بسم الله الرحمن الرحیم

روح و روان و ادراک و حواس و ذهن

ذهن ما خاکستری هست. اگر بُعد روحانی بیشتر باشد، معنوی و روحانی می شود و بالعکس

ذهن، هفت شاخه دارد. می توانید اینجا باشید و به جای دیگری هم فکر کنید.

جسم، چهار طبیعت هست.

دم و خون. خون ماده ی انرژی و سوزاندنی انسان هست. نسبت به تغذیه، کیفیت خون تغییر پیدا می کند.

در جسم ، ما بین دم، و خون تفاوت قائل می شویم.

در غمز و دلک هفت تا برنامه ی درمانی گذاشتیم که این ها بر فیزیک و روح و روان انسان تأثیر می گذارد.

در غمز و دلک، برای هر طبعی، روش درمانی مخصوص هر طبع داریم. ولی بعضی از فنون مشترک هستند. مثل سیاتیک برای هر دو طبع گرم و سرد مشترک هست هرچند نوع فشار و روغنش فرق می کند.

در معاینه، اندام شخص مهم است.

اگر دست شخصی را می کشید، اندام ها اگر لغّی نداشته باشند، نشان از طبیعت گرم است که می شود روی آن کار کرد و فشار بیشتری بر این جسم وارد کرد و الا باید فشار و قدرت دست کم شود.

باید سوابق پزشکی را هم بررسی کرد.

باید سوابق پزشکی را جدی بگیرید ولی این نباید منشأ درمان باشد. ممکن است شخص دیسک داشته باشد ولی دردی که وجود دارد سیاتیک هست و با روش درمانی سیاتیک درمان می شود.

هرچقدر اجازه دهید که شخص با صحبت کردن خودش را تخلیه کند، در روند بهبودی نتیجه خوبی خواهد داد. حتی انتظار کشیدن برای درمان هم یک نوع مراقبه برای درمان است و این خوب است.

نشانه های حسّی:

5 تا حس داریم. در یک انسان سالم باید فعال باشد. اگر احساس کردید ، بویایی شخص ضعیف است ، مهم است. معاینه هر پنج حس جزء کارهای اولیه در غمز و دلک است. شخص می گوید مثلا همه ی بدنم خوب است ولی انگشت پایم بی حسی دارد. این جزء حس لامسه است که مثلا یا کمرش مشکل دارد یا خون رسانی ضعیف است یا در عروق گیری وجود دارد یا دیابت دارد .

نشانه گیری ها

در غمز و دلک، شناخت زبان بدن و نشانه گیری بدن مهم است. کشورهند در آزمون های پزشکی طب سنتی اینست که یک پرده ای بین این شخص و پزشک می اندازند و او با نبض دست و دیدن دست فقط باید تشخیص بیماری دهد.

فرم سنجش

هم شناخت طبیعت و هم آگاهی شخص نسبت به طب سنتی و روش های اعمال یداوی.

ثبت گفتمان

سعی کنید گفتمان بیماران و بیماری آنها را ثبت کنید. شناختی نسبت به بیماری داشته باشید. وقتی بیماران زیاد می شوند، فراموش می کنید که در دوره ی قبل مشکل ایشان چه بوده است.

نکات طب فشاری و غمز

بدن مثل یک دستگاه موسیقی می ماند. هر نقطه ای یک فشار داخلی بازتابی را روی شخص ایجاد می کند و همین نقاط بازتابی مجموعه ی درمان غمز و دلک را شکل می دهد.

نگارش پرونده

جزء محتویات این دانش است.

اگر بتوانید نتایج آزمایشات پزشکی را جزء پرونده ی شخص نگه دارید خوب است.

مشاوره

نتیجه ی همه ی این دانش ها، مشاوره را به بیمار می دهد.

نسبت به طبع و مزاج باید روش گفتمان متفاوت باشد. شاید یک آدم بلغمی را بتوانید با حرف، به آرامی گرم کنید. خواب مصنوعی، نوازش، گفتگو و صحبت کردن با افراد بلغمی معجزه ایجاد می کند. آدم بلغمی را می توانید آرام کنید. ولی در مورد آدم صفراوی اگر بیش از حد صحبت کنید، می گوید به شما چه ربطی دارد.

حرارت بدن

بچه کوچک وقتی سالم است و کوچک است، دست و پا و سرش یک طبع دارد. ولی وقتی بزرگ می شود، نسبت به کارایی هر عضو، سودا در آن ناحیه تجمع بیشتری پیدا می کند.

سه تا عنصر سیال ؛ آب ، آتش و هوا در انسان وجود دارد. لذا هر چه به سمت سودا نزدیک شود ، طبیعت مادی اش بیشتر می شود. اگر سودا در سر باشد باعث می شود که در بعضی مطالب و نقاط ، گیر کند و حساسیت داشته باشد. این سودا نسبت به افراد گرم و سرد متفاوت است. پس طبیعت سودا، طبیعت ماده است چون طبیعت خاک است. و سوخته ی تمام عناصر است. مشکل جامعه ی بشری اینست که سیّال نیستند و مشکل و گیر رسوبی دارند. هر چه سودا بیشتر شود ، مشکلات بیشتر می شود .

این بخش کوچکی از دانش غمز و دلک بود.

در بخش عناصر برای هر طبیعتی از عنصر خودش استفاده می کنیم.

در بخش خاک از عنصر ضمادها، شیره ی درخت ها ، میوه ها و صمغ ها استفاده می کنیم . از میوه ها و ادویه ها و مواد معدنی مثل نمک استفاده می کنیم. چون عنصر سودا طبیعت خشک دارد و ماندن یک ضماد روی بدن موجب تبدیل شدن خشکی به نرمی می شود.

در طبیعت آب از روغن، انواع گِل ، دانه ها

آتش؛ از دود، دود عنبرنسارا، اسفند، کندر، کافور و.. از پوست ها ، دانه ها ، برگ ها و صمغ ها

در باد؛ از بخور، گلاب، عرق، برگ و اسانس استفاده می کنیم.

در عنصر اِتر انسان؛ از ندا، نوا، آوا، صدا و ذکر استفاده می کنیم.

ندا ؛ «الف لام میم و...» این لرزش صوت تأثیر دارد. و ما این را در قرآن یافته ایم.

نوا همان ریتم است؛ نی زدن، فلوت زدن، طبل زدن و موارد دیگر

صدا: مجموعه ای از کلمات می شود صدا. «یالطیف» ، «یارئوف»

هفت برنامه ی ما؛

تمرکز قوای درونی و تغذیه سالم،

غذای الهی را توصیه می کنیم:

گندم، جو ، برنج، تره، گشنیز، جعفری، ساقه های نازک کرفس، هویج فراوان ، لبو یا شلغم و با ادویه جات کاری ؛ پونه ، آوشن ، نعنا ، روغن زیتون و لیمو ترش.

15 روز این غذا را شخص در هر سه وعده می خورد. بدنش آرام آرام سبک می شود.

آبمیوه ی طبیعی فراوان هم می خورد. همچنین بادام و خرما

این تغذیه در 15 روز کمک می کند به پاکسازی بدن.

بیماری هر چه که باشد مهم نیست. ما با این روش می خواهیم بدن را پاکسازی شود. چیز دیگری غیر از موارد بالا هم نخورد.

این پاکسازی کمک به درمان می کند.

من 5 سال گیاه خوار بودم و گوشت نمی خورم. در آن زمان خیلی خوب بود. البته در آن زمان که گیاه خوار بودم ، حالت های روحی خیلی عجیبی داشتم و هر جا می رفتم ، انرژی های منفی آن جا را احساس می کردم. این گیاه خواری نتیجه ی آرامش ، سبکی و راحتی به من داده بود.

اگر می خواهید ذهنتان پیچیده نباشد، باید غذاهای سبک بخورید. دو تا غذا را قاطی و باهم نخورید. مثل حضرت علی علیه السلام .

اگر می خواهید ذهنتان بهم بپیچد، هر غذایی بخورید.

گاهی از سوخت موشک استفاده می کنید و گاهی از آب و گازوئیل.

در یک جا این انرژی به اتر تبدیل می شود و گاهی به دود و بخار و ریزگردها تبدیل می شود.

هر چقدر لطیف تر باشد ، پاکسازی بیشتر است و هر چه ضخیم تر و ضمخت تر باشد، جان انسان بیشتر است.

گاهی شخص، وقتی آش می خورد معده اش درد می گیرد. در آنجا باید از غذاهای خشک و مغزها استفاده کند. این درروحیه و سیر درمانی خیلی موثر است.

یک مریضی داشتم بخاطر خوردن مشروب، کور شده بود. به او گفتم هیچ غذای خشکی نمی خوری و فقط مایعات و آن هم آبمیوه می خوری. روز چهارم، یک کاسه آب نمک به خوردش دادم. دستم را دستکش کردم و در حلقش گذاشتم. کلی زرداب از او بیرون آمد.

کبد با بینایی خیلی مرتبط است.

سپس حجامت و بعد طب سوزنی و بعد انرژی درمانی و بعد ماساژ سنگین دادم. صبح که آمد، بعد از ظهر بدون عصای سفیدش رفت مشهد زیارت امام رضا علیه السلام.

تغذیه روی خیلی بیماری ها تأثیر می گذارد. در غمز و دلک ، تغذیه خیلی مهم است. شما از بیرون بدن را ماساژ می دهید ولی اگر از داخل درست نباشد، گاهی مواقع ایجاد سکته یا اسپاسم های عضلانی می کند.

این فنونی که می گوییم، الان با همین روش ها درمان می کنیم. شنبه و دوشنبه و چهارشنبه همان امامزاده زینعلی و عینعلی مشغول هستیم .

دل، همان مالش هست که دلّاک انجام می دهد. و غمز یکسری نقاط طب فشاری است.

طبعیت خون اینست که سمّ را دوست دارد. غذاهای خوشمزه سمی ترند و طبیعت خون اینچنین است که سم را دوست دارد. لذا وقتی سیگار می کشد، احساس آرامش می کند.

کسانیکه در اثر پرانرژی بودن و اخلاط بیمار می شوند، وقتی غذا را به بدن نرسانید، خود خون این سمومات و فضولات را می خورد. مثل آدمی که در قحطی قرار بگیرد، نان خشک و خاک و ریشه ی درخت هم می خورد. طبیعت وجودی انسان اینست که سموم را دوست دارد. و هرچقدر غذا لطیف تر شود، روحیه تغذیه می شود و بعد کلمات و ذکر تأثیر می گذارد. کلمات تنها ارتعاشی هست که در تک تک سلول های بدن تأثیر می گذارد.

برای ماساژ سر؛ سر را به چهار قسمت تقسیم می کنیم.

کف سر، پیشانی ، قسمت چشم و بینی و بالای لب ، زیر چانه

مالش سر برای آرامش خوب است. برای افرادی که گرم نمی شوند خیلی کمک می کند خصوصا اگر همراه کلمات باشد.

از زیر چانه به سمت بالا تا ناحیه ی کناره ی گوش

سپس از روی بینی به سمت پهلو تا کناره ی گوش

از وسط پیشانی تا ناحیه ی رویش موها

با کف دست و انگشت ها به اطراف با دو دست می کشیم. بصورت سُر دادن هست.

همین را در حالت نشسته و خوابیده می توانید انجام دهید.

حرکت دوم:

از کناره ی ناحیه ی رویش موها به صورت ریلی . از روی ابروها به سمت قسمت رویش موها ادامه می دهیم.

حرکت بعد:

از وسط پیشانی به سمت دو طرف با نوک انگشتان

حرکت روی چونه

چونه را مقعد می گویند در بازتابی و مالشی

دو سمت لب، قوای جنسی هست.

باید با دو انگشت فشار دهید و مکث کنید.

زیر بینی نقطه ی بیهوشی و هوشیاری است. اگر شخص دچار تشنج شد، با انگشت نگه دارید و فشار سبک بدهید، بهوش می آید.

کناره ی بینی برای کلیه هست. انگشت ها را گذاشته و نگه دارید.

دو طرف چشم را با نوک انگشت بگیرید و نگه دارید و کم کم روی چشم بیارید. تا فشار پرخونی چشم کاهش پیدا کند.

دایره ی بزرگی در کنار شقیقه ها هست. از کناره ی چشم شروع کنید و یک دایره ی بزرگ با انگشت فشار دهید تا زیر شقیقه ها . سپس دایره ی کوچک تر و بعد دایره ی متمرکز یعنی روی شقیقه ها مکث می کنید.

حرکت های ضربه ای ، سیلشی انگشتان دست روی صورت و گونه ها و پیشانی.

از کرم جوانه گندم و دیگر کرم ها ، روغن بنفشه و هر چه روغن لطیف تر باشد برای صورت بهتر است.

قسمت ناحیه ی بیهوشی را به سمت نوک بینی کشش دهید. و بعد از روی این نقطه به سمت دو طرف و بعد دو طرف بینی را به سمت خارج صورت بکشید. این حرکت باعث کوچک شدن بینی های گوشت آلود به مرور زمان می شود.

حرکت های دست در ماساژ سر ، بطور کل به سمت بالا هست.

انگشتان دست را روی دو چشم شخص بگذارید و در دل خودتان ذکر یا دعا یا آیة الکرسی برای شخص بخوانید. همینطور نگه دارید و بعد بکشید به سمت بیرون و دو طرف چشم . در گوشه ی چشم مکث کنید و بعد به سمت لاله گوش بروید. نقطه ی ممنوع، فشار زیر لاله ی گوش هست. همچنین در پس سر در گودی آن، فشار وارد نکنید. در قسمت مهره ی گردنی پس سر هم فشار وارد نکنید.

همین پایین نوک بینی اگر فشار زیاد وارد کنید بیهوش می شود.

یا در قسمت ترقوّه ، فشار وارد نکنید.

دو تا انحنای جلوی سر و روی سر را شاخِ غم می گوییم. وقتی عصبی و ناراحت می شود، دستش را روی آن قسمت می گذارد. مالش روی آن قسمت موجب آرامش می شود.

نقطه ی بینایی موجب می شود که خستگی چشم برود. سمت چپ روی پیشانی را اگر ماساژ بدهید، خواب چشم می پرد.

قسمت گوارش؛ پشتِ پس سر و قسمت انحنای پس سر هست که اگر کسی دچار مشکلات گوارشی باشد در آن قسمت تورم یا درد وجود دارد. ( آنجایی که سر می خواهد از بالا و پشت، منحنی پیدا کند. روبروی شاخ غم به سمت پشت سر )

گیرش دو تا رگ کنار لاله ی گوش. قسمت بالای لاله ی گوش دو تا رگ هست که اگر روی آن مکث کنید، ایجاد آرامش می کند. اگر رگ برجسته بود، فشار دستتان را کمتر کنید.

و حرکت ریلی چهار انگشت ، از همین نقطه به سمت انحنای سر ( قسمت بالای سر )

مالش ستونی ریلی انگشت سبابه به سمت انحنای سر

اینها نقاط بازتابی است لذا تاثیرش روی سر زیاد است.

در بدن یک نقاط و کلیدهایی هست که اگر بگیرد، یکباره بدن رها و آزاد می شود.

در قسمت مخچه ، قسمت ساق و ریشه ی مغز هست لذا مالش بصورت دورانی اخلاط را از بالا به سمت پایین می کشد. شصت را به آرامی در قسمت فرورفتگی پس سر به آرامی دور می دهیم.

دو قسمت آن را حرکت لرزه ای می دهیم به سمت بالا

با کف دست در جلو و پشت سر نگه می داریم و فشار می دهیم .

دو سمت بالای لاله ی گوش را هم به همین کیفیت.

حرکت ویبره ای روی سر . انگشت سبابه را در بین دو انگشت شصت و سبابه ی دست دیگر همگی را می لرزانیم روی سر. برای دیابتی ها ، مشکلات چشمی و بینایی ، سردردها ماساژ سر مفید است.

روی ابروها و خود ابروها را می گیریم با دو انگشت و به سمت دو طرف ابرو می رویم. و رها نمی کنیم. و فشار می دهیم.

روی گونه ها را با انگشتان فشار می دهیم و نگه می داریم و به سمت پهلوها می رویم.

لاله ی گوش، تاج سر است. قسمت انحناء که کوچک می شود، گردن است . و بعد ستون مهرها، باسن، ران، ساق پا و پنجه ی پا هست. قسمت داخل هم ترقوه، بازو، آرنج و پنجه ی دست می باشد. قسمت داخلی گوش هم قسمت داخلی بدن است. این ها نقاط بازتابی هستند. من وقتی نقاط بازتابی را شروع کردم، قبول و باور نداشتم. ولی در چند تا از این مریض ها وقتی دیدم باور کردم. بچه ی 8 ساله که گردنش شل شده بود، دیدم جفت شصت پاهایش سیخ روی هوا هست. در رفلکلوژی گفته بودند که شصت پا ، سر است. من روی نقاط بازتابی این شخص در دست و پا کار کردم و بادکش های کوچک می گذاشتم. بعد از دو الی سه هفته شصتش سر جایش آمد و دیگر می توانست گردن را بگیرد. نقاط بازتابی در کتاب های مختلف، نقاط مختلف دارد. چینی ، کره ای ، ژاپنی و دیگران هر یک یک جایی را می گوید نقطه ی بازتابی . ما در خود مریض ها این ها را تست کردیم و می فهمیم که این نقطه ی بازتابی برای این قسمت بدن است. کف پا بهترین نقطه هست برای شناسایی طبیعت و مزاج. رنگ ، بو و خشکی و ترک پا نشانه ی بیماری می تواند باشد. بعضی وقت ها از شش ماه قبل می توانید بیماری را بفهمید. کف دست هم همچنین.

اگر کف دو دست را محکم بهم فشار دهید، طبیعت را می فهمید. اگر سرخی و زردی آمد، می فهمید که دم و صفرا هست. اگر لکه های سفیدی داشت بدانید که بلغم هست. در دموی ها ماساژ را خیلی محکم بدهید حتی بزنید. خودش دوست دارد . ولی بلغمی ها بدنشان دردناک هست و سوزش دارد. بعضی وقت ها می گویند موهای سر یا بدنمان می سوزد.

از لایه ی مهرها، عصب ها رد می شوند . در دیسک کمر که خیلی این روش موثر هست. چون بعضی ها در تهران می گویند که ما مهره چینی می کنیم. اولا مهره به این آسانی چیده نمی شود. بعد صدای قولنج که می آید و پوست را می کشند و صدا می دهند، این ربطی به مهره ندارد بلکه به عضله ربط دارد و فاصله بین رباط و عضله ایجاد می کند که صدا می دهد.

راحت ترین ارتباطی که می توان ایجاد کرد برای خیلی از موارد دیسک، بستگی به این عضله ی دو طرف ستون مهرها دارد. اگر این عضله لاغر و آب شود، فشار زیادی روی دیسک و مهرها می آید . و اگر تقویت شود موجب می شود حتی دیسک سر جایش می آید . فقط یک ماساژ مخصوص و یک بادکش مخصوص دو طرف ستون مهرها باشد. باید لبه ی لیوان روی عضله و چسبیده و مهره باشد تا تاثیر بگذارد. چون خون رسانی به عضله بیشتر می شود و عضله تقویت می شود و موجب می شود که حتی اگر مهره ها جابجا شده باشد ، برگردد. ما به مهره ها کاری نداریم. آنچیزی که در بدن احساس می کنیم، تیغه ی مهره هست. عمیق تر از تیغه ی مهره، عصب ها رد می شود و نخاع هست. ما روی بدن، تیغه ی مهره را احساس می کنیم که به این راحتی نمی توانید بکشید و سرجایش بیاندازید. پس بهترین کارش تقویت عضله کمر هست.

باید کمر کاملا شل و آزاد باشد. تک تک مهره ها را چک می کنیم. بعدا بین مهره و عضله را فشار یک سانتی می آوریم. با نوک انگشتان از بالا، و به سمت خود عضله فشار را حرکت می دهیم.

سپس روی باسن، از کناره ی مهره ی عضلی ، روی باسن را بصورت هلالی فشار می دهیم. از بالا به پایین . سپس از ستون مهره ها یک فشاری به کناره ی مهره ها وارد می کنیم. دست به مهره نمی زنیم. این جا دو طرف سیاتیک هست که چسبیده به باسن هست. دو تا نقطه ی دردناک هست که دو سر سیاتیک هست، باید بگیرید و تا 50 شماره فشار وارد می کنید. بعد دو نقطه ی فشار جنسی روی کمر هست که می گیرد و نگه می دارید و بعد رها می کنید.

اینها مسیر دیسک هستند.

بعضی وقت ها ستون مهره ها کج شده است و بصورت زاویه دار ، خم شده و بالا رفته است. برای صاف کردن، با فشار سنگین دست، ماساژ انجام دادیم. سپس در قسمت گودی ها، لیوان بادکش گذاشتیم. و بعد از 5 جلسه خوب شد.

اگر این انحناء به حالت s شده باشد. دو طرف عضلات را بادکش می گذارید. قسمت بالای اس ، از وسط به سمت بالا، ماساژ سنگین می کنید. ما اگر بخواهیم ستون مهره ها را جا بیاندازیم از روی کمر کار نمی کنیم بلکه از روی پنجه ها ، جا می اندازیم.

برای سائیدگی مهره ، دیسک و سیاتیک همین درمان های ساده را اجرا می کنیم. برای غمز و دلک ابتدا چند جلسه فقط بدن شخص را می شناسیم و بعد به راحتی درمان انجام می شود.

همراه با این ها می توانید از حجامت و زالو استفاده کنید.

باید فاصله ی دنبالچه تا مقعد دو انگشت باشد. اگر کمتر باشد، دنبالچه افتاده است و جابجا شده است. بین مقعد و دنبالچه باید دو انگشت بسته در کنار هم فاصله باشد.

اگر دنبالچه از بین برود ، مشکلات ناباروری ، مشکلات روده ای ، زانو درد، کوتاهی پاها و مشکلات دیگر ایجاد می کند.

مایع بین گوش میانی و دنبالچه، کارشان بالانس بدن هست.

از قسمت ستون مهرها ، یکی یکی دستتان را فشار می دهید و لمس می کنید. هر جا که درد داشت از شخص می پرسید که کجا درد دارد. می آیید بالا تا قسمت دنده ها و بعد..

شخص دیسک دارد. شما برای اینکه بفهمید مشکل دیسک دارد یا نه، باید روی مهره ها را با انگشت شصت فشار می دهید. تا بفهمید که آیا واقعا دیسک دارد یا نه؟ اگر دیسک دارد ، کجای قسمت کمرش هست. این روش معاینه دیسک هست

اگر دیسک و سیاتیک باشد می زند به باسن و پاها. اگر شدیدتر باشد به پاها می زند

اگر دیسک باشد، مچ پا و زانو درد می گیرد و حالت بی حسی در پا می آید.

بین مهره و عضله فشار وارد می کنید ( با نوک چهار انگشت . بصورت عمودی فشار وارد می کنیم ) و یک حرکت یک سانتی به سمت پهلو انجام می دهید. این حرکت باید قرینه باشد.

روی عضلات را از قسمت مهره ی بزرگ کمری به سمت بالا می آیید و تا زیر دنده ها ادامه می دهید.

روی خود عضله را نگه می دارید. عضله را پیدا می کنید. البته در دیسکی ها عضله ای وجود ندارد چون در دیسکی ها اولین اتفاق این است که عضله کم می شود و آب می شود. باید همان عضله ی کوچک را پیدا کنید و روی آن فشار بیاورید و به سمت پهلو ها بروید. با حرکت های مشتی و ... کمر را گرم می کنید.

سپس از وسط باسن ، روی ناحیه سیاتیک، اول روی خط عضلات بادکش می گذارید تا قسمت وسط کمر. سپس دو طرف را می گذارید. از ده تا 15 دقیقه می ماند. بدن هایی که بلغمی هستند اگر زیاد بادکش بگذارید، احتمال تاول هست. لذا در جلسات اول بهتر است بادکش بین 7 تا 10 دقیقه باشد.

هر چه پوست به سمت بلغم برود، نازک تر می شودو اگر به سمت خون برود، کلفت تر می شود.

حواستون به تاول زدن ها باشد. در تهران بخاطر یک تاول از شخص شکایت کرد و 4 میلیون از او پول گرفتند.

در پارگی دیسک، مهره ها جابجا می شود. و نباید این کارها را انجام دهید و باید با ضماد خوب کنید. اگر دیسک پاره شده باشد، با یک اشتباه باعث قطع نخاع می شود لذا فقط باید با عضله کار داشته باشید.

سپس بروید ، لای انگشتان پا.

اکثر افراد دیسک دارند. تبلور بلغم در انتهای بدن هست. بعضی وقت ها التهاب ایجاد می شود و مایع بیرون می زند. حجامت ساکرال خیلی موثر است و حتی گاهی از زالو هم برای دیسک بهتر جواب می دهد. برای کمر، لای انگشتان از برآمدگی روی پا به سمت انگشتان می روید جلو. اگر لای انگشتان گره گره باشد یعنی مشکل کمری وجود دارد.

قسمت روی مچ پا ، قسمت ستون مهره ها هست که دور کمر یعنی دور مچ پا که باید محکم ماساژ دهید. انگشتان را هم محکم می کشید تا پایین . باید هر چی گره دارد را در زیر دست ماساژ دهید که گره ها از بین برود و پا نرم شود. کمر باید کاملا در این حرکت شل باشد نه اینکه سفت کند. باید تحمل درد را کند. همین حرکت ها موجب می شود که ستون مهره ها که جابجا شده اند، سر جای خود بیافتد. همچنین انگشتان دست.

در غمز و دلک، هر جا که استخوان هست کنارش عضله هست. آن عضله باید صاف و یک دست باشد. اگر برجستگی داشته باشد یا پایین باشد یعنی آن قسمت دچار مشکل هست.

**کانال طبی استاد بنی هاشمی**

**@ostadbanihashemi**

محمد علی عابدی

ایمیل

[**Abedi201@yahoo.com**](mailto:Abedi201@yahoo.com)

آیدی

**@aliabediqom**

وبلاگ

**Aliabedi.blog.ir**

کانال

**@darosaqaleine**