

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیشگیری و درمان بیماری ها

با ماساژ سرو گردن

مؤلف: ایلین بنتلی

مترجمین: دکتر زهرا ثابت نژاد، محمود ثابت نژاد

۲۰۹۵۰۹۴

۱۳۹۹/۳/۲۵



سرشناسه: بنتلی، ایلن Bentley, Eilean
 عنوان و نام پدیدآور: پیشگیری و درمان بیماری‌ها با ماساژ سرو گردن / مولف ایلین بنتلی؛ مترجمین زهرا ثابت نژاد، محمود ثابت نژاد.
 مشخصات نشر: تهران: یاس بهشت، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص. مصور.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۸۴۱-۱
 فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: ماساژ درمانی
 شناسه افزوده: ثابت نژاد، زهرا، ۱۳۵۵-، مترجم
 شناسه افزوده: ثابت نژاد، محمود، ۱۳۲۹-، مترجم
 ه بندی کنگره: RM۷۲۱
 رد بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲۲
 کتابشناسی: ۶۰۸۷۰۱۰

پیشگیری و درمان بیماری‌ها با ماساژ سرو گردن



مولف: ایلین بنتلی
 مترجم: دکتر زهرا ثابت نژاد، محمود ثابت نژاد
 ناشر: یاس بهشت
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸
 چاپ: سوزنا
 شمارگان: ۱۰۰ جلد
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۸-۴۱-۱
 قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

۶۶۴۸۱۴۵۸
 ۶۶۴۷۸۶۵۰
 ۶۶۴۸۴۶۶۱
 ۶۶۴۷۸۶۶۱
 ۰۹۱۲۳۲۰۳۲۲۵

خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، خیابان فخر رازی
 کوچه فاتحی داریان، پلاک ۱۴، واحد ۴ و ۵

www.yasebehesht.ir

فهرست

۳۴.....	ضربه بوکس مانند
۳۵.....	کشیدن مو
۳۸.....	مالش دادن
۴۱.....	خارانیدن و حرکات لرزشی
۴۲.....	حرکات ضربانی
۴۳.....	تلنگریا ضربه آهسته
۴۴.....	نبره زدن (حرکات ساطوری)
۴۵.....	نبره زدن گرفتن پوست سر

فصل دوم

۴۹.....	تمرکز و تجسم ذهنی
۵۰.....	تمرکز و تجسم ذهنی
۵۱.....	سیرو سفر خلاق
۵۱.....	کار با تکنیک ها
۵۳.....	تمرکز فکرو روی شمع
۵۵.....	تجسم آبردر ذهن

فهرست

۳.....	آن چه باید دربار این کتاب بدانید
۹.....	پیشگفتار
۱۰.....	ماساژ سر
۱۱.....	وضعیت قرار گرفتن برای درمان
۱۳.....	ایجاد محیط آرام
۱۴.....	تصورات تمیز کننده ذهن
۱۵.....	برقراری و شکستن ارتباط انرژی

فصل اول

۱۷.....	تکنیک های اصلی ماساژ
۱۸.....	تکنیک های اصلی
۲۰.....	چرخش
۲۸.....	فشار
۳۳.....	غلطاندن

فصل سوم

فصل پنجم

- توجه به خویشتن ۵۷
- خویش درمانی ۵۸
- تمرکز بر خویش ۵۹
- مراقبه به نور طلایی ۶۰
- مراحل ماساژ گردن ۶۲
- مراحل عمومی ماساژ سر ۶۶
- مراحل ماساژ گوش ها ۷۴
- مراحل ماساژ چشم ها ۷۷
- روش ماساژ صورت ۸۰
- تجسم حلقه طلایی ۸۱
- برنامه کامل ماساژ ۱۰۱
- برنامه کامل ماساژ ۱۰۲
- تمرکز بر خویش ۱۰۴
- ماساژ حالت نشسته ۱۰۵
- ماساژ پشت و شانه ها ۱۰۶
- ماساژ شانه ها و قسمت های بالای بازوها ۱۱۱
- ماساژ گردن ۱۱۳
- ماساژ سر ۱۱۴
- ماساژ گلو ۱۲۴
- ماساژ صورت ۱۲۶
- ماساژ گوش ها ۱۳۲
- ماساژ حالت خوابیده ۱۳۵
- ماساژ شانه ها و بازوها ۱۳۶
- ماساژ گردن در حالت خوابیده ۱۳۸
- ماساژ سر ۱۴۰
- ماساژ صورت ۱۵۲
- ماساژ گوش ها ۱۵۷
- تمرکز بر روی آب ۱۶۰
- تجسم برگ ۱۶۱
- پرورش حواس ۹۳
- پرورش حواس ۹۴
- حس لامسه ۹۵
- حس چشایی ۹۶
- حس بویایی ۹۷
- حس شنوایی ۹۸
- حس بینایی ۹۹

فصل چهارم

فصل ششم

درمان بیماری‌ها با ماساژ سر.....	۱۶۳
درمان بیماری‌های شایع.....	۱۶۴
تنظیم انرژی‌های بدن.....	۱۷۱
درمان بیماری‌ها.....	۱۷۲
تنظیم انرژی بدن.....	۱۷۲
نقطه طفل درمان.....	۱۷۳
سم زدایی.....	۱۷۴
درمان سردرد.....	۱۷۸
درمان میگرن.....	۱۸۱
درمان نورالژی (درد عصبی).....	۱۸۳
درمان اختلال خواب.....	۱۸۵
درمان بی‌قراری و ناآرامی.....	۱۸۸
درمان افسردگی و اضطراب.....	۱۸۹
درمان خستگی ذهنی.....	۱۹۲

درمان سندروم خستگی مزمن.....	۱۹۶
درمان بیماری‌های قلبی و گردش خون ..	۱۹۷
درمان اضافه وزن.....	۱۹۹
درمان مشکلات گوارشی.....	۲۰۱
درمان مشکلات عادت ماهیانه و سندروم‌های قبل از آن.....	۲۰۴
درمان مشکلات دوران بارداری.....	۲۰۵
درمان مشکلات پوستی.....	۲۰۷
درمان مشکلات دهان و گلو.....	۲۱۰
درمان مشکلات تنفسی.....	۲۱۳
درمان مشکلات عضلانی.....	۲۱۸
درمان التهاب مفاصل.....	۲۲۰
درمان مشکلات پوست و موی سر.....	۲۲۱
درمان صدای گوش.....	۲۲۶
درمان خستگی چشم.....	۲۲۹
درمان سردرد.....	۲۳۱

پیشگفتار

سلامتی مطلوب به تعادل انرژی وابسته است.

این انرژی در طب شرقی «چی» یا «کی» یا در رسوم هندی «پران» نامیده می‌شود، یک نیروی حیاتی است که در بدن ما و هر موجود زنده‌ای در جهان نفوذ می‌کند. زمانی که انرژی مان نامتعادل است، کمی زود رنج یا پکریا حتی شدیداً ناخوش می‌شویم.

استرس، رژیم غذایی نامناسب، هیجانات زیاد و ایجاد سموم سمی، همگی اثرات زندگی مدرن هستند که می‌توانند انرژی حیاتی را نامتعادل ساخته و هاله‌های منفی ایجاد کنند. قدرت انرژی شفابخش در متعادل ساختن مجدد نیروی حیاتی نقش دارد؛ به طوری که جریان انرژی در بین ما پیوسته و بدون مانع وجود دارد.

ماساژ سریک راه ساده و موثر برای متعادل ساختن انرژی و پاکسازی انرژی منفی است. ماساژ سرباعث آسایش، آرامش و پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها می‌شود. بسیاری از تکنیک‌های ماساژ سردر این کتاب براساس تکنیک‌های ماساژ سرسنتی هند می‌باشد. برخی روش‌ها از دیگر تکنیک‌های شفابخش سنتی و قدیمی چون شیاتسو، ری‌کی، طب سوزنی فشاری و کی‌گنگ گرفته شده است، اگرچه هر کدام لغت‌شناسی متفاوتی برای توضیح نظری دارند، اما همه آنها براساس یک مفهوم مشترک می‌باشند. انرژی حیاتی در بین ما در جریان است و با کار کردن بر روی کانال‌ها یا نقاط و نواحی خاصی جریان پیدا می‌کند و در نهایت این انرژی مثبت متعادل می‌شود.