

ماساز رفلکسی پا

نویسنده: ماریانہ اوہل

ترجمہ: آریقا خلیج امیر حسینی



انتشارات سفیر اردهال

سرشناسه : اوهل ، ماریانه Uhl, Marianne
عنوان و نام پدیدآور : ماساژ رفلکسی پانتویسنده ماریانه اوهل ؛ ترجمه آریتا خلیج امیر حسینی.
مشخصات نشر : تهران : سفیراردهال ، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۱۰۴ ص. : مصور (رنگی).
شابک : ۷۰۰۰۰ ریال: 3-76-6068-600-978

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : عنوان اصلی : Chakra Energy Massage, energie punktaktivierung der fusse.
موضوع : ماساژ انعکاسی
موضوع : پاها — ماساژ
موضوع : ماساژ درمانی
شناسه افزوده : خلیج امیر حسینی، آریتا، ۱۳۴۹ - ، مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ م ۱۲ الف ۸ / ۷۲۳ RM
رده بندی دیویی : ۶۱۵ / ۸۲۲
شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۴۰۶۱۰
شابک: ۳-۷۶-۶۰۶۸-۶۰۰-۹۷۸

انتشارات سفیر اردهال

تهران: خیابان مفتح، خیابان سمیه، روبروی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴

ماساژ رفلکسی پا

© حق چاپ: ۱۳۹۱، انتشارات سفیر اردهال www.safirardehal.ir

نوبت چاپ: اول

نوشته: ماریانه اوهل

برگردان و پژوهش: آریتا خلیج امیر حسینی

ویراستار: سیدجمال حیدری

صفحه آرا: منیژه فاتحی

لیتوگرافی: نقش سبز چاپ: نقش و نشان صحافی: تندیس

شمارگان: ۳۰۰۰

شماره نشر: ۱-۱۶۹

بها: ۷۰۰۰۰ ریال

تمامی حقوق محفوظ است. هر گونه نسخه برداری اعم از زیراکس و باز نویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی و اقتباس در گیومه در مستند نویسی و مانند آن) بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

۷	مقدمه
۹	توصیه های پیشنهاد شده ی در این کتاب
۱۱	درباره نویسنده
۱۳	بخش اول: قوانین بنیادین
۱۳	آموزش ماساژ قسمت های بازتاب واکنش های غیرارادی پا
۱۳	شناخت نشانه های بیماری
۱۳	شناخت شالوده ها و قوانین
۱۴	ماساژ و تاثیراتش بر مراکز جذب نیرو
۱۵	سازگار کردن نمودن ناسامانه گی ها
۱۵	فعال سازی نیروهای خوددرمانی
۱۶	نگرشی نوین از دانش قدیم
۱۷	روند پیشرفت روش درمانی دکتر گراالد
۱۷	کف پا نشانگر پرونده پزشکی فرد
۱۸	شناخت زبان تفهیمی درد
۱۸	پیامدهای زندگی نوین بر روی مراکز رفلکسی پا
۲۱	تکنیکهای ماساژ
۲۳	چگونگی نحوه انجام ماساژ
۲۴	تحریک و فعال سازی ارگان ها
۲۶	رفلکس متناظر
۲۸	کانون شناسی
۳۰	دندان ها و لثه
۳۲	نمودار قسمت های رفلکسی پا
۳۹	شناخت دقیق مناطق رفلکسی، پیش نویسی برای اجرای برنامه های ماساژ
۴۰	چگونگی اجرای برنامه های ماساژ
۴۰	قسمت های رفلکسی متعلق به برنامه ماساژ استخوانی و ستون فقرات
۴۰	قسمت های رفلکسی متعلق به برنامه ماساژ هاضمه و گوارش

۴۱	قسمت های رفلکسی متعلق به برنامه ماساژ سیستم لنفی
۴۱	مرحله ریلکسی
۴۲	مرحله پایانی ماساژ
۴۵	بخش دوم: ماساژ قسمت های دریافت انرژی
۴۷	شیوه درمانی برای تمامی وجوه
۴۸	قسمت های دریافت انرژی
۵۱	شناختن در حالت ناشود آگا
۵۱	انرژی محیط بر بدن انسان (Aura)
۵۷	شیوه های نوین درمان
۵۸	رایحه درمانی، موسیقی درمانی، سنگ (جواهر) درمانی
۶۰	کنش و واکنش (کارما)
۶۲	ماساژ رفلکسی مرکز دریافت انرژی قلب: (قلب)
۶۸	ماساژ رفلکسی مرکز دریافت انرژی ناف: (شبکه خورشیدی)
۷۴	ماساژ رفلکسی مرکز دریافت انرژی گلو: (تیروئید)
۸۰	ماساژ رفلکسی مرکز دریافت انرژی صفرا: (صفرا)
۸۶	ماساژ رفلکسی مرکز دریافت انرژی پیشانی (پیشانی، قسمت فوقانی سر)
۹۲	ماساژ رفلکس مرکز دریافت انرژی ریشه (روده بزرگ، روده کوچک، اقدام تناسلی)
۹۸	ماساژ رفلکسی مرکز دریافت انرژی تاج سر (هیپوفیز)

مقدمه

در این کتاب، نویسنده متدهای درمانی را معرفی می کند که متخصصان، پزشکان و درمانگران، همچنین افراد عادی و غیر حرفه ای می توانند از آن بهره برده و به نتایج درمانی مطلوب دست یابند.

بیماری در واقع يك ناهمگونی روحی است که در يك زمان مشخص و در غالب يك عارضه ی فیزیکی نمایان می شود.

بیماری نشان دهنده این امر است که ما از تعادل روحی و روانی خود خارج شده ایم. بروز عارضه ما را دوباره به بازگشت به سوی تعادل و بالانس فرا می خواند. مسلماً بهتر است که شیوه ای برای زندگی خود اتخاذ کنیم که کمتر دچار بیماری شویم. این امر در صورتی امکان پذیر است که سازگاری ما بین جسم، روح و روان برقرار گردد و تعادل ثابتی در بین آنان حکمفرما باشد.

بهترین ابزار برای دستیابی به برقراری تعادل ما بین جسم، روح و روان؛ ماساژهای افزایش دهنده نیرو و به خصوص ماساژ رفلکسی کف پا می باشد. ماساژ موجب برقراری هماهنگی و ارتباط متعادل ما بین وجوه مختلف انسانی است.

این روش درمانی، مناسب ترین شیوه برای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری هاست. همچنین بهترین راه برای تشخیص صحیح و به موقع عوارض نیز می باشد.

صرف نظر از این مطالب، ماساژ و انجام حرکاتی که موجب افزایش جذب نیروی بیشتر از منابع تولید انرژی، در بدن می شوند؛ متدهای درمانی مناسب و بهینه ای



برای درمان اغلب ناراحتیهای روانی، تالعات روحی و بیماری های مزمن فیزیکی هستند که شاید علم نوین پزشکی در درمانشان زیاد هم موفق نبوده است.

نقطه نظر مثبت دیگر این روش درمانی، این است که درمان به شیوهی این متدها، فاقد هرگونه عوارض جانبی است. به این علت که در طول پروسه ی درمان، هیچ نوع دارویی مصرف نمی شود همچنین هیچ گونه عمل جراحی نیز صورت نمی پذیرد.

از طریق لمس و ماساژ نقاط و نواحی مختلف دریافت کننده انرژی در کف پاها، نیروهای خود درمانی در بدن فعال گشته و بدن با انرژی های موجود به مقابله و درمان بیماری های می پردازد.

در اینجا لازم می دانم از استاد ارج مندم خانم "ماریاننا اوهل" که من را با این علم و روش های نوین درمانی آشنا کرد، کمال تشکر را بکنم. ایشان به من و بسیاری از همکاران عزیز، کمک فراوانی در رسیدگی به اهداف مان که همانا درمان بیمارانتان بوده ! کرده اند. مایسرفتمان را مدیون آموزشهای درمانی ایشان می دانیم.

دکتر هتی وبر

مونیک. مارس ۱۹۹۸ م





توصیه های پیشنهاد شده ی در این کتاب

با آموزش و بکارگیری توصیه های این کتاب، با دورش درمانی و تکنیک ماساژ آشنا می شوید. سعی بر آن شده که به طور کامل این تکنیک ها و روش های چگونگی اجرای آنان توضیح داده شوند. الگوهایی در هر فصل موجود می باشد که نحوه ی چگونگی ماساژ و همچنین محل های تأثیر و جذب نیرو در کف پا را نشان می دهد. امید است با کمک این نمودارها و جداول، با نحوه ی صحیح ماساژ آشنا شوید و از آن در التیام و درمان بیماریها به خوبی بهره برید.

موارد کاربردی

شما می توانید شخصاً خود را ماساژ دهید و سازگاری بین جسم، روح و روان خود بوجود آورید و بدین وسیله از ابتلا به هرگونه عوارضی پیشگیری کرده و یا به التیام و همچنین بهبود بیماریها پردازید. پس از کسب آموزش های لازم با چگونگی نحوه ی ماساژهای رفلکسی آشنا شده و با کسب مهارت های کافی می توانید به بیماران خود کمک فرمائی کنید.

نتایج درمانی

ماساژهای رفلکسی می تواند بر تنظیم عملکردهای ارگان های داخلی و همچنین اندام های خارجی بدن تأثیر بگذارند. واکنش های طبیعی و غیرارادی که از طریق ماساژ رفلکسی حاصل می شوند؛ باعث متعادل سازی و همگونی وجوه مختلف روحی، روانی و جسمی شده، آرامش و آسودگی را به همراه می آورند. این نوع ماساژها، همچنین باعث فعال شدن نیروهای نهفته در پروسه خود درمانی شده؛ موجب چکیده و جاری شدن انرژی های کسب شده از منابع تولید نیرو در سراسر بدن شوند.



بخش اول

در بخش نخست این کتاب، با شالوده و اساس ماساژ رفلکسی و نواحی بروز بازتاب‌های واکنش‌های غیرارادی موجود در کف پا آشنا می‌شوید. این نوع ماساژها بر روی تمامی ارگان‌های بدن تاثیر می‌گذارند.

آگاهی‌های بنیادی و اساسی به چگونگی روش‌ها و تکنیک‌های ماساژ در این مبحث بسیار ضروری است که بدین وسیله بتوان نیروی کافی را از منابع انرژی کسب کرده؛ به نتایج درمانی مطلوب دست یافت.

بخش دوم

در بخش دوم به چگونگی انجام نوعی از ماساژ می‌پردازیم که تنها در این کتاب با آن آشنا می‌شوید و نویسنده کتاب، خود پدیدآورنده آن بوده است. در این نوع ماساژ نیز به شناخت نواحی دریافت انرژی که در متهی‌الیه بدن (کف پا) قرار دارند، پرداخته می‌شود. از طریق ماساژ این نواحی، انرژی فراوانی را بدن کسب می‌کند. این نیروها را بدن، از منابع انرژی که در پیرامون ما قرار گرفته‌اند، با نیروی از قانون‌های علت و معلولی دریافت می‌کند. در این تکنیک‌های ماساژ از خواص درمانی موجود در رنگ‌ها، سنگ‌ها، اصوات و روغن‌های معطر نیز استفاده می‌شود که روش‌های درمانی نوین محسوب می‌شوند.

ماریانه اوهل

"ماریانه اوهل" در سال ۱۹۴۶م در شهر "اونترا فرانکلن" به دنیا آمد. او زندگی حرفه‌ای‌اش را با تحصیل در رشته پرستاری آغاز کرد و پس از فارغ‌التحصیلی مشغول به کار شد. وی پس از گذراندن دوره‌های تخصصی در رشته علوم گیاهی از مدرسه عالی طب گیاهی مدرک کارشناسی گرفت. وی همراه با دوره‌های تخصصی عملی که در رشته رفلکس درمانی گذراند، تبدیل به درمانگری متخصص و آشنا با شیوه‌های نوین طب سنتی با استناد به مدارک علمی و تلفیق آن با شیوه‌های درمانی نوین در زمینه ماساژ درمانی شد.

ماریانه اوهل پس از سال‌ها تجربه درمانگری به نتایج عالی درمانی ترکیبی ماساژ رفلکسی و بازتاب آنها بر روی مناطق جذب انرژی دست یافت. او در سال ۱۹۸۴ تجربیات آکادمیکی خود را در مطب شخصیش به کار گرفت و با ترکیب ماساژ رفلکسی و ماساژ مناطق دریافت انرژی در بدن، به درمان بیماران خود پرداخت.

اصلی‌ترین هدف درمانی خانم اوهل کمک به تحریک قدرت خوددرمانی بیماران می‌باشد. او به مراجعه کنندگان خود می‌آموزد که چگونه با تقویت و تحریک مناطق دریافت انرژی توسط ماساژ رفلکسی کف پا به نیروی خوددرمانی خود واقف شده و از آن برای درمان بیماری‌هایشان استفاده کنند.

خانم ماریانه اوهل به عنوان درمانگری متخصص و آشنا با متدهای نوین درمانی در این رشته نامی شناخته شده در سراسر جهان است. کتاب حاضر حاصل سال‌ها تحقیقات علمی و تجربیات عملی وی می‌باشد.