

به نام خداوند بخشنده مهربان

بالولینگ

(مبانی ساز ایرانی)

تحقیق و تألیف:

امیر ندیری

WWW.BALLOLING.COM

سرشناسه	ندیری، امیر، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	پالوئینگ (ماساژ ایرانی) / تحقیق و تألیف امیر ندیری.
مشخصات نشر	تهران : چوگان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۲۸۰ ص.
شابک	978-600-7463-65-9
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۳۹.
موضوع	ماساژ -- ایران
موضوع	ماساژ درمانی -- ایران
ردیف کتابخانه	۵RA/۷۸۰/۲۴/۱۳۹۴
رده و کلاسیابی	۶۱۵/۸۲۲
شماره کتابخانه	۳۹۰۸۴

پالوئینگ (ماساژ ایرانی)

تحقیق و تألیف: امیر ندیری

ناشر: چوگان

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰

بها: ۱۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۶۵-۷۴۶۳-۶۰۰-۹۷۸

تلفن: ۰۹۱۲۳۵۹۱۴۴۳-۶۶۴۰۶۴۷۷

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، کوچه پارسی پارک ۶

WWW.CHOOGAN.COM

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگها، سایتها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

فهرست عناوین کتاب

۱۱	در باره نویسنده
۱۳	سخنی چند با خوانندگان
۱۵	پیشگفتار
۱۹	تاریخچه ماساژ

۲۳	بالوینگ (ماساژ ایرانی)
۲۵	تعریف بالوینگ
۲۵	دیدگاه بالوینگ به انواع کاربرد ماساژ
۲۷	ویژگی های سبک بالوینگ
۲۸	فلسفه سبک بالوینگ
۲۹	ضرورت رعایت اخلاق
۳۰	منشور اخلاقی
۳۱	ترمینولوژی سبک بالوینگ
۳۲	واژگان سبک بالوینگ
۳۳	سطوح و درجات آموزشی

۳۵	طب سنتی و مکمل
۳۷	طب مکمل و جایگزین
۳۸	طب کل نگر
۴۰	طب سنتی
۴۲	طب سنتی چین
۴۳	طب سنتی هند
۴۳	طب سنتی ایران

۴۷	تاریخ تمدن و پزشکی ایران کهن
۴۹	دیربندی تمدن و پزشکی ایران
۵۰	اولین پزشکان اساطیری

۵۱.....	پزشکان روحانی.....
۵۳.....	گسترش آیین مغانی در یونان.....
۵۵.....	پیشینه مکتب طب اخلاطی.....
۵۶.....	مکتب پزشکی مزدیسنا.....
۵۷.....	پزشکان مزدیسنايي.....

۵۹.....	پزشکی و حکمت در دوران پس از اسلام.....
۶۱.....	پزشکی پس از اسلام.....
۶۳.....	مکاشفه از طریق الهام.....
۶۴.....	اولین پزشکان دوران اسلامی.....
۶۵.....	قانون ابن سینا.....
۶۶.....	حکمت و جایگاه آن در طب سنتی.....
۶۸.....	تعریف حکما از طب و پزشکی.....
۶۸.....	تقسیم بندی علم طب.....
۷۰.....	ارواح و قوا.....
۷۲.....	علم النفس.....
۷۴.....	اهمیت طب سنتی ایران.....
۷۶.....	جایگاه ماساژ در طب سنتی.....

۷۸.....	دلک و مشمت و مال.....
۸۰.....	دلک.....
۸۳.....	انواع دلک.....
۸۷.....	دلک در یک نظر.....
۸۸.....	جایگاه دلک در گرمابه‌ها.....
۸۸.....	ساختمان حمام سنتی.....
۹۱.....	جایگاه مشمت و مال در ورزش باستانی.....
۹۱.....	ورزش زورخانه‌ای.....
۹۴.....	اهمیت دلک و مشمت و مال.....

مقایسه فنون ماساژ سنتی با سایر روش‌ها ۹۶

حرکات و فنون بالوینگ (مشت مال) ۱۰۲

نحوه اجرای حرکات و فنون ۱۰۴

مشت مال ۱۰۴

نحوه نشست (قرارگیری) دست‌ها و انگشتان در مشت مال ۱۰۵

متغیرات در سبک بالوینگ ۱۱۰

انواع تغییرات ۱۱۲

هماهنگی ۱۱۲

جهت اجرای حرکات ۱۱۳

مسیر اجرای حرکات ۱۱۴

میزان فشار ۱۱۶

سرعت اجرای حرکات ۱۱۶

مدت زمان اجرا ۱۱۷

انواع حرکات مشت مال در سبک بالوینگ ۱۱۸

دسته بندی حرکات در مشت مال ۱۲۰

حرکات مالشی (ورز دادن) ۱۲۱

حرکات چرخشی (غلتاندن) ۱۲۳

حرکات سرانشی (لغزاندن) ۱۲۶

حرکات تپانشی (فشردن) ۱۳۱

حرکات کوبشی (ضربه زدن) ۱۳۳

حرکات تکانشی (لرزاندن) ۱۳۵

حرکات کششی (گستراندن) ۱۳۷

حرکات و فنون بالوینگ (پامال) ۱۴۰

نحوه نشست (قرارگیری) پاها در پامال ۱۴۲

۱۴۶.....	انواع حرکات پامال در سبک بالولینگ.....
۱۴۸.....	دسته بندی حرکات در پامال.....
۱۴۸.....	حرکات مالشی در پامال.....
۱۵۰.....	حرکات چرخشی (غلتاندن) در پامال.....
۱۵۱.....	حرکات تپانشی (فشاردن) در پامال.....
۱۵۴.....	مکانیزم عملکرد ماساژ بر بدن.....
۱۵۶.....	دسته بندی اثرات ماساژ.....
۱۵۶.....	اثرات مکانیک ماساژ.....
۱۶۰.....	اثرات فیزیولوژیکی ماساژ.....
۱۷۱.....	اثرات روان‌شناسی ماساژ.....
۱۷۸.....	تقسیم بندی انواع ماساژ.....
۱۸۰.....	انواع کاربرد ماساژ.....
۱۸۱.....	ماساژ آرام‌تنی.....
۱۸۲.....	مکانیزم امواج مغزی.....
۱۸۴.....	نقش فرکانس آلفا در آرام سازی.....
۱۸۵.....	مکانیزم ماساژ آرام‌تنی در ایجاد آرامش.....
۱۸۷.....	روش انجام ماساژ آرام‌تنی.....
۱۸۹.....	ماساژ زیبایی.....
۱۸۹.....	تأثیرات ماساژ سر و صورت.....
۱۹۲.....	نحوه انجام ماساژ صورت.....
۱۹۲.....	ملاحظات ماساژ صورت.....
۱۹۳.....	ساختمان پوست.....
۱۹۵.....	انواع پوست.....

۱۹۶.....	طریقه شناخت پوست
۱۹۶.....	روغن ماساژ
۱۹۷.....	پوست شاهراه اطلاعاتی
۱۹۸.....	ماساژ لاغری
۱۹۹.....	نحوه انجام ماساژ لاغری
۲۰۰.....	ملاحظات ماساژ لاغری
۲۰۲.....	ماساژ ورزشی
۲۰۴.....	مجموعه تالیفات ماساژ ورزشی
۲۰۴.....	تأثیرات اولیه ماساژ ورزشی
۲۰۵.....	تأثیرات ثانویه ماساژ ورزشی
۲۰۵.....	تقسیم بندی ماساژ ورزشی
۲۰۶.....	تفاوت انواع ماساژ ورزشی
۲۰۹.....	ماساژ در ورزش های آبی
۲۱۰.....	ماساژ درمانی
۲۱۰.....	کاربرد ماساژ در امور پزشکی
۲۱۲.....	شرایط ماساژ درمانگر
۲۱۳.....	علل شایع کمردرد
۲۱۶.....	روش های غیر تهاجمی تسکین کمردرد

۲۱۸..... **هندچگ**

۲۲۰.....	قانون جاذبه
۲۲۲.....	ارتباط حالات روانی با فرم بدن
۲۲۲.....	ذخیره انرژی
۲۲۳.....	علم دست ورزی

- ۲۲۴..... مکانیزم اثرات دست ورزی
- ۲۲۵..... تأثیر فشار بر بافت‌های کلاژنی
- ۲۲۷..... تأثیر فشار بر دفع سموم
- ۲۲۷..... مکانیزم تعادل آناتومیک

تیار..... ۲۳۰

- ۲۳۲..... مکانیزم عملکرد «تیار» بر بافت همبند
- ۲۳۴..... مکانیزم درد انتشاری
- ۲۳۵..... ماتریس زنده
- ۲۳۷..... چگونگی ارتباط در دهه زنده
- ۲۳۸..... سیستم عصبی در دهه
- ۲۴۰..... توان شفابخشی متریس

پرماسش..... ۲۴۲

- ۲۴۶..... هاله
- ۲۴۷..... آئینه‌ای در مغز
- ۲۵۰..... امواج شومن
- ۲۵۱..... طب ارتعاشی
- ۲۵۳..... فیزیک کوانتوم
- ۲۵۴..... اندیشه و فیزیک کوانتوم
- ۲۵۴..... ماده و انرژی
- ۲۵۶..... طب انرژی و کاربردش در پزشکی امروز
- ۲۵۸..... شواهد فیزیولوژیکی انرژی
- ۲۵۸..... مکانیسم علمی شفابخشی با دست

نابسامانی‌های روحی..... ۲۶۱

- ۲۶۳..... علل اصلی نابسامانی‌ها
- ۲۶۶..... پرستش
- ۲۷۰..... دیدگاه دانشمندان غربی نسبت به مذهب

نیایش ۲۷۲

نظم طبیعت ۲۷۶

منابع ۲۷۹

www.ketab.ir

پیشگفتار

انسان‌ها از بدو تولد تا زمانی که به انتهای عمر خویش می‌رسند، ابتدا روند رو به رشد و سپس رو به انحطاطی را طی می‌کنند. لیکن در این گذر عمر عوامل گوناگونی بر کند یا تندتر شدن این دگرگونی زیولوژیکی تأثیرگذار می‌باشند. گاهی ممکن است با استحاحی روبرو شد که روند پیری بر آن بسیار کند اتفاق افتاده و توانایی‌هایشان از لحاظ جسمی و ذهنی نسبت به سن و سال‌شان بسیار بالاتر است و در مقابل ممکن است به افرادی بر خورد که چهره و وضعیت بدنی سن‌تری نسبت به سن شناسنامه‌ای‌شان دارند، یعنی این اشخاص دچار پیری زودرس شده‌اند.

حال می‌توان شخصی را تصور کرد که با کم‌ی و کسالت از تخت‌خوابش بیرون می‌آید و با حالت رخوت صبحانه خورده به سر کار می‌رود و دست آخر زمانی که با حالتی خسته همراه با کم‌درد و سردرد به منزل برمی‌گردد در جلوی تلویزیون آرام‌آرام به تماشای برنامه‌های مورد علاقه‌اش می‌نشیند تا فردای دیگر که این روند همچنان تکرار شود. شاید برخی افراد متوجه این شکل از نحوه زندگی کردن در نزد اطرافیان یا حتی زندگی خود نداده باشند، این سبک گذراندن عمر، محصول زندگی ماشینی است که دو مشکل بزرگ را با خود همراه دارد، یکی از دست دادن قدرت انعطاف‌پذیری بدن و دیگری استرس.

عدم انعطاف‌پذیری و فشار روانی حاکم بر ذهن انسان‌ها اکنون دو ایدمی‌اند که هنوز بسیار ناشناخته و غیر قابل مقابله به نظر می‌رسند و از این رو آسیب‌های جدی و جبران‌ناپذیری را

به زندگی مردم وارد می‌کنند. که از جمله می‌توان به رشد روز افزون بیماری‌های ناشی از صنعتی شدن جهان اشاره کرد.

در جوامع امروزی، بشر بیشتر از توان مغزی خود بهره می‌گیرد و بسیار کم از جسم خود کار می‌کشد، حتی کارهای ساده منزل نیز اکنون با کمک ابزارهایی انجام می‌شوند که حداکثر به فشار یک کلید ختم می‌گردند. کودکان به جای بازی و جست و خیز ترجیح می‌دهند پس از مدرسه به خانه، پای تلویزیون نشسته و یا با کامپیوتر اوقات خود را سپری کنند و زمانی که آماده پیوستن به دنیای بزرگسالی می‌شوند فرایند از دست دادن انعطاف بدن در آن‌ها آغاز شده است. این فرایند به سرعت، به چرخه تنش و خستگی در طول شبانه روز مبدل می‌گردد، در پی که بدن انسان برای حرکت ساخته شده و نیازمند تحرک است.

به طور مثال گردن، شانه‌ها را در نظر بگیرید، این اندام‌ها دارای بیشترین درجه انعطاف پذیری و دامنه حرکت در میان عضلات و مفاصل بدن می‌باشند. اما اگر از عضلات گردن به طور صحیح و از عضلات شانه‌ها به حد کافی استفاده نشود این عضلات کم‌کم خشک شده و موجب محدودیت در حرکت می‌شوند. همین عوارضی که تنها فوراً بر حرکت همان ناحیه اثر سوء می‌گذارند بلکه ممکن است تمامی بدن را تحت تأثیر قرار داده و حرکات را کند و محدود سازند، در نتیجه شاهد از بین رفتن انعطاف پذیری عمومی بدن بوده و در پی آن نیز شاهد بروز بیماری‌های گوناگون خواهیم بود.

استرس هم به خودی خود نه خوب است و نه بد ولی آنچه اهمیت دارد این است که چگونه می‌توان به تعادل درستی بین فعالیت‌های روزمره و آرامش درونی دست یافت. هر روز تعداد زیادی از مردم به دلیل بیماری‌های ناشی از استرس راهی بیمارستان‌ها می‌شوند، تا به این دلیل که نمی‌دانند چگونه به آرامش دست یابند.

می‌توان با انجام یک آزمایش ساده به آنچه تنش و فشار پیوسته برای انسان به وجود می‌آورد پی برد. اگر کسی مشت خود را گره کند و آن را مستقیم روبروی خود نگه دارد، طولی نمی‌کشد که مچ دستش درد می‌گیرد، سپس به لرزه افتاده و آنقدر دردناک می‌شود که دیگر قادر به نگه داشتن آن حتی برای یک لحظه هم نیست، این تنها یک نمونه از

واکنشی است که بدن انسان در برابر تنش و انقباض ماهیچه‌ها از خود نشان می‌دهد. این نوع واکنش‌ها موجب تخلیه انرژی شده و تکرارشان به مرور شخص را دچار پیری زودرس می‌کند.

در دهه ۱۹۸۰، ورزش‌های ایروبیک با هدف ایجاد راه حلی برای این مشکل ارائه شد، با وجود این که حرکات ورزشی برای جسم مفید است، اما این حرکات چنانچه با حرکات کششی تلفیق نگردند اغلب کمکی به بالا رفتن قابلیت انعطاف پذیری عضلات نمی‌کنند و ممکن است با انجام حرکات ورزشی در حد افراط، افراد با انقباض بیشتر عضلات بدن نیز مواجه شوند. ورزش روش خوبی برای آزاد ساختن تنش است اما برای رسیدن به آرامش کافی نیست و به همین دلیل نمی‌تواند راه حل کاملی باشد و تنها بخشی از پاسخ به مشکلات مربوط به استرس است. راه حل مکمل را می‌توان در ادغام ورزش و ماساژ جستجو کرد. ماساژ مهارتی است که با طریقه‌ای مستکاری بافت نرم، عضلات، مفاصل و استخوان‌ها برای تأمین سلامتی و رفع درد، کار می‌رود. انسان از توانایی ذاتی لمس کردن برای تسکین درد در زندگی روزمره خود استفاده می‌کند تا تأثیرات التیام بخش روحی و ذهنی ماساژ در مورد مشکلات عاطفی نیز مشهود است.

ماساژ قرن‌هاست که مورد استفاده قرار گرفته و مؤثرترین راه برای انعطاف پذیری عضلات و به آرامش رسیدن در این دنیای پر استرس است. ماساژ در طول دهه‌های اخیر در بین جوامع بشری به محبوبیت فوق العاده‌ای دست یافته و فوائد بی‌شمار آن کشف شده است. از جمله به کاهش استرس و تنش می‌انجامد، بر انعطاف پذیری و انعطاف بدن می‌افزاید، سیستم عصبی را آرامش می‌بخشد، جریان خون را بهبود می‌دهد، سیستم گردش رگ‌های بدن را فعال می‌کند، میزان انرژی را بالا می‌برد، به سرزندگی و نشاط کمک می‌کند و سال‌ها نیز بر طول عمر می‌افزاید.