إنشاء غرفة تدليك في منزلك

بعد قضاء يوم من العمل الشاق وعندما تعود إلى البيت، تريد أن تسترخي وتهدأ.

أفضل طريقة لفعل ذلك هي الاستمتاع بتدليك فاخر! وانها حتى أفضل إذا كان هذا التدليك موجود في منزلك بحيث لست مضطر إلى النهوض والقيادة إلى المنزل بعد ذلك.

غرفة التدليك إلى حد كبير تحتوي على كل شيء. مجرد المشي داخل الغرفة ورؤية ضوء الشموع واللون الأخضر الناعم من الجدران يجعلك تسترخي. حوض الاستحمام الصغير سيكون وسيلة رائعة لتدفئة تلك العضلات قبل البدء بالتدليك. يمكن أن يكون لديك شباشب مريحة ورداء مطوي على الطاولة بالإضافة إلى الزيوت الرائعة: الخزامى، الياسمين، أو خشب الصندل؟

حتى إذا كان لديك ألوان جريئة أو نابضة بالحياة في باقي منزلك، استخدم الألوان الناعمة والمهدئة، الشموع، أو الأضواء على المخفتات في غرفة التدليك. على الرغم من أنك قد تغمض عينيك خلال معظم عملية التدليك، فمن المهم تعيين المزاج لجميع حواسك من البداية.

ملمس الأرض الخشب سوف يريح قدميك. ولا تنسى الحجارة لعلاج الحجر الساخن!

يمكن أن توفر مساحة لتخزين المناشف تحت السرير، والتي هي أمر ملائم جدا. السلال والرفوف يمكن أن تحمل مجموعة من الزيوت والمناشف الإضافية. يمكنك أيضا أن تضع تحت الرفوف ثلاجة صغيرة للمياه الباردة. من المهم أن ترطب نفسك جيدا بعد التدليك!

الصوت مهم للغاية. آخر شيء تريد أن تسمعه أثناء التدليك هو حركة المرور في الخارج أو الأطفال في الغرفة المجاورة. اختر غرفة بعيدة عن الأماكن الصاخبة قدر المستطاع. وقم بتجهيز الغرفة بنظام صوت جيد. إذا كنت تستمع إلى اسطوانة ذات صوت موجات شاطئ البحر، يمكنك إغلاق عينيك وتصور أي محيط تريده!