

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای کاربردی
ماساژ فایبندی

مؤلف:

آرش شمس

شمس، آرش، ۱۳۵۳ -
راهنمای کاربردی ماساژ تایلندی / مولف آرش شمس.
اصفهان : جهاد دانشگاهی، واحد اصفهان، ۱۳۹۵.
۳۰۰ص: مصور (بخشی رنگی).
۹۷۸-۶۰۰-۳۱۸-۱۱۸-۲

فیبا
ماساژ درمانی -- تایلند
Massage therapy -- Thailand

ماساژ -- تایلند
Massage -- Thailand
جهاد دانشگاهی. واحد اصفهان
۷۲۳RM / ۱۳۹۵ ش ۱۷۴ / م
۶۱۵/۸۲۰-۹۵۹۳
۴۵۵۲۷۱۲

- سرشناسه
- عنوان و نام پدیدآور
- مشخصات نشر
- مشخصات ظاهری
- شابک
- وضعیت فهرست نویسی
- موضوع
- موضوع
- موضوع
- موضوع
- پایه افزوده
- ریلد کیکره
- رده بندی دیویی
- شماره کتابشناسی ملی

انتشارات - ماه - دانشگاه - واحد اصفهان
اصفهان - میدان آزادی - ج ۱ - درب شمالی دانشگاه اصفهان
www.jahadbooks.ir
تلفن : ۰۱۱-۱۸۰۰۶۲



- تألیف : آرش شمس
- نوبت چاپ : اول
- تاریخ نشر : ۱۳۹۵
- تیراژ : ۳۰۰
- تعداد صفحات : ۳۰۰
- طراح جلد و صفحه آرا: محمدعلی نریمانی
- مدیر تولید : فرهاد رفیعیان
- قیمت : ۱۸۰۰۰ تومان
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۸-۱۱۸-۲

مراکز بخش:

- اصفهان : (۱) انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان ۰۳۱-۳۶۶۸۰۰۶۲
- (۲) علم گستر سپاهان : ۰۳۱-۳۲۲۱۹۹۷۹
- تهران : (۱) انتشارات جهاد دانشگاهی (دفتر مرکزی) تلفن : ۰۲۱-۶۶۴۸۷۶۲۶
- (۲) کتابیران : ۰۲۱-۶۶۵۶۶۵۰۹
- (۳) دانشیران : ۰۲۱-۶۶۴۰۰۲۲۰

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام و یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل اول: مقدمه‌ای بر ماساژ تایلندی
۹	ماساژ تایلندی چیست؟
۱۲	تاریخچه ماساژ تایلندی
۲۶	سبک‌های ماساژ تایلندی و تنوع شیوه‌های درمانی
۲۸	معنویت در ماساژ تایلندی
۳۱	اصول اخلاقی در ماساژ تایلندی
۳۲	منا
۳۵	فصل دوم: قبل و بعد از ماساژ
۳۵	محیط ماساژ درمانی
۴۲	ماساژ برای افراد دارای شرایط خاص
۴۴	مروری بر آداب و رسوم فرهنگی تایلند
۴۶	بعد از ماساژ
۴۸	دستورالعمل‌هایی برای بیمار
۴۸	دستورالعمل‌هایی برای درمانگر
۵۱	فصل سوم: عضلات
۵۱	اهداف درمانگران تایلندی
۵۲	عضلات سطحی بدن
۵۳	نحوه عملکرد عضلات
۵۴	سیستم عصبی مرکزی
۵۴	عضله
۵۵	گروه‌های عضلانی عملکردی
۵۶	عضلات در حالت استراحت

۵۷.....	تأثیرات درمانی ماساژ تایلندی
۵۸.....	مزایای فشار و کشش
۷۷.....	فصل چهارم: اصول و روش کار ماساژ تایلندی
۷۷.....	مرور مختصری بر شیوه ماساژ تایلندی
۷۸.....	چهار اصل ماساژ تایلندی
۸۰.....	تکنیک‌های فشار بافت نرم
۸۸.....	سایر تکنیک‌های مورد استفاده در ماساژ تایلندی
۹۳.....	مزایای تکنیک‌های درمان دستی
۹۳.....	آمادگی برای انجام تکنیک‌های درمان دستی
۹۶.....	آستانه درد
۹۷.....	خطوط سن در ماساژ کلاسیک تایلندی
۱۰۴.....	مکانیک بدن: وضعیت قرارگیری اندام‌های بدن)
۱۰۵.....	زمانبندی ماساژ
۱۰۶.....	فرکانس توصیه شده برای ماساژ
۱۰۷.....	سایر نکات مهم پیرامون ماساژ تایلندی
۱۰۹.....	فصل پنجم: برنامه ماساژ (کار و روزانه) تایلندی
۱۱۰.....	درس یک: پاها (از میچ تا انگشتان)
۱۲۴.....	درس دو: پاها (از میچ پا تا انگشتان، ساق پا و ران)
۱۶۱.....	درس سه: پاها و پشت
۱۷۷.....	درس چهار: قفسه سینه و شکم
۱۸۳.....	درس پنج: دست‌ها (از شانه تا نوک انگشتان)، گردن و حررت
۲۰۰.....	درس شش: وضعیت خوابیده به پهلو
۲۲۳.....	درس هفت: وضعیت خوابیده به شکم (دمر)
۲۴۶.....	درس هشت: وضعیت نشسته
۲۶۴.....	فصل ششم: توصیه‌های درمانی برای مشکلات متداول
۲۷۲.....	برنامه ماساژ تایلندی برای افراد مبتدی
۲۷۷.....	فصل هفتم: موارد تکمیلی ماساژ تایلندی
۲۷۸.....	خطوط ده گانه ماساژ تایلندی
۲۸۰.....	علائم و بیماری‌های ده خط اصلی ماساژ تایلندی
۲۸۱.....	موارد منع کاربرد ماساژ تایلندی
۲۸۲.....	مکانیسم تأثیر ماساژ
۲۸۴.....	تأثیرات عمده ماساژ
۲۹۰.....	نظریات مختلف دانشمندان و متخصصین در مورد نتایج حاصله از ماساژ
۲۹۱.....	اهداف ماساژ
۲۹۲.....	تقسیم‌بندی ماساژ
۲۹۳.....	سبک‌های ماساژ

مقدمه

این کتاب یکی از مشخص ترین منابع ماساژ سنتی تایلندی در ایران است، زیرا اصول درمانی آن به عنوان منبع درمانی مرآت در غرب مورد استفاده قرار می گیرد. بدون شک انجام تکنیک های درمان دستی روی بدن، از دیرباز در جامع انسانی وجود داشته است. امروزه در کنار طب جدید (دارودرمانی)، روش های مختلف درمانی نیز در حال تکوین و پیشرفت می باشند. در این میان، ماساژ یکی از مهمترین و اساسی ترین روش های درمانی است که به صورت مجزا یا تلفیقی، با سایر روش ها مانند فیزیوتراپی، توان بخشی و آب درمانی و غیره نقش بسزایی در تأمین سلامت جامعه ایفا می نماید. از دیدگاه اندیشمندان و پزشکان برجسته دنیا، ماساژ به عنوان سرچشمه جوانی، از یک سو تأمین کننده سلامت عمومی بدن و از سوی دیگر با تحت تأثیر قرار دادن سیستم های مختلف، موجب ایجاد تعادل در بدن می شود. این روش درمانی، بخشی از فرهنگ سنتی آسیایی محسوب می شود، همان طور که در هند، چین، تبت و تایلند از این نوع مهارت ها به منظور رسیدن به حفظ سلامتی و هماهنگی بیشتر بدن استفاده می شود. درواقع، این دانش سنتی به طریق شفاهی و نوشتاری از استاد به شاگرد منتقل شده و در تایلند و همچنین در سطح جهانی مطرح است.

در این کتاب بر آن شدم تا بسیاری از جنبه های ماساژ تایلندی و هر آنچه خودم در طول سال ها فعالیت به عنوان مربی ماساژ، در داخل و خارج از کشور تجربه کرده ام را با خوانندگان عزیز به اشتراک بگذارم. در کنار تمام اصول و تکنیک هایی که در این کتاب بیان شده است، من نیز با تمامی اساتیدم همکلام می شوم که مطالعه کتاب به تنهایی کافی نیست و برای حرفه ای شدن به تمرینات عملی مکرر نیاز است. همان گونه که در تایلند علاوه بر یادگیری اصول شفاهی و تئوری، شاگردان پس از شنیدن و مشاهده حرکت صحیح توسط استاد، باید برای ساعات طولانی تحت نظر استاد تمرینات عملی انجام دهند. در این کتاب سعی شده است تا علاوه بر توضیحات جامع و کامل تکنیک ها، حرکات به صورت تصویری نمایش داده شوند تا دانشجویان درک بهتری از آنها داشته باشند.

مطالب این کتاب گردآوری، تألیف و ترجمه عملی‌ترین راهکارهای ماساژ سنتی تایلندی از چندین منبع محدود و مطمئن جهانی است و پس از ترجمه در اختیار دانشجویان و علاقه‌مندان به این روش سنتی درمانی قرار گرفته است. به دلیل ارتباط تنگاتنگ ماساژ تایلندی با سایر روش‌های درمانی مشهور در شرق و غرب، مانند یوگا، ماساژ سوئدی، ریکی، شیاتسو و غیره، در این کتاب به‌دوراز هرگونه تعصبی به دانشجویان اجازه داده شده است تا از دیگر روش‌های درمانی در کنار ماساژ سنتی تایلندی استفاده نمایند.

در این کتاب تلاش نمودم تا معلومات را همان‌گونه که از اساتید تایلندی خود آموزش دیدم، انتقال دهم. به‌هرحال این مسئولیت را بر دوش خود احساس می‌کردم که اصول صحیح و کاربردی ماساژ تایلندی را آموخته با هزاران ساعت تجربه خودم، به متن و تصویر بکشم تا شاید ارزش واقعی این دانش تا حد زیادی بر آن دانشجویان و علاقه‌مندان این شیوه درمانی روشن گردد.

در آخر باید بگویم که این کتاب حاصل عشق و خلوص من نسبت به این شیوه ماساژ در جامعه جهانی است که امیدوارم ته‌استه باشم اطلاعات مفیدی در اختیار علاقه‌مندان قرار دهم و همچنین خدمتی هرچند ناچیز به جامعه ماساژ و ورزش کشورم نموده باشم.

در اینجا لازم می‌دانم از لطایف ایزدنان و اشخاصی که مشوق و راهنمای اینجانب بودند، صمیمانه تقدیر و تشکر کنم: آقای دکتر محمدمحسنی، آقای دکتر علی حسین زاده گنابادی، آقای مهرداد رحیمی، خانواده آقای پیروانی، خانم ساره سلانی، محسن اسدی، محمد مهابادی و بهشاد والانزاد.