

ماساژ درمانی

نقاط رفلکسی پاها

تألیف:

آسترید آی. کوسمن لیگر

ترجمه:

نور علی خواجوند

کوسمن - لیگر، آستریدای. Goosmann-Legger, Astrid L.

ماساژ درمانی: نقاط رفلکسی پا / تألیف: آستریدای، کوسمن لیگر؛ ترجمه: نورعلی خواجوند. -- تهران: دستان: کوثر، ۱۳۸۶.

۱۳۲ ص. مصور.

ISBN 978-964-2987-11-5

۱۵۰۰۰ ریال:

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

کتاب حاضر از متن انگلیسی تحت عنوان "Zone therapy using foot massage, c1986" به فارسی ترجمه شده است.

عنوان اصلی: Zone-Thérapie dor voetmassage.

ماساژ انعکاسی. پاها -- ماساژ.

خواجوند، نورعلی، ۱۳۴۴-، مترجم.

۶۱۵ / ۸۲۲۴

۹ خ ۲ / م ۲۳ RMV۲۳

۸۶-۱۱۵۹۶۸۲ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات دستان

انتشارات کوثر

میدان انقلاب، خ اردیبهشت، خ وحیدنظری، پلاک ۲۸۲. تلفن: ۶۶۹۵۴۸۰۰

نام کتاب: ماساژ درمانی نقاط رفلکسی پاها

تألیف: آستریدای. کوسمن لیگر

ترجمه: نورعلی خواجوند

چاپ اول: ۱۳۸۷ - شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - چاپ: طبوستان

حروفچینی و صفحه‌آرایی: همراهم واژه - تلفن: ۶۶۹۷۰۱۲۱-۲

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۸۷-۱۱-۵ ISBN : 978-964-2987-11-5

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

تلفن پخش: ۶۶۴۶۱۰۲۱

فهرست

پیشگفتار	۵
مقدمه	۷

فصل ۱

تاریخچه ماساژ پا	۹
ممکن ها و محدودیت ها	۹
منشأ رفلکس درمانی پا	۱۲
جایگاه رفلکس شناسی پا در طب مشرق زمین	۱۳
اهمیت رفلکس شناسی در طب مغرب زمین	۱۵
رفلکس شناسی چیست	۱۶
انسان به عنوان یک کل	۱۹
ترکیبی از احتمالات	۲۱

فصل ۲

پاها چه اطلاعاتی را در اختیار ما می گذارند	۲۳
پاها چه چیزهایی را برای ما روشن می سازند	۲۳
پاها چه چیزی را نشان می دهند؟	۲۳
پاها چه احساسی دارند؟	۲۶
پاها چه بوی دارند؟	۲۶
تأثیرات عوامل بیرونی بر پا	۲۷
تأثیرات پیشگیری کننده رفلکس شناسی	۲۸

فصل ۳

ماساژ	۲۹
-------	----

۲۹	 رابطه بین بیمار و درمانگر.
۳۰	 سرعت، ریتم و عمق ماساژ.
۳۲	 تکنیک‌ها و شیوه‌های ماساژ پا.
۳۳	 احساس درد در خلال درمان.
۳۴	 نشانه‌های موافق و متضاد.
۳۶	 رویکردهای مستقیم و غیرمستقیم نسبت به نشانه‌ها.
۳۸	 تعداد دفعات ماساژ.
۳۸	 واکنش‌های بیمار در خلال ماساژ.
۴۰	 واکنش‌های بعد از درمان.
۴۴	 ابزارهای کمکی برای ماساژ پا.
۴۵	 ماساژ پای خود.
۴۶	 درمانگران نابینا یا کم بینا.

فصل ۴

۴۷	 وضعیت رفلکس‌ها.
----	-----------------------

فصل ۵

۷۵	 مناطق انعکاسی پا.
۷۵	 مقدمه‌ای بر ماساژ.
۷۶	 مناطق سر.
۷۸	 مناطق سینه.
۸۲	 مناطق حفره شکم.
۸۶	 ستون فقرات.
۸۷	 لگن خاصره.
۹۳	 رفلکس‌های موجود در روی پا.
۹۴	 سیستم تنفسی.

فصل ۶

۹۷	 لیست الفبایی برخی از بیماری‌های مزمن و شیوه درمان آنها.
----	---

پیشگفتار

رفلکس درمانی یکی از شیوه‌های دستی است که با استفاده از ماساژ نقاط رفلکسی موجود در پاها و قوزک پاها انجام می‌پذیرد. حتی در دوران باستان، یونانیان با مناطق رفلکسی اندام‌های درونی بدن آشنایی داشتند. این روش علمی سابقه هزار ساله دارد و از گذشته‌های خیلی دور به ویژه استفاده از سوزن برای درمان اندام‌ها و سیستم‌های مختلف بدن بسیار معمول بود.

ظاهراً تمامی اندام‌های بدن همان‌طوری که در دست‌ها و گوش‌ها نقاط اختصاصی مشخصی دارند، در پاها نیز دارای نقاط رفلکسی می‌باشند. با اعمال فشار (حساب شده) می‌توان بر کارکرد اندام‌های مختلف بدن تأثیر گذاشت. اثر تحریکی و یا آرام‌بخشی فشار وارده به میزان آن بستگی دارد.

آثار عدم تعادل موقت یا دائمی اندام‌ها در نقاط رفلکسی پاها انعکاس پیدا می‌کند و این آثار معمولاً به صورت تغییرات محسوس مثل، تغییر رنگ، تورم، تغییرات ملموس در بافت‌ها (نرمی یا سفتی) و درد خود انگیزه یا احساس درد بر اثر اعمال فشار، پدیدار می‌گردد. بنابراین از پاها می‌توان هم در تشخیص و هم در درمان استفاده کرد.

برای ارزیابی صحیح نشانه‌های رفلکسی در پاها و به منظور استفاده از آنها در روش ماساژ درمانی، آشنایی با علم فیزیولوژی و تشریحی بدن و نقاط رفلکسی آن ضروری است.

نویسنده در این کتاب سعی دارد تا ممکن‌ها و ناممکن‌ها را در حوزه رفلکس‌شناسی روشن نماید و تدریجاً خواننده را با نقش مهمی که رفلکس‌شناسی می‌تواند در تشخیص و درمان اختلالات سیستم‌های درونی بدن داشته باشد، آشنا کند.

بنابراین، علاوه بر اشاره به تأثیرات مثبت این شیوه علمی، نویسنده ضمن یادآوری محدودیت‌های آن از ذکر نکات منفی این شیوه نیز غافل نشده است و ارتباطات و ترکیبات احتمالی رفلکس‌شناسی با سایر رشته‌های علمی، به ویژه علم پزشکی را خاطر نشان ساخته است.

وقتی با کارکرد دقیق پاها در انعکاس وضعیت اندام‌های مختلف بدن آشنا شوید، احتمال دارد، شما نیز همانند من (وقتی برای اولین بار این کتاب را می‌خواندم) متعجب شوید. اما اشتباه نکنید که مهارت، درک، بینش و تجربه زیادی نیاز است تا بتوان به نتیجه‌گیری درستی که آسترید کوسمن (ظاهراً بدون هیچ‌گونه تلاشی) به آن رسید، دست یافت.

اصول و مهارت رفلکس‌شناسی را باید تحت نظارت و با راهنمایی فرد متخصص فراگرفت. علاوه بر ذوق و استعداد شخص فراگیر، برخورداری از دانش کافی راجع به ساختار و کارکردهای بدن انسان، لازمه کار است. به ویژه افرادی که نوک انگشتانشان از توانایی ویژه‌ای برای ماساژ برخوردار است، مثل متخصصین زیبایی، ماساژورهای ورزشی و غیره، ممکن است کاملاً از اهمیت آن آگاه باشند و در کارشان از این شیوه ارزشمند استفاده نمایند.

در قلمرو علم پزشکی، دانش رفلکس‌شناسی به عنوان یک روش افتراقی در تشخیص از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مسلماً بیماران با این ایده که مجبور شوند به خاطر درد شکم یا درد شانه، جوراب و کفش‌شان را در بیاورند، عادت خواهند کرد، درست همان طوری که هم اکنون مجبورند برای معالجه سردرد از شیاف استفاده کنند.

مقدمه

در سال ۱۹۷۵ دانشکده ما در روتردام، تصمیم گرفت تا در دوره آموزش متخصصین آرایش و زیبایی شیوه جدیدی از ماساژ را بگنجاند. روش تجربی و پیشرفته‌ای که ما در نقطه آغازین آن بودیم.

از آنجایی که در آن زمان دامنه این دوره‌ها در کشور آلمان نسبت به هلند گسترده تر بود، من لیست شیوه‌های ماساژ درمانی متداول در آلمان را مرور کردم و از این طریق با ماساژ مناطق رفلکسی آشنا شدم و در یکی از این دوره‌ها نام‌نویسی کردم. در اولین روز این دوره، وقتی متوجه شدم که موضوع دوره مورد نظر ماساژ پا است، کاملاً شگفت‌زده شدم، چرا که به هیچ‌وجه این نوع ماساژ مدنظر من نبود. بعد از سپری شدن نیمه نخست این دوره دلسرد و بی‌انگیزه به هلند برگشتم و در خصوص شرکت در نیمه دوم این دوره کاملاً دو دل بودم.

اما بر حسب وظیفه و بابت هزینه‌ای که کرده بودم، خودم را متقاعد ساختم تا به شرکت در کلاس‌ها ادامه دهم. سرانجام به آلمان برگشتم و وقتی شور و انگیزه فوق‌العاده برخی از هم‌کلاسی‌های خودم را دیدم، یک بار دیگر شگفت‌زده و غافل‌گیر شدم.

آیا چیزی را که آنها از مشارکت در دوره به آن رسیده بودند، من به آن نرسیده بودم؟ (مسلماً همین‌طور بود، زیرا فکر می‌کردم این دوره چیزی برای من

نخواهد داشت). اما حداقل ارزشی که برای من داشت، این بود که با شناختی که پیدا کردم، توانستم کارم را شروع کنم و با روحیه رک هلندی در عین حال که هنوز شگفت زده بودم، این عمل «جادویی» را آغاز کردم و این لحظه شیفته شدن من بود.

دلیل اصلی من در نگارش این کتاب نوعی بی اعتقادی و احساس پوچی بود که در ابتدای دوره نسبت به این عمل سحرآمیز پیدا کردم و ممکن است دیگران نیز آن را تجربه کرده باشند.

واکنش افراد در خلال جلسات ماساژ (ماساژ پاها) موجی از حس کنجکاوی و تعجب را در من پدید آورد که بعد از سال‌ها تجربه هنوز برای من تازگی دارد. اگرچه من ابتدا اعتقاد کمی به این شیوه علمی داشتم، اما باید اعتراف کنم که پاها بازتاب دقیقی از آنچه که در بدن و روح مان اتفاق می افتد، مهیا می سازد. اکنون من با اطمینان می گویم، حتی اگر هیچ تبیین منطقی وجود نداشته باشد، اما پاها همیشه راست می گویند.

بارها و بارها من از آنچه که از پاها کشف کرده بودم، شگفت زده شدم. افراد زیادی از نقاط مختلف جهان به من مراجعه کردند و از طریق پاهایشان به چیزهای زیادی پی بردم. می دانم که همیشه چیزهای زیادی برای آموختن وجود دارد، اما یکی از نتایج خیلی مفید که در زندگی خودم بدست آوردم شیوه حرفه‌ای است که با بکارگیری آن و کسب موفقیت از زندگی خودم لذت می برم. باید خاطر نشان کنم که هرگز یک کتاب نمی تواند کتاب کاملی باشد و من هم نمی خواهم راجع به آن اغراق کنم. در خلال سال‌های کاری تجربیات زیادی حاصل می شود که گنجاندن آنها در یک کتاب غیر ممکن است. درک زبان پاها و تبخّر در این حوزه نیاز به دوره کارآموزی مناسب و تمرین کافی دارد.