

ماساژدرمانی در ورزش

مؤلفین

فرشاد حیدر پور

فرشاد حکمتی پور

حامد سلیمانی

دیر استار

شولا رضایی

انتشارات فرزندگان دانشگاه

۱۳۹۷

سرشناسه	: حیدرپور، فرشاد، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: ماساژدرمانی در ورزش / مولفین فرشادحیدرپور، فرشاد حکمتی‌پور، حامد سلیمانی ؛ ویراستار شهلا رضایی.
مشخصات نشر	: تهران: فرزنانگان دانشگاه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۴ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۸۹۵-۴-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ماساژدرمانی
موضوع	: Massage therapy
شناسه افزوده	: حکمتی‌پور، فرشاد، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	: سلیمانی، حامد
شناسه افزوده	: ایلی، شهلا، ۱۳۶۵ -، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۶۱۷/۲۹ - ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۸

انتشارات فرزنانگان دانشگاه

ماساژدرمانی در ورزش

تألیف: فرشاد حیدرپور - فرشاد حکمتی‌پور - حامد سلیمانی

ناشر: فرزنانگان دانشگاه

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۸۹۵-۴-۶

مرکز فروش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، کوچه مینا، پلاک ۲۹، طبقه سوم

۰۲۱۶۶۹۷۹۵۲۶ - ۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۱	فصل اول
۱۱	تعریف ماساژ
۲۵	فصل دوم
۲۵	دیدگاه‌های حرکت درمانی
۳۵	فصل سوم
۳۵	انواع حرکت درمانی
۵۳	فصل چهارم
۵۳	رفتار حرکتی
۶۷	فصل پنجم
۶۷	رویکردهای درمانی استاندارد برای بهبود بدکا کردی حرکتی
۷۹	فصل ششم
۷۹	ماساژ، حالت و تحرک
۸۷	فصل هفتم
۸۷	آماده شدن برای شروع مراحل ماساژ
۱۰۳	فصل هشتم
۱۰۳	درک هنر شیاتسو
۱۱۳	منابع و مآخذ

پیشگفتار

ماساژ برای خانواده و دوستان شما، مادر بزرگها، کودکان و برای تمام کسانی است که دوستشان دارید. ماساژ از لحاظ جسمی برای کمک به اشخاص و مراقبت از آنها و به طور کلی برای تمام افرادی است که احساس می کنید می توانید با آنها در عمل مراقبت جسمی شریک شوید. ویژگی خاص ماساژ، در برقراری ارتباط بدون کلامی است که در ذات خود، عملی غیرعادی نیست. برای مثال، ما اغلب سعی می کنیم کسانی که در اطرافمان زندگی می کنند، بدانند دوماه مان داریم؛ با آنها همدردی می کنیم و قدرشان را می دانیم. وقتی فردی برای اولین بار به حوض ماساژ داده می شود، وارد نوعی حالت جسمی- روانی می گردد که توصیف آن مشکل است. هرچون لحظه وارد شدن به اتاقی که در آن تا به آن لحظه، قفل و از دید پنهان بوده است. کسانی که این حالت آشنا هستند که نوعی از مدیتیشن¹ روزانه را تمرین می کنند. هرچند لزومی ندارد که ماساژ در این مرحله توقف کند. او هرچه بیشتر بتواند آگاهی رو به افزایش ماساژ گیرنده را دریابد، همان میزان می تواند نیروی درونی و تجربه اش را منتقل کند. کمترین تماس، تبدیل به بیان می شود. مانند طرحی با قلمی مناسب روی کاغذ حساس. پس ماساژ، القا کننده اعتماد، یکدلی و احترام، بدون به زبان آوردن سخن و به وسیله حسی صرفاً جسمی است. زیرا این لحظات می توانند احساسی از کمال بیان شوند و هرگز، هیچ کلامی با آن برابری نخواهد کرد. برای این اساس، ماساژ عملی ساده است که ما را به درون خویش نزدیکتر می سازد. دستهای شما قادرند این احساس را به دیگران منتقل کنند. یاد بگیرید به نیروی دستهایتان اعتماد کنید. آنها زودتر و بهتر از هر کس به شما خواهند آموخت.

¹ Meditation