



ماہی ژور خود باشید

الغای اساسی درمانی

شہرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۸

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: ماساژور خود باشید : الفبای ماساژدرمانی/شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۸ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-622-217-125-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: الفبای ماساژدرمانی.
موضوع	: ماساژدرمانی
موضوع	: Massage therapy
موضوع	: ماساژ
موضوع	: Massage
رده بندی کنگره	: RM۷۲۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۲۲۲۳

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: ماساژور خود باشید الفبای ماساژ درمانی
گردآورنده	: شهرام مقصودی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۸
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۳۷ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۱۲۵-۴

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

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.ir ایمیل: Info@aghayeketab.com

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

فهرست مطالب

۲۰..... فشار بر خطوط.....	۷..... پیشگفتار.....
۲۰..... ناخن‌ها.....	۸..... معجزه ماساژ.....
۲۱..... آموزش ماساژ با فشار کف دست.....	۸..... ماساژ هر روز صبح و بعدازظهر.....
۲۱..... نوازش کردن.....	۸..... ماساژ شکم، بعد از هر غذا.....
۲۲..... آموزش ماساژدهی چرخش شکم.....	۸..... ماساژ قبل و بعد از ورزش.....
۲۲..... انجام خودماساژدهی با آرنج‌ها.....	۸..... ماساژ دست‌ها.....
۲۳..... رمز و رازهای خودماساژدهی.....	۹..... ماساژ پاها.....
۲۴..... تکنیک‌ها.....	۹..... ماساژ پاها بعد از پوشیدن کفش‌های پاشنه دار.....
۲۴..... چرا خود را ماساژدهیم؟.....	۹..... ماساژ کردن.....
۲۴..... فواید ماساژ دادن به خود نسبت به سایر ماساژها.....	۹..... خودماساژدهی برای رفع دردهای بدن.....
۲۵..... آموزش ماساژ برای قسمت‌های مختلف بدن.....	۹..... ماساژدرمانی چتر روی بدن تأثیر می‌گذارد؟.....
۲۵..... آموزش ماساژ پیشانی.....	۱۰..... چگونه با ماساژدرمانی جوان بمانیم.....
۲۶..... آموزش ماساژ گردن.....	۱۰..... گام ۱- بازسازی سلول.....
۲۶..... آموزش ماساژ شانه.....	۱۱..... گام ۲- تقویت دستگاه گوارش.....
۲۷..... آموزش ماساژ کمر.....	۱۱..... گام ۳- جوانی پایدار.....
۲۸..... آموزش ماساژ یک و سینه.....	۱۲..... گام ۴- سالم و جوان، با ماساژدرمانی.....
۲۸..... آموزش ماساژ نوار لگنی درشت نی و پا.....	چگونه نوشیدن آب و تنفس عمیق، در فرایند ماساژدرمانی موثر است؟.....
۲۹..... آموزش ماساژ پا.....	۱..... گام ۱- نوشیدن آب در هنگام ماساژدرمانی.....
۳۰..... آموزش ماساژ باسن و مفصل ران.....	۱۳..... گام ۲- اکسیژن از غذا مهمتر است.....
۳۰..... آموزش ماساژ دست.....	۱۴..... خودماساژدهی چیست؟.....
۳۱..... ترفندهای خودماساژدهی.....	۱۴..... مزایای خودماساژدهی.....
۳۱..... اگر از سوزش سررد رنج می‌برید.....	۱۴..... شروع خودماساژدهی.....
اگر PMS (سرم، پس از قاعدگی) باعث کمردرد شما شده باشد.....	۱۵..... تکنیک.....
۳۲.....	۱۵..... خودماساژ.....
۳۳..... اگر صبح‌ها فک درد دارید.....	۱۶..... دوازده مریذین اصلی.....
اگر زانوی شما از نشستن زیاد پشت میز در طول روز درد می‌کند.....	۱۶..... آکوپونت‌ها (نقاط حساس یا تحریک‌پذیر).....
۳۳..... اگر ساعد شما آسیب دیده.....	۱۶..... تکنیک‌ها خودماساژدهی.....
اگر بعد از پیاده روی، دویدن یا بالا پایین رفتن از پله‌ها، پاها و زانویشان درد می‌گیرد.....	۱۶..... شروع و آماده سازی برای ماساژدهی.....
۳۴..... اگر گردن و شانه‌هایتان صدمه دیده.....	۱۷..... ترتیب انجام ماساژ.....
اگر از درد کار کردن در مقابل رایانه آسیب دیده آید.....	۱۸..... آموزش حرکات خودماساژدهی.....
۳۵.....	۱۸..... آموزش ماساژ با انگشت شصت و اشاره.....
	۱۹..... آموزش ماساژ با فشار هر انگشت.....



- اگر فقط می‌خواهید ماساژ سری که احساس خوب بدهد، داشته باشید..... ۳۵
- خودماساژدهی برای پشت میز نشین‌ها..... ۳۵
- محل درد: دست‌ها..... ۳۵
- محل درد: پاها..... ۳۶
- محل درد: کمر و شانه..... ۳۷
- محل درد: زانو..... ۳۷
- محل درد: کل بدن..... ۳۸
- آموزش ماساژ در منزل توسط خودمان..... ۳۸
- بدن خود را برای ماساژ آماده کنید..... ۳۸
- با یک حوله گرم خودتان را خشک کنید..... ۳۸
- به بدن تان روغن ماساژ بمالید..... ۳۸
- بالا تنه خود را ماساژ دهید..... ۳۹
- گردن و شانه تان را ماساژ دهید..... ۳۹
- شکم تان را ماساژ دهید..... ۳۹
- با کمک یک توپ پشت خود را ماساژ دهید..... ۴۰
- قسمت پایین کمرتان را با یک غلتک فوم ماساژ دهید..... ۴۰
- بازوهایتان را ماساژ دهید..... ۴۰
- دست‌تان را ماساژ دهید..... ۴۰
- کل پاهای تان را ماساژ دهید..... ۴۱
- از روش ضربه زنی استفاده کنید..... ۴۱
- کف پاهای تان را ماساژ دهید..... ۴۱
- نودماساژدهی صورت..... ۴۲
- مراحل ماساژ..... ۴۳
- صاف کردن پوست صورت..... ۴۳
- صاف کردن عضلات اطراف چشم‌ها..... ۴۴
- صاف کردن عضلات پیشانی و شقیقه‌ها..... ۴۴
- مالش عضلات زیر پوست صورت و گردن..... ۴۴
- ضربه زدن به روی پوست..... ۴۴
- فشار بر روی پوست..... ۴۵
- صاف کردن پوست از روی خطوط ماساژی..... ۴۵
- بعد از اتمام ماساژ این حرکات را اجرا کنید..... ۴۵
- آموزش ماساژ صورت توسط خودمان..... ۴۵
- تکنیک‌های ماساژ صورت برای درخشان شدن پوست صورت..... ۴۶
- ماساژ صورت ژاپنی (ماساژ اساهی)..... ۵۱
- اصول ماساژ اساهی..... ۵۱
- حرکات اولیه..... ۵۱
- پیشانی..... ۵۲
- اطراف لب..... ۵۲
- خط لبخند..... ۵۳
- گونه‌ها..... ۵۳
- چانه..... ۵۴
- ناحیه‌ای..... ۵۴
- ماساژ پیشانی چینی..... ۵۴
- چرا پیشانی چروک می‌شود..... ۵۵
- پیشگیری از ایجاد چروک..... ۵۵
- ماساژ خط ابرو..... ۵۶
- تکنیک‌های طلایی برای پیشگیری از چین و چروک صورت..... ۵۹
- روغن زیتون را فراموش نکنید..... ۵۹
- پیشانی شروع کنید..... ۵۹
- چین ابرو را مهار کنید..... ۶۰
- پشت پاهای تان را ماساژ دهید..... ۶۱
- از افتادگی عضلات لب پیشگیری کنید..... ۶۱
- تقویت عضلات ۴ به صورت دست..... ۶۲
- این نقطه را ۳ دقیقه فشار دهید..... ۶۳
- ماساژی برای افتادگی پوست صورت تمام‌ها..... ۶۳
- ماساژهایی برای جوانی پوست صورت..... ۶۶
- از گردن، گلو و چانه شروع کنید..... ۶۷
- راز داشتن چشم‌هایی همیشه باز و زیبا..... ۶۷
- گام بعدی گونه‌هاست..... ۶۸
- از کناره‌های دهان تا چشم‌ها را نیشگون بگیرید..... ۶۸
- پیشانی را بدون بوتاکس صاف نگه دارید..... ۶۹
- ماساژهایی برای داشتن موهای زیبا و شاداب..... ۷۰
- گام ۱- فعال کردن مراکز بازتابی مربوط به موهای سر..... ۷۰



- گام ۴- روش‌های دیگر برای تسکین درد..... ۸۳
- گام ۵- برای آرامش فوری، سر خود را به طرف جلو خم کنید..... ۸۳
- ماساژهایی برای رفع خستگی صورت و شادابی چهره..... ۸۴
- گام ۱- پوست صورت‌تان را آماده کنید..... ۸۴
- گام ۲- این ماساژ را با روغن انجام دهید..... ۸۴
- گام ۳- استرس را از شقیقه‌ها دور کنید..... ۸۴
- گام ۴- حلقه چشم را فراموش نکنید..... ۸۴
- گام ۵- عضلات فک را ریلکس کنید..... ۸۵
- گام ۶- ماساژ پیشانی با حرکتهای دایره وار..... ۸۵
- ماساژ صورت و چشم برای جوانسازی پوست..... ۸۵
- از بین بردن خط لبخند با روش خانگی..... ۸۷
۱. روغن زیتون..... ۸۸
۲. روغن آرگان..... ۸۸
۳. اسکراب کیوی..... ۸۸
۴. ورزش‌های صورت..... ۸۸
۵. ضد آفتاب..... ۸۹
۶. آب..... ۸۹
۷. سیگار را ترک کنید..... ۸۹
۸. ترمیم تان را کم کنید..... ۸۹
۹. خوب بخوابید..... ۸۹
۱۰. ضد آفتاب..... ۹۰
- ماساژهای جوان کننده پوست صورت..... ۹۰
- چین‌ها را کادو کنید..... ۹۱
- ماساژدرمانی ابرو و صورت..... ۹۱
- ماساژهایی برای چاق شدن صورت..... ۹۶
- چاقی صورت با ماساژ و انواع ماسک..... ۹۶
- ماساژهایی برای رفع گرفتگی بینی..... ۹۸
- ماساژ ژاپنی یا شیاتسو برای تقویت چشم‌ها..... ۹۹
- ماساژ بالاترین نقطه نرمة گوش برای لاغری..... ۹۹
- ماساژ دست..... ۱۰۰
- ماساژ انگشتان برای تسکین درد..... ۱۰۴
- گام ۲- غنی سازی خون برای داشتن موهای درخشان..... ۷۱
- ماساژ ابرو..... ۷۲
- ماساژ ابرو؛ ضد ریزش ابرو و ضد چروک پیشانی..... ۷۲
- نحوه ماساژ ابروها..... ۷۲
- فواید ماساژ ابرو..... ۷۳
- ماساژ ابرو با روغن بادام..... ۷۳
- ماساژ ابرو با روغن زیتون..... ۷۳
- ماساژ ابرو با وازلین..... ۷۳
- ماساژ ابرو با آبله ورا..... ۷۳
- ماساژ ابرو شمع..... ۷۳
- ماساژ ابرو با روغن هفت مغز..... ۷۳
- فواید ماساژ ابرو با شنبلیله و عسل..... ۷۴
- فواید ماساژ ابرو با روغن بنفشه..... ۷۴
- ماساژ ابرو با هسته خرمای..... ۷۴
- ماساژ ابرو با ماینوکسیدیل..... ۷۴
- ماساژ ابرو برای رفع خط اخم..... ۷۴
- ماساژ مراکز حساس گوش..... ۷۵
- گام ۱- گوش و مراکز درمانی اطراف آن..... ۷۵
- گام ۲- تشخیص بیماری با معاینه گوش‌ها..... ۷۶
- گام ۳- ووز گوش‌ها..... ۷۶
- گام ۴- درمان کم‌شنوایی..... ۷۷
- گام ۵- حفظ و نگهداری گوش‌ها..... ۷۷
- آموزش ماساژ برای کاهش درد شانه و گردن..... ۷۸
- گام ۱- ماساژ دادن را از زیر گوش شروع کنید..... ۷۸
- گام ۲- روی گردن و شانه‌ها تمرکز کنید..... ۷۹
- گام ۳- نقاط فشار را ماساژ دهید..... ۸۰
- گام ۴- نقاط ماشه‌ای را ماساژ دهید..... ۸۰
- ماساژدرمانی برای سردرد..... ۸۱
- گام ۱- استفاده از مراکز بازتابی دست..... ۸۱
- گام ۲- استفاده از مراکز بازتابی پا..... ۸۲
- گام ۳- از برجستگی کف دست برای فشار بیشتر استفاده کنید..... ۸۲



- سردرد و میگرن..... ۱۰۵
- فشار سینوس ها..... ۱۰۵
- گردن درد..... ۱۰۶
- دل درد..... ۱۰۶
- سرماخوردگی و گلو درد..... ۱۰۷
- خستگی..... ۱۰۷
- دردهای قاعدگی و دردهای شکم..... ۱۰۸
- ماساژ برای درد استخوان میچ..... ۱۰۸
- گام ۱- مراکز حساس واکنشی برای تسکین درد..... ۱۰۹
- گام ۲- جلوگیری از بروز CTS..... ۱۰۹
- گام ۳- از بین بردن درد در تاندون ها (زردپی)..... ۱۱۰
- ماساژ مراکز بازتابی برای درمان دردهای استون فقرات..... ۱۱۱
- گام ۱- مراکز حساس..... ۱۱۲
- گام ۲- صاف کردن ستون فقرات با دست ها..... ۱۱۳
- ماساژ برای تسکین کمردرد..... ۱۱۴
- ماساژهای برای تسکین پا درد و رفع خستگی قلب و ریه..... ۱۱۴
- شناخت نقاط ماساژ کف پا..... ۲۰
- ماساژهای مخصوص کاهش وزن و چربی..... ۱۲۳
- ماساژ پاها..... ۱۲۴
- ماساژهای ضد کوفتگی صبحگاهی..... ۱۲۵
- ماساژهای رفع خستگی کار روزانه..... ۱۳۰
- اسپاسم را تخلیه کنید..... ۱۳۰
- خستگی شانه ها را به در کنید..... ۱۳۰
- چگونه خودمان را ماساژ دهیم؟..... ۱۳۱
- انرژی پاها را تقویت کنید..... ۱۳۲
- خستگی دست ها را کاهش دهید..... ۱۳۲
- عضلات شکم را تقویت کنید..... ۱۳۳
- با رزماری اسپاسم را مهار کنید..... ۱۳۳
- ۲۰ دقیقه در این آب بخوابید..... ۱۳۳
- مدیتیشن و تمرکز را فراموش نکنید..... ۱۳۳
- ماساژ درمانی برای بهبود دندان ها..... ۱۳۴
- گام ۱- خمیر دندان با کیفیت مطلوب..... ۱۳۴
- گام ۲- چگونه پاک کننده دندان بسازیم..... ۱۳۴
- گام ۳- تسکین درد دندان..... ۱۳۴
- گام ۴- ماساژ لثه ها..... ۱۳۵
- ماساژ مراکز بازتابی تقویت کبد..... ۱۳۶
- گام ۱- مراکز واکنشی دست و پا..... ۱۳۶
- چگونه کبد در مقابل درمان مقاومت پیدا می کند؟..... ۱۳۷
- ماساژ درمانی کبد به کیسه صفرا کمک می کند..... ۱۳۷
- مراکز حساس واکنشی کیسه صفرا..... ۱۳۷
- ماساژ مراکز واکنشی سر برای کمک به تقویت کبد..... ۱۳۷
- ماساژ درمانی برای بهبود عملکرد سیستم گوارش..... ۱۳۸
- گام ۱- کانون های بازتابی مربوط به معده..... ۱۳۸
- گام ۲- چگونه زخم معده را درمان کنیم؟..... ۱۳۹
- گام ۳- چگونه از نفخ معده خلاص شویم؟..... ۱۳۹
- گام ۴- درمان اسهال با کمک ماساژ درمانی..... ۱۴۰
- ماساژ درمانی برای بهبود عملکرد روده بزرگ..... ۱۴۱
- گام ۱- مشکلات روده بزرگ..... ۱۴۱
- گام ۲- ماساژ دادن پاها..... ۱۴۲
- گام ۳- کلم پیچ یک گیاه شفا بخش..... ۱۴۳
- ماساژ برای تسکین درد بواسیر..... ۱۴۴
- گام ۱- ماساژ حساس واکنشی مربوط به پا استفاده کنید..... ۱۴۴
- گام ۲- ماساژ واکنشی دست استفاده کنید..... ۱۴۴
- گام ۳- مراکز حساس واکنشی پاشنه پا..... ۱۴۵
- منابع..... ۱۴۶

آیا آموزش ماساژ به خود کار سختی است؟ خیر، یکی از آسان‌ترین روش‌های ماساژ، یادگیری سلف ماساژ یا خودماساژدهی است. ماساژ دادن به خود می‌تواند در تسکین درد قسمت‌های گوناگون بدن تاثیرگذار باشد. شما می‌توانید بدون آن که بخواهید به یک متخصص ماساژ مراجعه کنید و هزینه زیادی بپردازید با تکنیک‌های این کتاب پا، دست، گردن، شانه و... را در هرجایی که باشید ماساژ دهید.

ماساژ از راه‌های مختلفی چون افزایش جریان خون در مفاصل، در درمان کشیدگی، خشکی و گرفتگی عضلات نقش به سزایی دارد. ماساژ بدن به صورت مداوم سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده، باعث تولید گلبول سفید می‌شود. ماساژ باعث آرامش فرد و افزایش انرژی ذهنی او می‌شود. همچنین باعث می‌شود تا شما در کار خود فعال‌تر و موثرتر عمل کنید. ماساژ آرامش و التیام می‌آورد. ماساژ چین و چروک و نشانه‌های پیری را از شما دور می‌کند.

دستان ما بهترین ماساژورها هستند، اکثر ما ماساژدهی را انجام می‌دهیم، بدون اینکه آگاهانه از آن استفاده کنیم. گاهی پیشانی خود را بخاطر سردرد مالش می‌دهیم یا در حمام با لیف خود را ماساژ می‌دهیم و یا پاها را بعد از یک پیاده روی طولانی مالش می‌کنیم. تمام این‌ها روش‌های ساده و طبیعی خودماساژدهی هستند.

اگر بدن‌تان درد می‌کند و کسی را ندارید که ماساژتان بدهد از روش خودماساژدهی بهره‌مند شوید و با روش صحیح درد بدن‌تان را با اسرار درمان کنید. در این کتاب توصیه‌های فوق العاده برای ماساژ دادن خودتان ارائه شده است.

خودماساژدهی حس عالی به شما می‌دهد. خودماساژدهی می‌تواند یکی از بهترین روش‌های تسکین درد و پایان دادن به خستگی روزانه باشد و فراموش نکنید؛ هر زمانی که بدن‌تان را ماساژ می‌دهید، حس کنید با آرامش در حال مراقبت از خودتان هستید. پس اصبرتان را برای سلامتی، شفا و آرامش متمرکز کنید. در کتاب حاضر روش صحیح انجام خودماساژدهی با جزییات آن به شما ساده و به شکل تصویری آموزش داده شده است.

هر کسی با درد دست و پنجه نرم می‌کند، اما هر کسی وقت و یا پولی برای ماساژ حرفه‌ای ندارد در این کتاب انواع ماساژ وجود دارد که می‌توانید روی خودتان انجام دهید و به شما احساس خوبی می‌دهند؛ شما می‌توانید بعضی‌ها را فقط با دست خودتان انجام دهید، در حالی که بعضی دیگر نیاز به کمک یک توپ تنیس یا غلتک فوم دارند - اما همه فوق العاده آسان است و فقط چند دقیقه طول می‌کشد و نیازی به حرفه‌ای بودن ندارد.

از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا دارم در صورت مشاهده هر گونه اشتباه یا نارسایی، چاپی و غیرچاپی مولف را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام مقصودی^۱