

شگردهای ماساژ کلاسیک با گرایش روسی



مرف:

بکتاش الهامیان

(دانشجوی دکترای توانبخشی و ماساژ)

کارشناس ارشد حرکات اصلاحی

کارشناس حرفه‌ای ماساژ و کایروپراکتیک

با همکاری موسسه علمی پژوهشی دانش ماساژ بنیاد

www.daneshmassage.com

www.daneshmassage.ir

عنوان و نام پدیدآور : شگردهای ماساژ کلاسیک با گرایش روسی/مؤلف بکتاش الهامیان ؛ با همکاری موسسه

علمی پژوهشی دانش ماساژ.

مشخصات نشر : تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۴۹ص: مصور.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۵۲-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : ماساژ

موضوع : ماساژ - روش ها

موضوع : ماساژ درمانی

رده بندی کنگره : RA۷۸۰/۵

رده بندی د.ی. : ۶۱۵/۸۲۲

شماره ثبت ملی : ۶۱۶۱۱۹۲

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب : شگردهای ماساژ کلاسیک با گرایش روسی

مؤلف : بکتاش "میان"

طراح جلد : محمد لشگری رضایی

ناشر : آوای ظهور

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۹

تیراژ : ۱۰۰ نسخه

قیمت : ۶۰۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۵۲-۶

چاپ و صحافی : موسسه مهراد

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

۱۳	پیش گفتار
۱۵	مقدمه مؤلف
۱۷	تقدیر و تشکر
	بخش ۱
۲۱	ماساژ از دیدگاه علمی و هنری
۲۱	تعریف ماساژ
۲۲	تعریف‌های متعدد ماساژ
۲۴	تعریف جام و کاس ماساژ
۲۴	سبک‌های مختلف ماساژ
۲۴	اساس نام‌گذاری سبک‌های ماساژ چگونه است؟
۲۵	جایگاه ماساژ در علوم مختلف
۲۶	آناتومی
۲۶	فیزیولوژی
۲۷	حرکت‌شناسی
۲۷	علم تمرین
۲۸	بیومکانیک
۲۹	سطوح تشریحی بدن انسان
۳۳	سلول
۳۳	یافت
۳۴	غضروف
۳۵	استخوان

۳۶	استخوان از نظر شکل و ساختمان
۳۷	بافت خون
۳۷	بافت عضلانی
۳۸	بافت عصبی
۳۸	پوست
۳۸	آناتومی پوست
۳۹	اندودرم
۳۹	مزدرم
۳۹	سارهای خون
۴۰	فیزیولوژی پوست
۴۲	رنگ پوست
۴۲	وظایف پوست
۴۳	اندام
۴۳	دستگاه
۴۳	دستگاه اسکلتی
۴۸	تقسیم‌بندی سیستم اسکلتی از نظر شکل و اندازه
۵۴	مفصل
۵۴	طبقه‌بندی مفاصل بدن
۵۶	دستگاه عضلانی
۵۸	ساختار یک عضله اسکلتی (مخطط)
۵۹	شکل عضلات و نحوه چیدمان و جهت تارهای عضلانی
۶۰	خصوصیات فیزیولوژیک تارهای عضلانی

- تعریف اصطلاحات علمی و تخصصی مربوط به عضله ۶۲
- تعریف تون عضله یا تونسیته ۶۳
- علل فیزیولوژیک تونوس عضله ۶۴
- سخنی بیشتر ۶۴
- دستگاه عصبی ۶۵
- سخنی بیشتر ۶۷
- دستگاه گردش خون ۶۹
- قلب ۷۰
- سخنی بیشتر ۷۱
- اعضای دستگاه لنفاوی ۷۵
- غده لنفاوی ۷۵
- دستگاه‌های انرژی ۷۶
- دستگاه غدد درون‌ریز ۸۰

بخش ۲

- امواج مغزی ۸۳
- چهار گروه امواج مغزی ۸۷
- قوه‌ی خودداری مغز ۹۰
- فعالیت مغز در طی مدیتیشن (تفکر) ۹۰
- سخنی بیشتر ۹۰

بخش ۳

- لمس درمانی ۹۵
- هنر لمس ۹۶
- لمس درمانی ۹۷

- ۹۷.....مزایای لمس درمانی
- ۹۸.....فنون لمس
- ۱۰۲.....سخنی بیشتر
- ۱۰۲.....مقدمه‌ای بر درمان ریکی
- ۱۰۲.....تاریخچه‌ی درمان ریکی
- ۱۰۳.....ریکی چیست؟
- ۱۰۳.....چگونگی عملکرد ریکی
- ۱۰۴.....یک جلسه با ریکی
- ۱۰۴.....مزیت‌های کارشناسی درمان ریکی
- ۱۰۵.....تکنیک‌های آرام‌شدن (تهدید اعصاب)
- ۱۰۵.....آرام‌شدن از طریق لمس
- ۱۰۸.....شمارش معکوس آرامش‌دهنده

بخش ۴

- ۱۰۹.....اثرات فیزیولوژیک ماساژ
- ۱۱۰.....ابعاد فیزیکی ماساژ
- ۱۱۱.....ابعاد ذهنی و روانی ماساژ
- ۱۱۳.....اثرات فیزیولوژیک ماساژ بر ارگان‌های اصلی بدن
- ۱۱۳.....دستگاه گردش خون
- ۱۱۵.....دستگاه غدد درون‌ریز
- ۱۱۹.....دستگاه گوارش
- ۱۲۰.....دستگاه پوششی
- ۱۲۲.....دستگاه لنفاوی
- ۱۲۵.....دستگاه عضلانی

- دستگاه عصبی ۱۲۷
- دستگاه تنفسی ۱۳۰
- دستگاه اسکلتی ۱۳۲
- ماساژ درمانی به عنوان یک فرجه یا مهلت ۱۳۵
- نتیجه گیری کلی در مورد تأثیرات فیزیولوژیک ماساژ ۱۳۵

بخش ۵

- شرایط و سمانی ماساژیست ۱۳۷
- نمونه های نام در ارائه ماساژ ۱۳۸
- مکانیک بدن یا باد ، مکانیک ماسور ۱۳۸
- آسیب های شغلی تکنیکی ۱۳۹
- عناصر مکانیک بدن ۱۴۰
- قدرت ۱۴۰
- استقامت ۱۴۰
- ثبات ۱۴۱
- تنفس ۱۴۱
- تعادل ۱۴۲
- مرکزیت ۱۴۲
- وضعیت قرارگیری پا در ماساژ ۱۴۳
- نحوه جایگیری پاها در ماساژ ۱۴۳
- ایستادن به صورت کمانی یا شمشیرباز ۱۴۴
- ایستادن به صورت اسب ۱۴۴
- وضعیت بهینه در ماساژ ۱۴۴
- بهداشت روانی و جسمانی ماساژیست ۱۴۵

شرایط فرد ماساژ گیرنده (لباس و ...)	۱۴۶
وضعیت‌ها	۱۴۹
وضعیت ماساژ گیرنده	۱۴۹
وضعیت ماساژیست	۱۴۹
نحوه تجهیز تخت ماساژ در وضعیت طاق‌باز و دمر	۱۴۹
تعریف واژه‌های تخصصی و پر کاربرد در ماساژ	۱۵۰

بخش ۶

متغیرهای ماساژ	۱۵۱
اجرای کاربردی فنون ماساژ	۱۵۱
عمق فشار (بیرونی و داخلی)	۱۵۲
میزان کشش	۱۵۳
جهت حرکت	۱۵۴
سرعت حرکت	۱۵۵
نواخت یا ریتم	۱۵۶
تکرار یا تواتر	۱۵۶
مدت زمان	۱۵۶
هنر دست‌ها	۱۵۷
چگونگی استفاده از دست‌ها در ماساژ	۱۵۷
تمرینات دست	۱۶۰
تکنیک‌های درمانی ویژه	۱۶۳
نگهداری یا ساپورت	۱۶۳
فشار (تراکم)	۱۶۳
درمان با ماساژ یا ماساژ درمانی	۱۶۴

۱۶۵.....	اندازه‌گیری‌ها
۱۶۶.....	تنظیم بدن
۱۶۷.....	معاینه تنفس
۱۶۷.....	معاینات دستی
۱۶۹.....	چند نکته در مورد نحوه اجرای ماساژ

بخش ۷

۱۷۳.....	شگردهای ماساژ کلاسیک با گرایش روسی
۱۷۳.....	پیش‌شماره ساز در شوروی
۱۷۵.....	بنیان‌گذار سیستم ماساژ روسی
۱۷۷.....	ماساژ کلاسیک روسی
۱۷۸.....	فنون و شگردهای ماساژ کلاسیک روسی
۱۸۱.....	ماساژ نوازشی
۱۸۲.....	تأثیرات و فواید فنون نوازشی
۱۸۳.....	توصیف ویژگی‌های عملکردی ماساژ
۱۸۶.....	شگردهای ماساژ نوازشی
۱۸۶.....	شگردهای پایه ماساژ نوازشی
۱۸۹.....	شگردهای تکمیلی ماساژ نوازشی
۱۹۵.....	ماساژ مالشی
۱۹۵.....	نکاتی چند در مورد ماساژهای مالشی
۱۹۶.....	تأثیرات و فواید فنون مالشی
۱۹۸.....	شگردهای ماساژ مالشی
۱۹۸.....	شگردهای پایه ماساژ مالشی
۱۹۹.....	شگردهای تکمیلی ماساژ مالشی

۲۰۱.....	سخنی بیشتر
۲۰۲.....	شگردهای ترکیبی ماساژ مالشی
۲۰۴.....	ماساژ فشاری (عمقی)
۲۰۴.....	نکاتی چند در مورد ماساژهای فشاری
۲۰۴.....	تأثیرات و فواید فنون فشاری
۲۰۵.....	شگردهای ماساژ فشاری
۲۰۶.....	شگردهای پایه ماساژ فشاری
۲۰۷.....	شگردهای تکمیلی ماساژ فشاری
۲۰۸.....	ماساژ ورز دادن (تومال)
۲۰۸.....	نکاتی چند در مورد ماساژهای ورز دادن
۲۰۸.....	شگردهای ماساژ ورز دادن (مشترک)
۲۰۹.....	شگردهای پایه ماساژ ورز دادن
۲۱۱.....	شگردهای تکمیلی ماساژ ورز دادن
۲۱۴.....	ماساژ لرزشی
۲۱۴.....	نکاتی چند در مورد ماساژ لرزشی
۲۱۴.....	کاربردهای شگردهای لرزشی
۲۱۵.....	اثرات فیزیولوژیک شگردهای لرزشی
۲۱۶.....	شگردهای ماساژ لرزشی
۲۱۶.....	شگردهای پایه ماساژ لرزشی
۲۱۷.....	شگردهای تکمیلی ماساژ لرزشی
۲۱۹.....	حرکات کوبشی
۲۱۹.....	نکاتی چند در مورد ماساژ کوبشی

۲۲۰.....	شگردهای ماساز کوبشی
۲۲۰.....	شگردهای پایه ماساز کوبشی
۲۲۲.....	شگردهای تکمیلی ماساز کوبشی
۲۲۳.....	ماساز حرکتی
۲۲۳.....	کینماتیک
۲۲۳.....	کینتیک
۲۲۳.....	حرکت مفصلی و حرکات درون مفصلی
۲۲۴.....	آرژو کینماتیک
۲۲۵.....	دامنه حرکتی

بخش ۸

۲۲۷.....	شناخت تریگر پوینت‌ها
۲۲۷.....	نقاط ماشه‌ای و شکل‌گیری نقطه‌ای ماشه‌ای
۲۲۷.....	تعریف نقاط ماشه‌ای
۲۲۸.....	جنین زایی (شکل‌گیری جنین)
۲۲۹.....	فیبرومیالژیا
۲۳۰.....	عوامل تغذیه‌ای و بیوشیمیایی
۲۳۰.....	نوع فیبر و ظهور نقطه‌ای ماشه‌ای
۲۳۱.....	حالت و شکل‌گیری نقطه‌ای ماشه‌ای
۲۳۲.....	فیزیولوژی حرکت
۲۳۳.....	دسته‌بندی نقاط ماشه‌ای
۲۳۳.....	نقاط ماشه‌ای مرکزی (یا اولیه)
۲۳۳.....	نقاط ماشه‌ای ستلایت یا ماهواره‌ای (ثانویه)
۲۳۳.....	نقاط ماشه‌ای انجمت (اتصال)

- ۲۳۴..... نقاط ماشه‌ای پراکنده
- ۲۳۴..... نقاط ماشه‌ای غیرفعال (یا نهفته)
- ۲۳۴..... نقاط ماشه‌ای فعال
- ۲۳۵..... الگوهای دردهای ارجاعی
- ۲۳۷..... توصیه به بیمار
- ۲۳۷..... حرکات کششی
- ۲۳۸..... وضعیت بدن در هنگام خواب
- ۲۳۸..... وضعیت بدن در حین کار
- ۲۳۸..... فعالیت‌ها، سبک‌های زندگی و ورزش‌های همیشگی
- ۲۳۹..... پروتکل‌ها، روش‌ها، مدیریت در برطرف سازی نقاط ماشه‌ای
- ۲۴۰..... علائم «پرش و تکانش (انقباض آینه‌ای)»
- ۲۴۶..... تکنیک‌های ماساژ لنفاوی (MLD)
- ۲۴۹..... منابع و مأخذ

پیش گفتار

چو عاشق می‌شدم می‌شدم که بدم گوهر مقصود
ندانستم که این دریا چه موج بیکرات دارد
بیفشان برعه‌ای بر خاک و تال اهل دل بشنو
که از چشید و کینسرو فراوان داستان دارد

بشر از دیروز به دنبال روش‌هایی بود برای کاهش دردها و ناراحتی‌ها. لمس و مالش به‌عنوان یک روش ایمن به‌منظور کاهش درد همواره همراه بشر بوده است. تاریخ نشان می‌دهد که چند قرن پیش از میلاد مسیح از ماساژ به عنوان یک روش درمانی سنتی در آسیای شرقی، هند، مصر، یونان باستان و روم باستان استفاده می‌شده است. در کتاب نئی‌تستین که در قرن چهارم و به‌وسیله اندیشمندان چین باستان دربره اعلاء داخلی بدن نوشته شده است از ماساژ به‌عنوان یک اصل مهم در مداوای بیماری‌های گوناگون اندام‌های داخلی، مشکلات سیستم عصبی، بیماری سیستم گردش خون و پوست یاد شده است. امروزه با ماشینی شدن زندگی و کم‌تحرکی، مشکلات زیادی برای سلامتی افراد ایجاد شده است. یکی از نکاتی که در حفظ سلامتی و شایستگی حائز اهمیت است تحرک برای به گردش درآوردن جریان خون در عضلات می‌باشد که به‌تبع آن ارتباطات مناسب عضلات موجب تسریع خون برگشتی به قلب می‌باشد. ماساژ دستی به شیوه امروزی به شما کمک می‌کند تا خستگی یک روز کاری را از خود دور کنید. 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 با دقت و تمرین فراوان یاد بگیرید. زیرا با وارد آوردن فشار ناپایدار می‌تواند به آسیب رساند و یا اینکه از این فن بهره لازم را نبرد. هنر ماساژ در عین سادگی بسیار ظریف و پیچیده بوده و همانند ابعاد گوناگون هنر دارای جزئیات زیادی می‌باشد. البته با تکرار فیلم، رفته‌رفته چگونگی به‌کارگیری این شگردها را خواهید آموخت. از طرفی اگر بنا باشد ماساژ را به شاخه‌ای از هنر تشبیه کنیم می‌توان آن را به نواختن آلات موسیقی تشبیه نمود؛ که خود به دو شاخه سنتی و پاپ تقسیم می‌شود. موسیقی سنتی مانند نواختن ضرب و موسیقی پاپ مانند نواختن پیانو. این‌ها نکاتی است که در ماساژ بسیار حائز اهمیت است و از طرفی ماساژ در کنار مهارت و هنر، نیازمند دانش پزشکی نیز می‌باشد. ماساژ هم شامل ابعاد فیزیکی و هم ابعاد روانی می‌باشد که به یکدیگر گره خورده‌اند. به نظر مؤلف: ماساژ، مجموعه حرکاتی است که به‌صورت یکسان و برابر توسط دست به

اجرا گذاشته شود، به طوری که در میزان زاویه ایجاد شده و فشار وارده توسط دست‌ها با بدن فرد ماساژ گیرنده هماهنگی و تناسب ویژه‌ای برقرار باشد. همچنین در اجرای شگردها و فنون ماساژ علاوه بر اینکه بایستی از یکسری قوانین پیروی کنیم (قوانین ماساژ کلاسیک، قوانین ماساژ تایلندی) نیز می‌بایست این شگردها را با خلاقیت خودمان در کنار یکدیگر بچینیم و به نوعی بین آنها ارتباط معنی‌داری ایجاد کنیم که این ارتباط را با توجه به هدفمان از ماساژ نیز متغیر خواهد بود. ایجاد ارتباط بین فنون منجر به نواخت یک ریتم خواهد شد و این ریتم موجب تأثیرات روانی مازاد بر تأثیرات فیزیکی در بدن خواهد شد. به طور مثال شگردهایی که در ماساژهای با هدف آرام‌سازی یا ریلکسیشن انتخاب می‌شوند با شگردهای ماساژهای ورزشی، درمانی و ... بایستی متفاوت باشند. به دیگر سخن می‌توانیم در هر سبک از ماساژ با سلیقه و خواست خود تغییراتی ایجاد کنیم که به زیبایی اجرای ما بیانجامد.

وقتی در تاریخ به رفتار انسان‌ها در برخورد با دردها نگاه می‌کنیم ماساژ را یک روش طبیعی و غریزی برای درمان درد می‌توان یافت. انواع ماساژ و تکنیک‌های تماس دست از جمله روش‌هایی است که بدون هیچ گونه آزار و زخمی سازنده‌ها از آن استفاده می‌کنند. برای مثال وقتی شکم کودک درد می‌کند، کودک به طور غریزی و ناخودآگاه شروع به مالش آن ناحیه می‌کند و وقتی که سرمان درد می‌گیرد به طور غیرارادی اقدام به مالش ناحیه سر و ماساژ می‌کنیم و شاید مشاهده کرده باشید که وقتی کسی ناراحت و غمگین است یا دچار استرس شده به طور ناخودآگاه برای آرام کردنش، دستی به شانه و پشت او می‌کشیم و شروع به ماساژ دادن شانه‌ها می‌کنیم و از این طریق احساس آرامش را در او ایجاد کرده و رفته‌رفته او را می‌کنیم.

این رفتار ما به دلیل کمک به ترشح و آزادسازی هورمون‌های درون‌ریز که نقش تسکین‌دهنده را دارند موجب آرامیدگی آن فرد می‌شود:

ماساژ پیشینه تاریخی بسیار کهنی دارد زیرا که با پیدایش بشر ارتباط تنگ دارد به همین منظور تخمین تاریخ دقیق آن بسیار کار مشکلی می‌باشد. باین حال اسناد و شواهد کهنی به در دست می‌باشد حاکی از این است که رد پای ماساژ را می‌توان در چین باستان، مصر، روم، ایران، هند و دیگر کشورهایی که دارای فرهنگ و تمدنی کهن می‌باشند جستجو کرد.

شایان ذکر است که شواهد و آثار در دسترس، مبین این است که در تمدن‌های بدوی از ماساژ به عنوان یک روش درمانی معتبر استفاده می‌شده است. پس با توجه به این نکته می‌توان به پیشینه کهن ماساژ در سرزمین ایران زمین اشاره کرد. امید است با در دست داشتن مستندات قابل قبول، بتوان ماساژ به سبک ایرانی را به ثبت رساند.