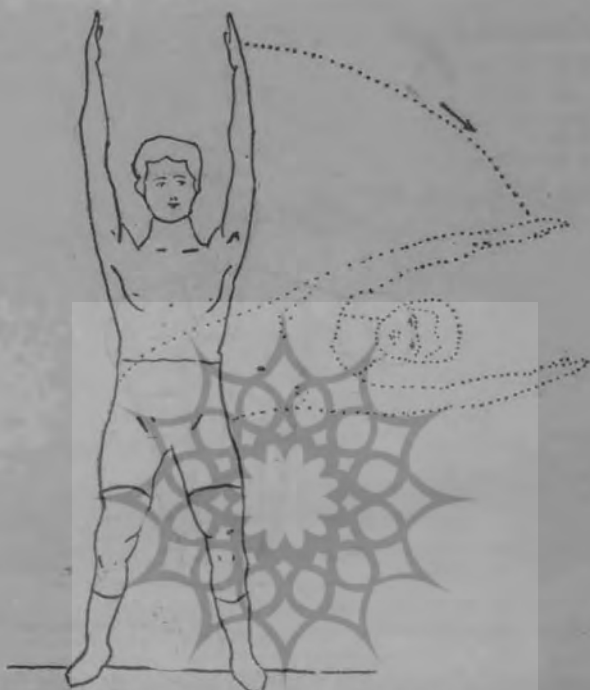
خم کردن بدن بطرفین

در ابتدا باید سینه بیرون، دوپا از هم باز و کاملا کشیده و دستها بموازات هم و در امتداد بدن کشیده باشد.

زمان اول: بالاتنه خود را بطرف راست خم کنید دستها باید کاملا راست و موازی هم باشند باید قسمت بالای بدن را هر چه پائین تر آورد (بدون خم کردن زانوها و حرکت دادن پاها).

زمان دوم: بالاتنه خود را باملایمت بوضع اولیه برگردانید.

همین حرکت را بطرف چپ انجام دهید .
 هنگام خم کردن بدن باید نفس عمیق کشید و هنگام برگشتن بحال
 اولیه نفس را بیرون داد .



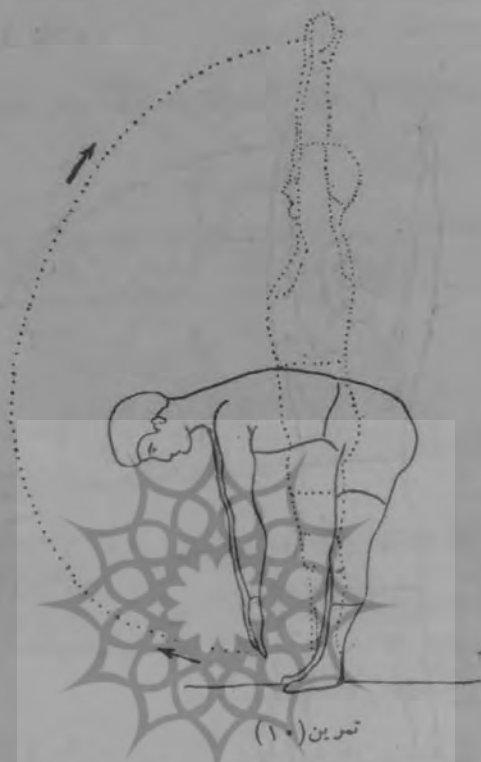
شوشگاه علوم انسانی و مطابقت‌ترین (۹) گشتی
 اراده شما باید آرام و استوار باشد همیشه در باب هدف مطلوب خود
 فکر کنید و بویژه صبر و حوصله را پیشه خود سازید .
 این حرکت برای تقویت عضلات شکم و لمبرها مفید است .

تمرین (۱۰)

خم کردن بدن بجلو

در ابتدا بدن خمیده ، پاها کاملاً راست ، پاشنه ها بهم چسبیده ، دستها
 بموازات هم ، نوک انگشتان بطرف زمین و کف دست بطرف داخل میباشد ضمناً
 باید دقت کرد که پاها بهمیچوچه خم و پاشنه ها از هم جدا نگردد .

زمان اول - ضمن حفظ توازی کامل دستها بدن خود را راست کنید در انتهای حرکت کف دستها بطرف جلو برمیگردد و دستها در امتداد بدن قرار میگیرد .



زمان دوم - بوسیله حرکات معکوس باید بحالت اول بازگشت چنانچه بدن نرم و ورزیده باشد در آخر زمان دوم بسهولت میتوان با فوکه انگشتان دست پاها را لمس کرد (بدون خم کردن زانوها یا باز کردن پاشنهها)
در زمان اول نفس عمیق بکشید و در زمان دوم نفس را بیرون دهید .
در حین حرکت باید از خود اراده ای بخرج داد سعی کرد که برخویشتن تسلط بیشتری یافت .

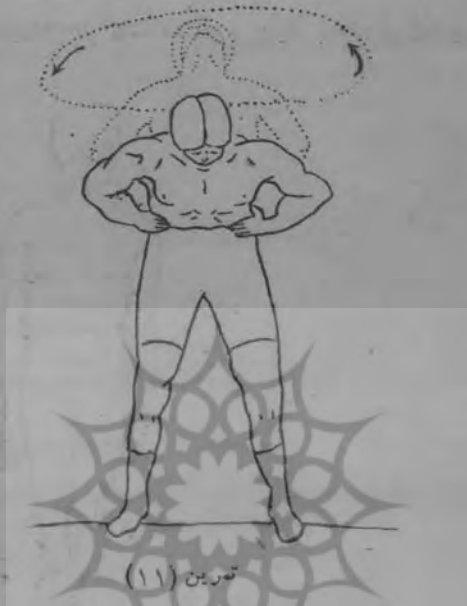
این حرکت عضلات بالاتنه را ورزیده میسازد .

تمرین (۱۱)

چرخاندن بالاتنه

وضع اولیه : پاها کشیده و از هم باز، دستها بکمر و بالاتنه خمیده .

زمان اول: با بالاتنه خود دایره ای رسم کنید بالاتنه که همیشه بحال خمیده باقی میماند قبلاً بطرف راست متوجه و بعد بعقب بر میگردد در زمان اول بالاتنه نیم دایره ای رسم میکند و در آخر حرکت صورت متوجه بالا میگردد.



زمان دوم: بدون توقف حرکت دورانی را ادامه دهید تا بحال اولیه برگردید در زمان دوم حرکت دورانی بالاتنه تمام میشود و مجدداً صورت متوجه زمین میگردد. بهنگام نیم دایره اول نباید نفس عمیق کشید و ضمن نیم دایره دوم نفس را بیرون داد.

بعد همین حرکت را از طرف چپ انجام دهید.
باید در حرکت خود ثبات قدم بکار برد و آرامش و عزم راسخ را از دست نداد.

این حرکت برای تقویت عضلات کمرو شکم نافع است.

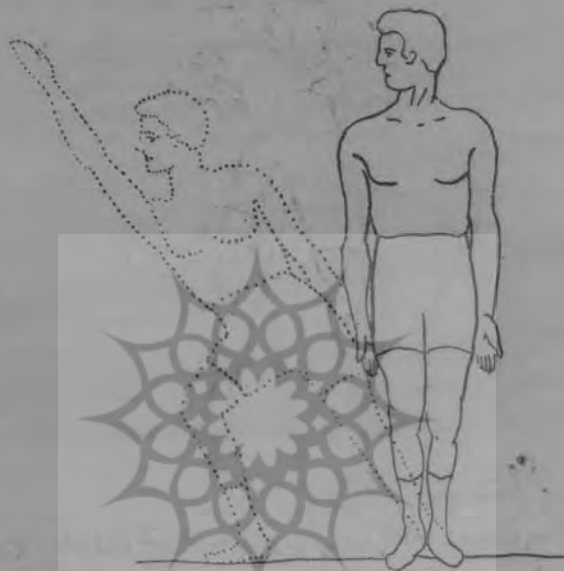
تمرین (۱۲)

حرکت اسکریم

قبل از حرکت بدن راست، پاها کشیده، پاشنهها بهم چسبیده، دستها آویخته و کف دستها بطرف جلو میباشد.

زمان اول : سر را بطرف راست بر گردانید و بدن و پای راست را ضمن خم کردن زانو بجلو پرتاب کنید در همین وقت دست را در امتداد سر دراز کنید پای چپ باید در جای خود بیحرکت و تمام سنگینی بدن روی پای راست باشد ضمناً باید سعی کرد که بدن کاملاً کشیده باشد .

زمان دوم : بوسیله حرکات معکوس باید بحال اولیه برگشت .



تمرین (۱۲)

در زمان اول باید نفس عمیق کشید و در زمان دوم نفس را بیرون داد. همین حرکت را با پای چپ انجام دهید. همیشه باید اعتماد بنفس کامل و میل بموقیت را بخود تلقین کرد. این حرکت مجموع عضلات بدن را تقویت میکند.

تمرین (۱۳)

بلند کردن و پائین آوردن پاها

ابتدا روی قالی اتاق دراز بکشید در این وقت باید بدن کاملاً راست، پاها کشیده و بهم چسبیده، دستها زیر سر و سینه بیرون باشد.

زمان اول: بدون حرکت دادن بدن پای راست خود را که همیشه باید بحال کشیده باقی بماند با لایمت بلند کنید و سعی نمائید که پا هر چه بیشتر بوضع عمودی نزدیک گردد.

زمان دوم : باهمین آهنگ بحال او لبه مراجعت کنید .
 بعد همین حرکت را با پای چپ خود (کاملاً کشیده) انجام دهید .
 سپس همین حرکت را با دو پا انجام دهید . ضمانت نمائید که دو پا کاملاً
 بهم چسبیده باشد .



تمرین (۱۳)

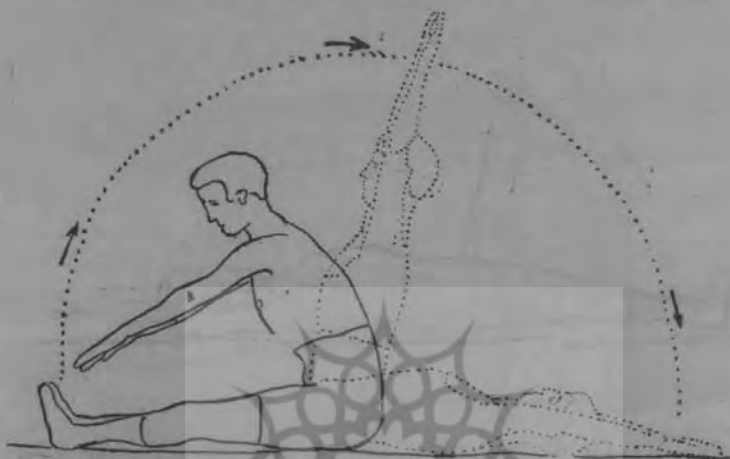
ضمن بالا بردن پاها باید نفس عمیق کشید و ضمن پائین آوردن آنها نفس
 را بیرون داد .
 باید دقت شما کاملاً متوجه این حرکت گردد زیرا در ابتدا کمی مشکل
 بنظر می آید باید مانع این شد که بدن روی قالی حرکت کند هر قدر آن رنجها
 از هم بازتر باشد بهمان نسبت بهتر میتوان تعادل خود را حفظ کرد .
 هرگز هدف و آرمان جدید خود را از نظر دور مدارید .
 این حرکت بویژه عضلات شکم و پشت را ورزیده میسازد و برای عضلات
 سینه و پاها نیز فوائد زیادی دارد .

تمرین (۱۴)

حرکت کمر

قبلاً روی زمین بنشینید در حالیکه پاها دراز و بیکدیگر چسبیده و بدن
 هرچه بیشتر بجلو خم باشد ضمناً سعی کنید که با دست خود نوک انگشتان پا را
 لمس نمائید دستها باید کاملاً کشیده و کف دست بطرف زمین باشد .

زمان اول: از این حالت و ضمن موازی نگاهداشتن دستها بدن خود را با تانی به عقب ببرید تا موقعیکه بزمین برسد بدین ترتیب بالاتنه شما نیم دایره کاملی رسم میکنند سعی کنید که پاشنه های شما از زمین جدا نشود و قعیکه عضلات باندازه کافی ورزیده و مفصلها نرم شود ممکن است باین نتیجه رسید.



تمرین (۱۴)

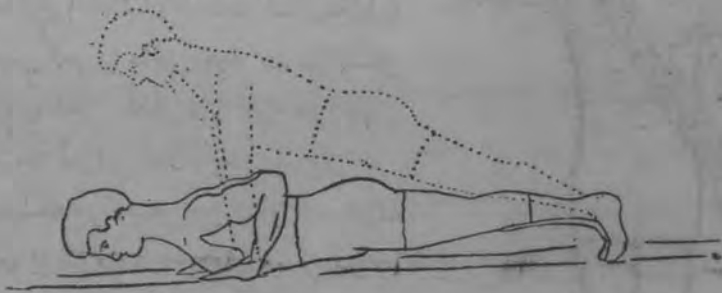
زمان دوم: بوسیله حرکات معکوس بحالت اولیه برگردید.
 در ابتدا برای آنکه پاشنه ها از زمین جدا نشود بهتر است نوک پاها را بزیر تخت یا کنجه تکیه داد بدین ترتیب نقطه اتکائی بدست می آید که بکمک آن میتوان این حرکت را آسان تر انجام داد.
 در زمان اول باید نفس عمیق کشید و در زمان دوم نفس را بیرون داد.
 در تمام مدت تمرین باید تلقین بنفس کرد.
 این حرکت عضلات شکم و لمبرها را کاملاً ورزیده میسازد.

تمرین (۱۵)

شنا

ابتدا روی شکم دراز بکشید در حالیکه بدن کاملاً راست، زانوها کشیده و پاها بهم چسبیده باشد ضمناً دستهای خود را بحال شنا قرار دهید.

زمان اول : در حالیکه تمام عضلات بدن کاملاً منقبض باشد بدن خود را باتانی روی دستها بلند کنید در پایان حرکت بدن باید کاملاً راست و تنها روی دستها و نوک انگشتان پاها متکی باشد .



تمرین (۱۵)

زمان دوم : بوسیله حرکات معکوس بحالت اولیه برگردید . در زمان اول باید نفس عمیق کشید و در زمان دوم نفس را بیرون داد . تلقین بنفس را فراموش نکنید . این تمرین بخصوص دستها و شانه ها را ورزیده میسازد . مالش بدن (فریکسیون)



مالش (فریکسیون) پشت باحوله خشك

همینکه پافزده تمرین مذکور تمام شد باید فوراً کلیه قسمتهای عرق آلود بدن را باحوله خشکی پاک کرد . بعد برای تنظیم جریان خون باید بدن را مالش داد این عمل نتایج تمرین ها را تکمیل میکند مالش بدن (فریکسیون) باید باحوله کاملاً خشك و بتدریج روی پشت و سینه و کمر صورت گیرد بقیه قسمتهای بدن را باید با دست خشك ماساژ داد مالش بدن (فریکسیون) باید بسرعت و بدون فشار انجام یابد . برای فریکسیون پشت حوله را روی پشت خود مانند شکل مقابل قرار دهید و آنرا در حدود چهار تا پنج مرتبه از بالا بیائین و از پائین بسالابحرکت آورید .

همین حرکت را در جهت معکوس انجام دهید

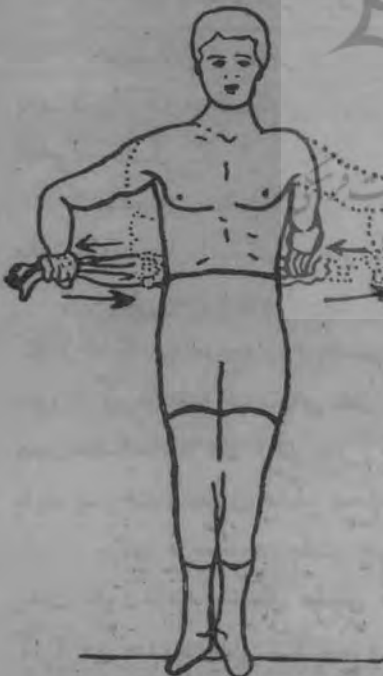


مالش (فریکسیون) سینه

بعد عین این عمل را (در دو جهت) روی سینه اجرا نمائید (مانند شکل مقابل) سپس کمر را مالش دهید ، برای اینکار حوله را روی کمر بگذارید و در حدود چهار تا پنج مرتبه آنرا بر است و بچپ بپرید . همینکه حرکات مزبور تمام شد حوله را کنار بگذارید و با دست جاهای دیگر بدن را ماساژ دهید .

ماساژ قسمت‌های مختلف بدن

برای ماساژ دادن ، دست باید همیشه باز و انگشتان بهم چسبیده باشد (بدون آنکه بهم فشار آورند) دست نباید در هیچ موقع منقبض گردد و میج دست باید کاملاً نرم باشد هر قدر ماساژ بدن با نظم و بدون فشار انجام یابد بهمان نسبت اثرش بیشتر خواهد بود . هر نوع ماساژ صحیح باید در جهت جریان خون وریدی انجام یابد تا در نتیجه رجعت خون فاسد را بقلب تسهیل کند باید ماساژ را از دورترین نقطه بدن (نسبت بقلب) شروع کرد و بطرف سینه متوجه شد ضمن ماساژ بهتر است که تماس دست با پوست بدن قطع نلرود و همینکه دست با انتهای حرکت خود رسید باید آنرا از بدن جدا کرد و برای حرکت دوم بمحل اولیه رجعت داد .



مالش (فریکسیون) کمر

شکم را باید در جهت فیزیولوژیکی ماساژ داد یعنی باید دائراً برای در حول ناف رسم نمود .

برای اینکار دست باید بدون هیچگونه خشونت در جهت روده بزرگ حرکت کند ماساژ شکم عمل روده‌ها را بمقدار زیادی تسهیل میکند.

با در نظر گرفتن مطالب مختصر بالا عمل ماساژ را میتوان بطریق زیرین شروع کرد:

بدو آسرو کردن خود را ماساژ دهید برای اینکار باید سمت راست سر را با دست راست و سمت چپ را با دست چپ ماساژ داد ابتداء دست راست خود را در طرف راست پیشانی بگذارید و سپس ضمن حفظ تماس با پوست بدن آنرا بطرف سینه پائین آورید در این حرکت باید سعی کرد که انتهای انگشتان بتدریج از روی کیبجگاه و عقب گوش و روی گردن بگذرد هنگام عبور از روی گوش باید داخل دست را گود کرد و همینکه دست بانتهای حرکت خود رسید تماس با بدن را قطع کنید و مجدداً دست خود را در محل اولیه قرار دهید معمولاً چهار تا پنج حرکت کافی است.

بعد با دست چپ در سمت چپ سر همین عمل را تکرار کنید.



ماساژ صورت و گردن

این ماساژ در ورید های سطحی گردن تاثیر

میکند و بر اثر تسهیل رجعت خون بقلب حالت

کنترسیون سر را از بین میبرد اینعمل برای کسانیکه

اغلب در معرض سنگینی شوهر قرار میگیرند فوق العاده تفریحی

نافع است و برای تزیید تاثیرات آن کافی است بر تعداد

ماساژها افزوده شود باز هم تکرار میشود که

اینگونه ماساژها باید هر چه ملایمتر اجرا گردد.

بعد دستهای خود را ماساژ دهید و از دست

راست شروع کنید برای اینکار با دست چپ باید میج

دست راست را گرفت و بعد دست را با ملایمت بطرف

شانه حرکت داد پس از رسیدن بشانه دست چپ را از

بدن جدا کنید و آفرابمحل اولیه
برگردانید همین حرکت را با
دست راست انجام دهید . برای
هر دست چهار تا پنج حرکت
کفایت میکند .

بعد پاهای خود را ماساژ
دهید برای اینکار روی زمین
بنشینید و قوزک یکی از پاها را با
دو دست بگیرید و با ملایمت
حستهای خود را تا انتهای ران با
ببرید این عمل را برای هر یک
از پاها چهار تا پنج مرتبه تکرار
کنید .



ماساژ دستها



ماساژ پاها

سپس شکم را ماساژ دهید برای اینکار روی کنارۀ تخت خواب یا صندلی بنشینید دست راست شما باید بدون خشونت در حول ناف دایره منظمی رسم کند این حرکت دورانی باید در جهت روده بزرگ انجام یابد (از چپ بر راست) بدین ترتیب و بدون توقف ده مرتبه حرکت دورانی را اجرا نمایید.



این حرکت دورانی برای عمل روده ها بی نهایت مفید است.

ماساژهای مذکور برای جریان خون بسیار نافع است و همینکه ماساژها پایان یافت شما در بدن خود یک نوع آرامش و آراستگی و آزادی بی سابقه ای احساس میکنید، حرارت مطبوعی تمام بدن شما را فرا میگیرد، سهولت و نرمی بیشتری در حرکات شما ظاهر میگردد، سر شما آزاد میشود و حس میکنید که بر خود تسلط بیشتری دارید در اینوقت با خفای آسوده و عضلاتی غیر منقبض وارد رختخواب میشوید و بزودی خواب فرح بخش بسراغ شما میآید چقدر بپنجهایها پس از چند روز تمرین بدین ترتیب از میان رفته است!

در نتیجه پیروی از این روش شما عادت میکنید که همه شب منظمآ در ساعت معین بخوابید و همه روز صبح در ساعت مشخص با بدنی سبک و فکری روشن برای استقبال کارهای روزانه از خواب برخیزید. تا تمام