

۱۵۰۲۳۶۹

به نام خدا

جایگاه ماساژ در ورزش درمانی

افسانه حسینی

لیدا رضایی

زهرا رضایی

مرضیه عربلو

انتشارات گیوا

عنوان و نام پدیدآور	جایگاه ماساژ در ورزش درمانی / افسانه خسروی... و دیگران.
مشخصات نشر	تهران: گیوا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۵۶ ص
شابک	978-600-451-177-3
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	افسانه خسروی، لیدا رضایی، زهرا رضایی، مرضیه عربلو.
موضوع	ماساژ درمانی
موضوع	ورزش درمانی
شناسه افزوده	خسروی، افسانه، ۱۳۶۶ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۶۷۲۱RM / ج۲
رده بندی دیویی	۸۲۲/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	۴۷۰۵۶۰۳

عنوان کتاب	جایگاه ماساژ در ورزش درمانی
تالیف و گردآوری	افسانه خسروی، لیدا رضایی، زهرا رضایی، مرضیه عربلو
ناشر	انتشارات گیوا
ناظر فنی	سیده محبوبه حسینی
طراح جلد و صفحه آرا	آدینه کبرایی
سال و نوبت چاپ	۱۳۹۶ / اول
شمارگان	۱۰۰۰
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۱۷۷-۳
قیمت	۱۵۰,۰۰۰ ریال
تلفن	۰۲۱ - ۶۶۱۲۳۸۸۰
تارنما	www.givabook.ir

پیشگفتار

چرا ماساژ؟

ماساژ برای خانواده و دوستان شما، مادر بزرگها، کودکان و برای تمام کسانی است که دوستان دارند. ماساژ از لحاظ جسمی برای کمک به اشخاص و مراقبت از آنها و به طور کلی برای تمام افرادی است که احساس می‌کنید می‌توانید با آنها در عمل مراقبت جسمی شریک شوید.

ویژگی خاص ماساژ، در برقراری ارتباط بدون کلامی است که در ذات خود، عملی غیرعادی نیست. برای مثال، ما اغلب سعی می‌کنیم کسانی که در اطرافمان زندگی می‌کنند، بدانند دوستان داریم با آنها همدردی می‌کنیم و قدرشان را می‌دانیم. وقتی فردی برای اولین بار به خوبی ماساژ داد می‌شود، وارد نوعی حالت جسمی-روانی می‌گردد که توصیف آن مشکل است. همچون لحظه وارد شدن به اتاقی که در آن تا به آن لحظه، قفل و از دید پنهان بوده است. کسانی با این حالت آشنا هستند به نوعی از مدیتیشن^۱ روزانه را تمرین می‌کنند. هرچند لزومی ندارد که ماساژ دهنده در این مرحله توقف کند. در هرچه بیشتر بتواند آگاهی رو به افزایش ماساژ گیرنده را دریابد، به همان میزان می‌تواند نیروی درونی تجربه اش را منتقل کند. کمترین تماس، تبدیل به بیان می‌شود؛ مانند طرحی با قلمی مناسب روی کاغذ حساس. پس ماساژ، القا کننده اعتماد، یکدلی و احترام، بدون به زبان آوردن سخن و به وسیله حسی صرفاً جسمی است. زیرا این لحظات می‌توانند با احساسی از کمال بیان شوند و هرگز، هیچ کلامی آن برابری نخواهد کرد.

براین اساس، ماساژ عملی ساده است که ما را به درون ریش نزدیکتر می‌سازد. دستهای شما قادرند این احساس را به دیگران منتقل کنند. یاد بگیرید به نیروی دستانتان اعتماد کنید. آنها زودتر و بهتر از هر کسی به شما خواهند آموخت که ماساژ چیست (داوینیک ۱۳۸۱، ص ۱).

سخن ناشر

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ / قسم به قلم و آنچه می‌نویسد... (قلم/۱)

قلم و نوشتن، آنقدر مقدس است که خدا به آن سوگند یاد می‌کند... و او را سپاسگزاریم که در خیل اهل قلم هستیم و با کسانی حشر و نشر داریم که در پیشگاه او تعالی مقدس و قابل احترام‌اند...

بزرگ‌ترین تحولات اجتماعی، اخلاقی، سیاسی و... در جوامع بشری در گرو قلم و نحوه‌ی نوشتن اهل قلم است، نویسنده می‌نویسد تا مخاطب بخواند لذا هر صاحب قلمی باید منتهای دقت را داشته باشد که چه می‌نویسد و مخاطبش کیست و نیاز او چیست...

از ارکان مهم نوشتن و نگاشتن، هنجارشناسی و تعهد و پایبندی به اصول و ریشه‌های آن هنجارهاست. هنجارهایی که در بند هیچ قیدی جز انسانیت و خدمت برای اعتلای آن نباشد. بنابراین، نویسنده و شاعر متعهد کسی است که قلمش را در خدمت ارزش‌ها و هنجارهای انسانی قرار دهد و برای هیچ مصلحتی ارزش‌های اثرش نکاهد.

کتاب پیش روی شما، اثری متعهد به ارزش‌های انسانی است که نگارندگان (افسانه خسروی، لیدا رضایی، زهرا رضایی، مرضیه عربلو) با مطالعات تخصصی، میدانی و با نهایت دقت و حساسیت نگاشته است. این اثر با ارزش گوارای وجودتان.

در پایان انتشارات گیوا این افتخار را دارد که برای حمایت از دانشجویان و اساتید و تقویت رزومه علمی و پژوهشی آنان به چاپ کتاب از پایان نامه و رساله و مجموعه مقالات این عزیزان بپردازد و همچنین برای حمایت از دیگر اهالی قلم - علی‌الخصوص نویسندگان - سالانه برگزارکننده‌ی مسابقات ادبی در تلگرام، اینستاگرام و سایت انتشارات است و برای حمایت از این عزیزان کوتاهی نخواهد کرد.

محمدصدیق سپهری‌نیا

مدیر مسئول انتشارات گیوا

۱	جایگاه ماساژ در ورزش درمانی
---	-----------------------------

فصل اول: ماساژ و حرکت درمانی

۱۳	تعریف ماساژ
۱۵	پیرامون ماساژ
۱۶	ماساژ در هنگام تولد
۱۷	تعریف ماساژ کودک
۱۸	تعریف ماساژ درمانی
۱۹	هنر ماساژ
۱۹	تعریف حرکت درمانی
۲۱	تعریف تربیت بدنی سنت
۲۲	برنامه های آموزش ادراکی - حرکتی در تربیت بدنی
۲۳	رویکرد تعادلی در تربیت بدنی
۲۴	تعریف بازتاب درمانی

فصل دوم: دیدگاه های حرکت درمانی

۲۷	دیدگاههای حرکت درمانی
۲۹	دیدگاههای حرکت درمانی
۳۲	نظریه ها، نظامها و تکنیکهای ویژه
۳۲	رویکردهای تربیتی
۳۷	موسکاموستون - از دستور تا کشف

فصل سوم: انواع حرکت درمانی

۴۱	انواع حرکت درمانی
۴۲	روشهای عمومی اعمال حرکات فعال
۴۲	آثار اعمال حرکات فعال
۴۴	انواع حرکات ماساژ
۴۵	انواع نوازش کردن (استروک)
۴۸	موارد استفاده از افلوراژ
۵۴	ممنوعیتهای ماساژ

فصل چهارم: رفتار حرکتی، علل خامی حرکتی نشانگان کودک خام حرکت

رفتار حرکتی.....	۵۷
علل خام حرکتی.....	۵۸
عوامل عمده خام حرکتی.....	۵۹
عوامل روانی اجتماعی و خام حرکتی جسمانی.....	۵۹
داشتن انتظارات نامعقول از کودک.....	۶۰
بدرفتاری با کودک.....	۶۰
اختلالات تشنجی.....	۶۲
بدکارکردهای خفیف نظام عصبی.....	۶۳
مشکلات استخوانی و ناهنجاریهای اسکلتی.....	۶۶
نشانگان کودک خام حرکت.....	۶۷
پیشگیری از خام حرکتی.....	۶۸

فصل پنجم: رویکردهای درمانی استاندارد برای بهبود بدکارکردی حرکتی

رویکردهای درمانی استاندارد برای بهبود بدکارکردی حرکتی.....	۷۳
تاثیر ورزش و فعالیتهای بدنی بر روی مصلاب.....	۷۴
حرکت درمانی در اختلالات روحی و روانی.....	۷۶
حرکت درمانی و فیزیوتراپی در ناراحتیهای عصبی.....	۷۸
شیاتزو (طب سوزنی).....	۷۹
روش درمان در شیاتزو.....	۸۰
آب درمانی و حمام.....	۸۱
دست درمانی یا درمان با دست (Manual Yheropy).....	۸۲

فصل ششم: ماساژ، حالت و تحرک با روغن درمانی

ماساژ، حالت و تحرک.....	۸۵
آموزش از طریق یادگیری.....	۸۵
درک کردن کودک.....	۸۶
چرا تماس اهمیت دارد؟.....	۸۷
ورنی: ماده چربی که بدن را می پوشانند.....	۸۸
روغن های اصلی ماساژ.....	۸۹
تست پوست.....	۹۰

روغن های اصلی..... ۹۰

فصل هفتم: مراحل ماساژ و انواع درمان

آماده شدن برای شروع مراحل ماساژ..... ۹۵

مراحل اصلی ماساژ..... ۹۵

چگونه ماساژ به بدن کمک می کند..... ۹۶

اثرات ماساژ بر دستگاه های مختلف بدن..... ۹۷

شل شدن بدن و بهبود گردش خون..... ۹۸

انواع درمان..... ۹۹

درمان سفتی..... ۹۹

ماساژ درمانی شرق..... ۱۰۰

درمان بیماری های استخوانی..... ۱۰۱

ماساژ درمانی مپی، صلاتی..... ۱۰۲

رایحه درمانی..... ۱۰۲

ماساژ نشسته چیست؟..... ۱۰۳

فصل هشتم: هنر شیاتسو

درک هنر شیاتسو..... ۱۱۳

آمادگی برای استفاده از شیاتسو به عنوان یک درمان..... ۱۱۴

نصف النهار، تی سی بو، کیو و جیتسو..... ۱۱۴

تی سوبو..... ۱۱۵

کیوو جیتسو..... ۱۱۵

درک مراحل اساسی ماساژ برای شیاتسو..... ۱۱۷

درک بازتاب شناسی..... ۱۱۸

درک اصول بازتاب شناسی..... ۱۱۸

روشهای آرام سازی مورد استفاده در بازتاب شناسی..... ۱۱۹

استفاده از روشهای Basic Holding (تماس با کف دست)..... ۱۲۰

استفاده از روشهای Basic Finger (براساس انگشت)..... ۱۲۰

فصل نهم: نقاط ماشه ای و ماساژ

نقاط ماشه ای.....	۱۲۶
انواع نقاط ماشه ای.....	۱۲۸
سایر علائم نقاط ماشه ای.....	۱۳۴
ماساژ.....	۱۳۹
مکانیسم‌های احتمالی ماساژ.....	۱۴۰
اهداف ماساژ در درمان نقاط ماشه ای.....	۱۴۲
مرور تحقیقات مربوط به درمان نقاط ماشه ای.....	۱۴۴
مطالعات در زمینه اثبوت‌پاتولوژی نقاط ماشه ای.....	۱۵۱
منابع و مآخذ.....	۱۵۳