

# یومی هو

[طب پیش درمان]

نویسنده:

جواهر باقری



## «به نام آنکه هم درد و هم درمان از اوست»

در دوره‌ای که در آن بسر می‌بریم، آگاهی عموم مردم روبه گسترش و شناخت نسبی از شاخه‌های مختلف طب کل‌نگر و سایر روشهای کمک درمانی و پیش‌درمانی می‌باشد که همگام با این رشد، راز اسرار هستی رمزگشایی می‌شود. در ایام آغازین قرن بیست و یکم، تمایل افراد برای رسیدن به سلامتی و افزایش طول عمر بیشتر و بیشتر می‌شود. در راستای تحقق این امر، ما شاهد گسترش چشم‌انداز علوم، هنرهای مختلف و دانش‌بازایی سلامتی یا بهتر است بگوییم تعادل هستیم.

در این میان روش «یومی‌هو» تمرکز خود را بر روی متعادل کردن ساختار لگن خاصره و به تبع آن توازن ستون فقرات معطوف ساخته است. در بدن ما مهمترین مراکز انرژی در ستون فقرات قرار دارد، درست به سان زنجیرهایی که عدم کارکرد درست یک مرکز انرژی یا زنجیر بر روی مراکز دیگر تأثیر سوء می‌گذارد و تعادل کلی عملکرد جسمانی و روانی را مختل می‌سازد. در واقع «یومی‌هو» به عنوان یک روش پیشگیری و حفاظتی عمل می‌کند تا بستر مناسبی برای رشد فراهم آورد. چرا که تندرستی چه در سطح جسمانی و چه در سطح روانی از بزرگترین هدیه و دارایی‌های ماست که اگر آن را از کف بدهیم تمامی مواهب و دارایی‌ها را از دست خواهیم داد.

هدف تمامی این علوم احیای قدرت، قوای جوانی، طول عمر و ... است تا از تمامی مردم از هر طبقه و هر مسلکی بتوانند سالمتر و با لذت بیشتری زندگی کنند که مسلماً تنها راه شکر گذاری و ادای دین، حفظ نعمات و دارایی‌هایی است که خداوند به ما ارزانی داشته است.

آرزو و رضا

## فهرست مطالب

| عنوان .....                                 | صفحه |
|---------------------------------------------|------|
| پیشگفتار .....                              | ۶    |
| مقدمه .....                                 | ۱۴   |
| فصل اول : شناخت یومی هو .....               | ۲۴   |
| بیماری چگونه عارض می شود؟ .....             | ۲۶   |
| چه عواملی سبب جابجایی لگن می شوند؟ .....    | ۳۰   |
| عوارض و علائم انواع جابجایی در لگن .....    | ۳۴   |
| سیکل معیوب بیماری .....                     | ۴۰   |
| دیسک .....                                  | ۴۳   |
| گوزپشتی و اسکولیوز .....                    | ۴۷   |
| آرتروز .....                                | ۵۰   |
| غدد درون ریز و هورمون ها .....              | ۵۲   |
| یومی هو روشی جهت جلوگیری از سالخوردگی ..... | ۶۰   |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| آیا یومی‌هو در ایجاد زیبایی و جوانی نقش دارد؟ | ۶۲  |
| دستگاه گردش خون                               | ۶۵  |
| یومی‌هو و شیاتزو                              | ۷۳  |
| فصل دوم: روش کار یومی‌هو                      | ۷۶  |
| منابع و مأخذ                                  | ۱۱۸ |

### پیشگفتار:

براستی پدیده‌ی «درد» چیست؟ چگونه بوجود می‌آید؟ آیا منشأ روحی - روانی دارد یا صرفاً تجلی بی‌تعادلی‌های بدن است؟ چگونه باید آنرا درمان نمود؟ چرا به طور معمول مردم از دردهای مزمن در کمر، پاها، گردن و دست‌ها رنج می‌برند؟ یا دائماً از سردرد، دل درد، کسلی و خستگی مفرط شکایت دارند.

آیا درمانی برای چنین دردهایی وجود دارد؟ آیا به جز شل‌کنندگان عضلانی و مسکن‌هایی که بیشتر مواقع تجویز می‌شوند راه دیگری برای برطرف کردن این مشکلات وجود دارد یا فرضاً اگر کسی می‌گرن دارد باید تا آخر عمر فقط با داروهای مسکن خود را سر پا نگه دارد؟

آیا براستی راه‌هایی به‌جز استفاده از قرص و آمپول شیمیایی، برای کمتر کردن رنج مردم از چنین بیماری‌هایی وجود ندارد؟

امروزه بسیاری از این سوالات مطمع نظر درمانگران روش‌های مختلف درمانی قرار گرفته‌اند، اما آنچه در سِرلوحه تمام این موضوع‌ها است اینست که انسان یک کل بهم پیوسته است. موجودیست منحصر به فرد که بیماری او نیز منحصر به فرد است.

طرح دیدگاه‌های کل‌گرا<sup>۱</sup> در طب هر چند قدمتی دیرینه دارد، ولی بعد از فترت دوره‌ایی طب جزء نگر توجه بسیاری از محافل درمانی را به خود جلب نموده است. مسئله‌ی کل‌نگری طب ریشه در اکثر فرهنگ‌ها دارد، در ایرانیان باستان با عنوان «پیکر»، در یهود به صورت «هیکل» در منابع اسلامی به نام «انسان الکُل» مطرح گردیده است.

حتی در غرب نیز امروزه «بدن خود»<sup>۲</sup> را با «خود بدنی»<sup>۳</sup> فرق می‌گذارند. این دو مقوله کاملاً با هم متفاوت‌اند. اولین

1- Holistic

2 - Self Body

3-B0dy Self

عبارت ناظر بریدن فیزیکی است بعنوان بدنی که از اجزاء مختلف ساخته شده و دومی به مفهومی اذعان دارد که بسیار برتر است و آن کلیتی می‌باشد که در تک تک اجزاء موجود نیست.

مانند آب دریا که کلی است متشکل از قطره‌ها (اجزاء دریا) علاوه بر اینکه خاصیت قطره‌ها را دارد خواص دیگری دارد که قطره فاقد آنست از جمله اینکه حیوانات بزرگی مثل نهنگ در دریا شنا می‌کنند ولی در قطره نه.

این کتاب قصد معرفی یکی از روش‌های درمانی کل نگر را دارد که تمامیت انسان را مورد نظر قرار می‌دهند به نام «یومی هو»<sup>۱</sup>، به معنی «ریشه درمانی» که مبدع آن آقای دکتر ماسایوکی سایونجی از انجمن طب پیشگیر ژاپن است. سابقاً شکل ابتدایی آن روشی بود به نام «دینوماساژو».

چنین سیستمی، هم طب پیشگیری است و هم طب درمان، یعنی حتی یک انسان سالم نیز بی‌نیاز از برخورداری از این روش نیست.

«یومی هو» بدون استفاده از هیچ دارویی و با بهترین و



طبیعی‌ترین اصول - که مقبولیت علمی نیز دارد - اقدام به اصلاح بدن نموده و فرصتی به جسم می‌دهد که با یک نظام خود مصحح، خویشتن را اصلاح کند، بدین صورت که با استفاده از ترکیبی از «ماساژ» و «جا انداختن مفاصل» اندام‌ها از انقباضات ماهیچه‌ها و نیز بافت‌های پیوندی آزاد می‌شوند و به از بین بردن رسوب‌های گرانولی عضله‌ها و نیز نهایتاً به مفاصل کمک می‌کند تا از زیر فشار عضله‌ها و اعصاب آزاد شوند.

یومی‌هو نوعی تراپی است که می‌توان آنرا در زیر مجموعه‌های «طب کل نگر»، «سنتی»<sup>۱</sup>، «طبیعی»<sup>۲</sup>، قرار داد.

کل نگر است زیرا معتقد است باید به کلیت انسان پرداخته شود نه صرفاً به عضوی خاص.

از آنجهت که ریشه در پزشکی سنتی شرقی بویژه چین و ژاپن دارد شیوه‌های مخصوص «طب سنتی» در آن مشهود می‌باشد.

دیگر اینکه «طب طبیعی» است، نه بدان معنا که تجویز گیاهان دارویی و مواد طبیعی می‌کند بلکه از آن جهت که درمان را بر پایه فرم طبیعی بدن انجام می‌دهد و به بدن فرصت

1 - Traditional Medicin

2 - Natural Medicin

می‌دهد تا خودش را به طور طبیعی بدون استفاده از داروها و عوامل مصنوعی بازسازی کند.

در یومی‌هو علائم ارزشمندند به همین جهت تلاش در پیدا کردن علت اصلی بیماری است، نه خاموش کردن علائم. دردها، انحراف‌ها و انقباض‌ها نشانه‌ی وجود مشکل در بدن است و ما نباید با از بین بردن موقتی این نشانه‌ها مشکل اصلی و اساسی را فراموش کنیم و اجازه‌ی رشد عمیق‌تر را به آن بدهیم.

درد نعمتی است که به فرد می‌فهماند در بدن مشکلی وجود دارد، اگر درد را صرفاً با مسکن از بین ببریم این تسکین موقتی است و مشکل در سیکل بعد حادث‌تر و عمیق‌تر خواهد شد.

یومی‌هو در اکثر موارد درمانی کامل است و نمی‌توانیم آنرا «طب مکمل»<sup>۱</sup> بنامیم، چه، امروزه برخی تنها شیوه‌ی اصلی درمانی را طب رایج غربی می‌دانند و بقیه‌ی روش‌ها را طب مکمل، بدین معنا که اینها صرفاً باید به روش درمانی طب غربی کمک کنند؛ به عبارتی معتقدند طب غربی شاهراه اصلی

است و انواع دیگر طب مثل طب سوزنی، شیاتزو، کایروپراکتیک، همیوپاتی، رفلکس تراپی، استئوپاتی و... راه‌های کوچکی‌اند که باید صرفاً در جهت تکمیل کردن طب غربی مدرن باشند.

حال آنکه بسیاری از این روش‌ها، خود، ریشه‌ی اصلی پزشکی را تشکیل می‌دهند و هزاران سال قدمت آنها، سبب شد طب غربی نتواند بدون آنها سرپا بایستد، درست است که طب غربی و مدرنیته‌ی امروز در جراحی‌ها و اسکن‌ها MRI، استفاده از پرتوهای مختلف و شناخت اجزاء انسان و... توسط استفاده از ابزار مهندسی پزشکی پیشرفت بسیاری کرده ولی نباید غافل ماند که پایه‌ی همین دانش طب سنتی قدیم است و چنین نیست که به طور دفعتی این دانش از یک مقطع زمانی بوجود آمده باشد، با یک تفاوت اساسی که از عصر دکارت به این طرف دیدگاه مکانیستی عصر مدرنیته، در تمام دانش‌ها از جمله طب نفوذ عمیقی کرده و سبب شد تفکری جزء نگرانه در طب جای تفکر کل نگری سنتی را بگیرد و مثلاً یک فوق تخصص قلب، انسان را متفاوت از یک فوق تخصص دست می‌بیند.

انسان را آنقدر جزئی کرده‌اند که اگر در دست یا پای کسی

مشکلی مربوط به متخصص ارتوپدی وجود داشته باشد به طور معمول ارتوپد به دستگاه گوارش وی آنچنان توجهی ندارد و آنرا در محدوده‌ی مسئولیت خود نمی‌بیند.

ما تا اینجا نگاهی خوش‌بینانه کردیم. اگر قدری واقع‌نگرانه‌تر به آن پرداخته شود باید بگوئیم، حتی ممکن است متخصص ارتوپدی دارویی به بیمار خود بدهد که برای روده‌ها و دستگاه گوارش بیمار مضر هم باشد و در اینجاست که بیمار باید به متخصص گوارش هم مراجعه کند و از او دارویی بگیرد که ممکن است به استخوان‌بندی او صدمه بزند (مثل داروهای کورتون‌دار که ممکن است سبب افزایش پوکی در استخوان شوند).

پس درمان‌هایی مثل یومی هو را نمی‌توان طب مکمل نامید چرا که یومی هو تراپیست معمولاً تلاش می‌کند که بدن را متعادل سازد، نه اینکه صرفاً به پزشکی مدرن کمک کند.

البته در برخی موارد یومی هو می‌تواند برای تسریع بهبودی در جراحی‌ها و نیز برخی معالجات پزشکی به عنوان مکمل استفاده شود.

آنچه مرا واداشت که در این زمینه وجیزه‌ای تقدیم کنم،

اندوخته‌های دور و نزدیکی است که از مشاهده‌ی انواع و اقسام مشکلات و بیماری‌های مردم، به‌مرور زمان در من ایجاد شده است؛ چرا که معتقدم بسیاری از این بیماری‌ها، راه حل ساده و قابل دسترسی دارند.

وقتی مشاهده می‌شود که مردم می‌توانند خیلی سالم‌تر و شاداب‌تر از آنچه هم‌اکنون هستند زندگی کنند و آستانه‌ی بیمارشدن بسیار بالاتری را داشته باشند؛ سکوت کردن و صرفاً شاهد ماندن و یا تأسف خوردن مشکلی را حل نمی‌کند.

همین امر سبب شد که تصمیم به نگارش این کتاب بگیرم. در این مهم تلاش کردم از دانش دانشمندان و نظر صاحب‌نظران بی‌بهره نمانم؛ به‌همین دلیل در ذکر برخی مطالب و یا تصاویر از کتب دیگر یاری گرفته و مرجع آنها را در آخر کتاب در کروه [ ] و با ذکر شماره‌ی مطلب آورده‌ام.

## مقدمه

«یومی‌هو» یکی از روش‌های پارامدیکال است که به ریشه‌ی بیماری‌ها و دردها می‌پردازد، پایه‌های عملکردی یومی‌هو بر اساس استنولوژی لگن و ستون مهره‌هاست. لذا هر گونه انحراف در ستون مهره‌ها، معلول علتی پنهان بنام جابجایی لگن است.

لگن از طریق علمکرد اشتباه ناحیه‌ی مفصل ساکروایلیاک دچار عدم تقارن گشته و ۲۶ مهره ستون فقرات را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هر گونه عدم تقارن در استخوان‌های اصلی لگن اعم از استخوان ایلیاک و هیپ که بوسیله‌ی تغییر در مفصل ایلیاک ایجاد می‌گردد را اصطلاحاً جابجایی لگن می‌گوئیم، این عارضه مستقیماً ستون مهره‌ها را دچار مشکل می‌کند.

ستون مهره‌ها حافظ طناب نخاعی است که بوسیله‌ی جفت عصب‌هایی که از طناب نخاعی منشأ می‌گیرند و از سوراخ‌های مهره‌ای خارج می‌شوند فرمان‌ها را از مغز به اندام‌ها برده و نیز تحریکات را از اندام‌ها به مغز هدایت می‌کند.

پس چگونگی قرار گرفتن مهره‌ها و نرمالیت‌های آن در تبادل پیام و فرمان‌ها بین مغز و اندام بسیار مهم است و در صورت دادن پیام ناقص، اندام مورد نظر دچار مشکل خواهد شد.

مضافاً اینکه طرفین مهره‌ها، عضله‌ها، عصب‌ها و تاندون‌هایی وجود دارند که مستقیماً تحت تاثیر لگن‌های خاصه‌اند. حال اگر استخوان‌های لگن به طور مادرزاد یا هر عامل دیگری نامتقارن باشند به تدریج عوارضی بر فرد ایجاد می‌شود که در ابتدا فرد تصور می‌کند این مشکل، طبیعی است مانند کسی که بعد از نیم ساعت پشت میز کار نشستن دچار سردرد، دردهایی در کتف و... می‌شود؛ و یا کسی که پس از ساعتی پیاده‌روی زانوهای ملتهبی پیدا می‌کند و کمردرد و گرفتگی عضلانی به سراغش می‌آید، این امر در بسیاری از مردم، عادی به نظر می‌رسد. حال آنکه افراد باید دارای پتانسیل بیشتری در کارهای روزانه‌شان باشند و با کوچکترین فعالیتی دچار

ناراحتی و از کار افتادگی نشوند.

یومی هو روشی است که با اعمال تکنیک‌هایی بر روی بدن این پتانسیل را افزایش می‌دهد و بدن را به فرم اصلی و واقعی خود بر می‌گرداند.

تکنیک‌های یومی هو اتفاقی بین دو روش «ماساژ درمانی» و «استئوپاتی» است.

در ماساژ درمانی صرفاً عضلات نرم می‌شود ولی چون مفاصل فرم ناصحیح خود را حفظ کرده‌اند پس از مدت کمی دوباره انقباضات و گرفتگی‌ها به عضله باز می‌گردند.

در استئو نیز به ترمیم استخوان‌ها و فرم صحیح مفاصل توجه می‌شود اما چون تنش عضله‌ها برطرف نشده ممکن است مفاصل دوباره به حالت غلط اولیه بازگشت کنند.

اما در یومی هو ابتدا عضله‌ها، تاندون‌ها، رگ و پی‌ها و اعصاب بوسیله‌ی ماساژ نرم شده و سپس مفاصل توسط تکنیک‌های مخصوص سر جای خود آورده می‌شوند. این همزمانی سبب تصحیح در ساختار کلی بدن شده و بیماری‌های فرد را ریشه‌کن می‌کنند.

در اینجا به برخی از عوامل متعددی که سبب ایجاد



جایجایی در لگن می‌شوند به طور اختصار اشاره می‌شود.

۱- نشستن و یا ایستادن نامتقارن

۲- پریدن از ارتفاع در حالیکه عضله‌های چهار سر ران قدرت لازم را ندارند.

۳- به دنیا آمدن از مجرای غلط و بالانس نشده مادر (معمولاً در همان جهتی که مادر دچار جایجایی است، کودک هم دچار جایجایی لگن می‌شود)

۴- آمیزش با شوهری که خود دچار جایجایی لگن است و موجب کج شدن مهبل همسرش می‌شود.

۵- بیرون کشیدن نامتقارن فرزند از رحم مادر توسط پزشک.

۶- استفاده از یک دست و شانه جهت حمل بار به طور مداوم.

برخی از ویژگی‌های یومی‌هو به طور خلاصه عبارتند از اینکه:

۱- یومی‌هو کل نگر است و انسان را یک کل می‌بیند و نیز درمانی طبیعی و سنتی است.

۲- امتیازش نسبت به برخی سیستم‌ها عبارت از اینست که

فشار و ماساژ را توامان دارد، با فشار گرفتگی عضله‌ها و بافت‌های فیبری را بازگشایی می‌کند، با ماساژ بلورهای اسیدی را از بین می‌برد.

۳- از طرفی مشتمل بر جا اندازی<sup>۱</sup> نیز هست؛ مفصل را سر جای خود آورده و انحرافات را بر طرف می‌کند.

۴- یومی هو هم به جنبه‌ی آناتومیک توجه دارد و هم فیزیولوژیک.

۵- هم طب پیشگیر است و هم طب درمان.

خلاصه اینکه یومی هو روشی است که جابجایی استخوان لگن را برطرف کرده و سبب رفع علائم ثانوی ناشی از این عارضه می‌شود بدین ترتیب که توسط تکنیک‌هایی که به درمانگر آموزش داده شده علت و ریشه‌ی بیماری را از بین می‌برد و به تبع آن، عوارض ناشی از علت اولیه نیز از بدن بیمار خارج می‌شود.

تمرکز این تکنیک بر برگرداندن قدرت طبیعی بدن است تا بدن با خود درمانی، خود را ترمیم کند، به عبارتی به بدن کمک می‌کند تا علت بیماری از بین برود و تنها به برطرف کردن

عوارض بیماری اکتفا نمی‌کند.

در این دانش بدن یک کل است که تمام قسمت‌های آن به هم مربوط است؛ اگر کسی از درد در مچ دست خود شکایت دارد صرفاً جهت بهبود مچ فعالیت صورت نمی‌گیرد بلکه بیمار از سر تا نوک پا مورد توجه قرار می‌گیرد.

بدین صورت که ابتدا عضلاتش نرم می‌شوند و پس از رفع انقباض‌های عضله، مفاصل با تکنیک‌هایی جا اندازی می‌شوند از جمله‌ی این مفاصل محل اتصال مهره‌ها به لگن است که باید تصحیح شود.

از آنجا که یک فرد ممکن است سال‌ها با جابجایی لگن زندگی کرده باشد این تکنیک باید طی جلسات متعددی روی بیمار انجام گیرد تا بدن به فرم صحیح عادت کند.

ویژگی دیگر یومی‌هو ارتباط انسان است با انسان. در این روش نه از دارویی خاص استفاده می‌شود و نه از ماشین‌های مکانیکی و الکتریکی، بلکه بیمار صرفاً بادست‌های درمانگر ارتباط دارد به همین دلیل موقعیت‌های بیمار دقیقاً مورد سنجش درمانگر قرار می‌گیرد.

درواقع درمانگر یک دیالوگ پیوسته را با بدن دریافت‌کننده

برقرار می‌کند.

معمولاً اگر ناحیه‌ای که روی آن کار می‌شود دردناک باشد درمانگر همزمان با بیمار متوجه درد می‌شود چرا که دستان وی مستقیماً با بدن بیمار ارتباط دارد و انقباض‌ها، تورم و... را در بدن مستقیماً لمس می‌کند. در حالیکه اگر با وسیله‌ای بدن بیمار را لمس می‌کرد متوجه خیلی از تغییرات در دریافت‌کننده نمی‌شد.

می‌دانیم جفت عصب‌هایی که از مهره‌های گردنی، پستی و کمری خارج شده‌اند اندام‌ها را کنترل می‌کنند بدین صورت که تحریک‌های توسط این عصب‌ها و بواسطه‌ی مغز نخاعی به مغز برده و فرمان‌ها از مغز به همین صورت به اندام‌ها داده می‌شوند.

در مسیر این اعصاب، عضله‌ها تاندون‌ها و رگ‌هایی وجود دارند که مستقیم یا غیر مستقیم تحت تأثیر یکدیگرند زمانیکه جابجایی یا استحاله در لگن ایجاد می‌شود از طرفی، هم سبب انقباض و دردناکی عضله‌های اطراف لگن گشته و هم این انقباض‌ها را توسط تاندون‌ها به عضله‌های دیگر انتقال می‌دهد به تبع آن رگ‌ها و اعصاب متقبض می‌شوند.

و از طرف دیگر عدم تقارن محوری در لگن خاصره سبب تغییر در ساختار ستون مهره‌های قرار گرفته بر روی آن شده و ایجاد ناهنجاری‌هایی مثل انحنای ستون فقرات و دیسک می‌کند.

این ناهنجاری‌ها بر اعصابی که از مهره‌ها خارج شده تأثیر گذاشته و اعصاب که اندام‌ها را کنترل می‌کنند، فرمان‌هایی بیمار گونه به اندام می‌دهند و سبب بروز بیماری و درد در آن می‌شوند.

مثلاً وقتی اعصاب فرمان‌دهنده‌ی روده‌ها بر اثر این عوامل، نابجا تحریک شوند ممکن است سبب یبوست در فرد شده و فرد را دچار دل دردهای مزمن کند.

عصب‌ها، عضله‌ها را منقبض می‌کنند و عضله‌ها رگ‌ها را از خون‌رسانی صحیح باز می‌دارند و رگ‌ها به سبب خون‌رسانی ناقص به اندام‌ها سبب فقر غذایی و سوختی در اندام می‌شوند و اندام، دردناک شده و منقبض‌تر می‌شوند این انقباض مفاصل را در هم فرو می‌برد و بر اثر در هم فرو رفتگی مفاصل آرتروز و دیسک ایجاد می‌شود و دردهای ناشی از آن اعصاب را تحریک کرده و اعصاب دوباره روی عضله‌ها تأثیر

نامطلوب می‌گذارند.

این سیکل معیوب آنقدر ادامه پیدا می‌کند تا سبب تخریب بافت‌ها می‌شود و فرد روز به روز بیمارتر شده و دچار مشکلاتی از قبیل یبوست، چاقی، سردردهای میگرنی و غیره شود. در این دانش اعتقاد بر اینست که اکثر قریب به اتفاق بیماری‌ها، ناشی از عدم تقارن در استخوان‌های لگن خاصره است.