

۷/۱۰/۷
به نام خدا

چارچوب ماساژ

تألیف: بکتاش الهامیان (دانشجوی دکتری حرکت درمانی)
ویراستار علمی: دکتر فریده باباخانی (استادیار دانشگاه علامه طباطبائی)

عنوان و نام پدیدآور : چارچوب ماساژ/ تالیف بکتاش الهامیان ؛ ویراستار علمی فریده باباخانی.

مشخصات نشر : تهران: آوای ظهور ، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۱۴۸ ص.: مصور، جدول، نمودار.

شابک : 978-600-7956-26-7

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه: ص. [۱۴۷] - ۱۴۸.

موضوع : ماساژ

موضوع : ماساژ -- روشها

رده بندی کنگر : ۱۳۹۶ چ۲۷الف/۵/۸۰/۵ RAY

رده بندی ری : ۶۱۵/۸۲۲

شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۸۶۰۶۶

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب : چارچوب ماساژ

مؤلف : بکتاش الهامیان

ناشر : آوای ظهور

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۶

تیراژ : ۱۰۰ نسخه

قیمت : ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۲۶-۷

چاپ و صحافی : سعید دانش

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ -
کتابفروشی فجر تهران تلفن : ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد B9 -
کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست مطالب

مقدمه

۷

بخش یک

- ۱۱ تاریخچه ماساژ
- ۱۵ هنر مالتش
- ۱۷ ریشه کلمه ماساژ از صیغ مختلف
- ۱۹ ماساژ در بین تمدن های مختلف
- ۲۵ تحقیقات انجام شده در ماساژ

بخش دو

- ۲۹ تعریف ماساژ
- ۲۹ فواید ماساژ
- ۳۰ اهداف ماساژ
- ۳۰ ماساژ چگونه اثر می کند
- ۳۱ اثرات ماساژ بر دستگاه های بدن
- ۳۳ تنوع و نظریات مختلف ماساژ

بخش سه

- ۳۷ ارزیابی، تشخیص و انجام معاینات اولیه
- ۳۸ ارزیابی، مشاهده غیر رسمی، مشاهده رسمی تنظیم بدن
- ۳۹ اصول معاینه و بررسی بیماران در ماساژ درمانی
- ۴۰ اندازه گیری ها
- ۴۱ گروه های خاص
- ۴۲ پرونده ها و استاد ماساژ

بخش چهار:

- ۴۳ تکنیک های قابل توجه در انجام ماساژ درمانی

- ۴۹ چگونگی استفاده از دست ها در ماساژ
 ۵۰ نواحی مختلف دست که در ماساژ کاربرد دارد
 ۵۱ تکنیک های درمانی ویژه
 ۵۳ تقسیم بندی نواحی بدن برای انجام ماساژ

بخش پنج

- ۵۵ ایجاد شرایط حرفه ای در ماساژ
 ۵۶ نکات مهمی که حین ماساژ باید رعایت شود
 ۵۷ درآینگ (اصل پوشش در ماساژ)

بخش شش

- ۵۹ ضروریات ماساژ
 ۶۰ موارد ممنوعیت در ماساژ و موارد احتیاطات لازمه

بخش هفت

- ۶۳ ویژگی های ماسور
 ۶۵ وضعیت بهینه
 ۶۷ رعایت چند نکته در ماساژ
 ۶۷ تجهیزات، امکانات، ابزار و ادوات ماساژ
 ۶۸ اسپا و فنگ شویی
 ۶۹ اصول جی
 ۷۰ پنج عنصر
 ۷۱ کاربرد فنگ شویی در دکوراسیون
 ۷۲ اتاق ساکت و آرام
 ۷۳ تخت مخصوص ماساژ
 ۷۴ صندلی مخصوص ماساژ
 ۷۵ روان کننده ها
 ۷۶ استفاده از روغن یا مدیا در ماساژ
 ۸۰ ادوات مخصوص ماساژ
 ۸۴ تمرینات دست

بخش هشت

- ۸۵ سبک های ماساژ
 ۸۷ انواع متد های ماساژ

۸۸	استوپیاتی یا ماساژ مفصل و استخوان ها
۸۸	اسامی رایج و شیوه های معمول در ماساژ
۱۱۸	سیستم های ماساژ
۱۱۸	سیستم ماساژ سوئدی
۱۱۸	سیستم ماساژ فنلاندی
۱۱۹	سیستم ماساژ روسی
۱۲۰	سیستم بازتابی ماساژ
۱۲۲	طبقه بندی متدهای ماساژ
۱۲۲	متد دستی یا کلاسیک ماساژ
۱۲۲	متد ابزاری ماساژ
۱۲۳	متد ترکیبی ماساژ
۱۲۳	متد استفاده از پا در ماساژ
۱۲۴	استاندارد سازی و مستند سازی سبک های ماساژ

بخش نه

۱۲۹	ماساژ ایرانی (بالولینگ)
۱۳۰	سبک بالولینگ
۱۳۳	فلسفه بالولینگ
۱۳۴	اصطلاحات (ترمینولوژی) بالولینگ
۱۳۵	ویژگی سبک بالولینگ در ماساژ آرام تنی
۱۳۶	ویژگی سبک بالولینگ در ماساژ ورزشی
۱۳۸	ویژگی سبک بالولینگ در ماساژ روی آب
۱۳۸	ویژگی بالولینگ
۱۳۹	نحوه استقرار دست ها و انگشتان در سبک بالولینگ
۱۴۱	انواع حرکات در بالولینگ
۱۴۳	انواع هماهنگی دست در حرکات مالشی
۱۴۴	مدت اجرا در مالش

۱۴۶	منابع و مأخذ
-----	--------------

پیش‌گفتار

کتاب حاضر بمنظور آشنایی بیشتر علاقه‌مندان به فن ماساژ و شناخت سبک‌های رایج و گونه‌های متعدد ماساژ می‌باشد. در این کتاب همه اینها از نظر هدف غایی و نهایی که از ماساژ انتظار می‌رود تا حدودی به یکدیگر مشابه هستند ولی در نظر شیوه اجرا تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند این تفاوت‌ها گاه بسیار اندک و نامحسوس بوده و گاهی بسیار متفاوت می‌باشند که در بکارگیری ابزار و تجهیزات و محیط مربوطه می‌تواند مطرح شود. منظور از ماساژ همان انتظاری است که پس از پایان یک جلسه ماساژ به جای می‌ماند که امروزه ماساژ با اهدافی چون: مانع، زیبایی، ورزشی، سلامتی، آرامشی و بیشتر مرسوم است. که خود این امر موجب تغییر در نحوه اجرا نیز می‌شود. همچنین بتوان مقدمات شروع اجرای تکنیک‌های ماساژ در هر نوع سبک و شیوه، حاصل اطلاعات کلی و جامعی نیز می‌باشد که همگی بر گرفته از کتب معتبر در زمینه ماساژ و حاصل سال‌ها تجربه و تحصیل در زمینه‌های مربوطه بوده و با جمع‌آوری اطلاعات بروز و همچنین مطالب و سخن بزرگان، من در بهبود اجرای هنر و فن ماساژ در کشور عزیزمان ایران شده است. لذا با توجه به شکل‌گیری رشته ماساژ و ورزشی در دانشگاه و طراحی دروس متعدد در مباحث مربوط به رشته ماساژ، لزوم آشنایی دانشجویان این رشته و شناخت سبک‌های مختلف ماساژ و بکارگیری اصول و قواعد آن در راستای صحیح بسیار حائز اهمیت می‌باشد. همچنین این کتاب برای دانشجویان رشته‌ها و گرایش‌های مرتبط با ماساژ از جمله رشته‌های تربیت بدن، حرکات اصلاحی، امدادگری ورزشی، آسیب‌شناسی ورزشی، توانبخشی، کاردرمانی، فیزیوتراپی، پزشکی، پرستاری، مامایی و کلیه کسانی که بعنوان کاربر ماساژ فعالیت دارند، مفید می‌باشد.

مقدمه

امروزه با مایشی شدن زندگی و کم تحرکی، مشکلات زیادی برای سلامتی افراد ایجاد شده است. مشکلاتی که ناشی از فقر حرکتی، عادات بد رفتاری، پاسچر غلط مانند نشستن نادرست، راه رفتن نادرست، ایستادن نادرست، خوابیدن نادرست، تغذیه نادرست و ... نهایتاً منجر به بروز ناهنجاری‌های اسکلتی - عضلانی، ناهنجاری‌های وضعیتی، بهم خوردگی تعادل درون بدن، مشکلات اضافه وزن، مشکلات قلبی عروقی و ... از این مشکلات عدیده دیگر می‌شود. که گاهی بصورت حاد یا مزمن در افراد بروز می‌کند. از این رو انسان را در مسدد برطرف نمودن این نقایص می‌نماید. امروزه با پیشرفت علم، علی‌الخصوص علوم پزشکی روش‌ها و شیوه‌های گوناگونی برای از بین بردن یا به حداقل رساندن این عارضه‌ها وجود دارد که استفاده از دارو و درمان پزشکی بیشترین سهم را در اذهان مردم دنیا پیدا نموده که جدا از هزینه‌های گزاف، عوارضی را به همراه خود بجای گذاشته و نقش آن بصورت تسکینی و موقتی بوده. در حالی که اخیراً در کشورهای پیشرفته، درمان‌های بدون دارو جایگاه خود را پیدا کرده و در کلینیک‌های مدرن با بهره‌گیری از روش‌های جدید حرکت درمانی، توانبخشی، طب فیزیکی، درمان‌های دستی، آبدرمانی، حرکات اصلاحی و ماساژ درمانی (که تحت عنوان کامپلکس درمانی شناخته می‌شوند تأثیراتی شگرف در پیشگیری، توقف روند بیماری و همچنین به برطرف نمودن این مشکلات می‌پردازند.

در ادامه مطالب فوق پرداختن به یکی از روش‌ها از جمله ماساژ را مدنظر داریم. ماساژ از مهمترین و اساسی‌ترین روش‌های درمانی است که هم بصورت مجزا و هم در تعامل چند گانه با سایر روش‌های درمانی فوق‌الذکر در تأمین سلامتی بیماران، اصلاح ناهنجاری‌های وضعیتی، تسریع در روند بهبود بیماری‌ها و رفع مشکلات عصبی - عضلانی به عنوان یک اهرم توانا و کارآمد ایفای نقش می‌نماید. از دیدگاه اندیشمندان و پزشکان بزرگ دنیا، ماساژ سرچشمه جوانی و روشی برای تعدیل شرایط محیطی افراد می‌باشد. همچنین ماساژ یک روش جالب، پویا و در عین حال ساده است که می‌تواند به سلامت پایدار و فروغ شما بیانجامد. این روش به تهیه ابزارهای مخصوص، نظیر تجهیزات پیشرفته پزشکی، دارو و هزینه‌های گزاف نیازی ندارد.

نیروهای قوی و شفاف‌دهنده حاصل از ماساژ، باعث تجدید انرژی، زنده دلی و زیبایی می‌شود و بیماری و درد را از شما دور می‌کند. ماساژ به شما کمک می‌کند تا خستگی یک روز کاری را از خود دور کنید.

همه ما بخوبی می‌دانیم که اجزای تشکیل دهنده بدن انسان سلول‌ها می‌باشند و این سلول‌ها برای حفظ بقای خود و ادامه حیات از طریق مواد غذایی موجود در خون تغذیه می‌شوند. با به گردش افتادن خون در بافت‌های بدن بعد از ماساژ احساس شادابی خاصی به شما دست خواهد داد. اما برای اینکه درست ماساژ بدهید باید این فن را بیاموزید. زیرا با وارد آوردن فشار نا بجا ممکن است به یکدیگر آسیب برسانید و یا اینکه از این فن بهره لازم را نبرید. علم ماساژ در عین سادگی بسیار ظریف و پیچیده بوده و همانند هنر دارای جزئیات زیادی می‌باشد. ماساژ زمانی به اوج اثر بخشی خود می‌رسد که روان جدا از اجرای صحیح فن و تکنیک در موضع مورد نظر، همراه با ریتم، وزن، آهنگ و نواخت حرکتی احسن گردد. لطیفی اگر بنا باشد ماساژ را به شاخه ای از هنر تشبیه کنیم می‌توان آنرا به نواختن آلات موسیقی تشبیه نمود. که خود به دو شاخه سنتی و پاپ تقسیم می‌شود. موسیقی سنتی مانند نواخت ضرب و موسیقی پاپ مانند نواختن پیانو.