

ماساژ سوئدی

مؤلف :

فاطمہ گرامی مؤخر

سرشناسه	: گرامی مؤخر ، فاطمه ، ۱۳۶۸
عنوان و نام پدیدآور	: ماساژ سوئدی / مولف فاطمه گرامی مؤخر
مشخصات نشر	: تهران : چشم ساعی ، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۶۴ ص : مصور (رنگی) : ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س م .
شابک	: 978-600-9869-26-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ماساژ
موضوع	: Massage
موضوع	: ماساژ درمانی
موضوع	: Massage therapy
رده بندی کتا	: ۷۸۰/۵/۴۴م۲ ۱۳۹۷
رده بندی یویی	: ۶۱۵/۸۲۲
شماره کتابخانه ملی	: ۵۴۰۴۸۹۰

انتشارات چشم ساعی: تهران، پاسداران، نگارستان هشتم، میدان فرخی یزدی، تلفن: ۲۱-۲۲۸۷۴۵۵۶
 Email: saeeshm@gmail.com www.ketab1.com



عنوان کتاب	: ماساژ سوئدی
مؤلف	: فاطمه گرامی مؤخر
ناشر	: انتشارات چشم ساعی
صفحه آرا	: الهام سادات سلجوقیان
ناظر فنی چاپ و تولید	: الهام سادات سلجوقیان
نوبت چاپ	: چاپ اول - ۱۳۹۷
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۸۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۹-۲۶-۸

۱.....	مقدمه
۱.....	چرا ماساژ آرام بخش است ؟
۱.....	ماساژ چگونه اثر می کند؟
۳.....	تاریخچه ماساژ
۷.....	تعریف ماساژ
۸.....	انواع ماساژ
۸.....	اصول و شرایط ماساژ
۹.....	مکان اجرای ماساژ
۹.....	نکاتی درباره اتاق ماساژ
۱۰.....	وسایل مورد نیاز ماساژ
۱۰.....	دست ماساژور
۱۰.....	تخت ماساژ
۱۱.....	صندلی ماساژ
۱۱.....	محاسن استفاده از صندلی ماساژ
۱۲.....	معایب صندلی ماساژ
۱۳.....	سایپورت ها
۱۳.....	ماساژ روی زمین
۱۴.....	شرایط ماسور
۱۵.....	روش های ایستادن ماسور
۱۵.....	روان کننده ها
۱۷.....	انواع روغن ها
۱۷.....	۱- روغن های معدنی (مصنوعی)
۱۷.....	۲- روغن های حیوانی
۱۷.....	۳- روغن های گیاهی

۸	خواص برخی از روغن های گیاهی
۲۱	تأثیر ماساژ بر بدن انسان
۲۲	پوست
۲۳	تأثیرات ماساژ بر روی پوست
۲۴	دستگاه اسکلتی
۲۶	دستگاه ماهیچه ای
۲۷	تأثیر ماساژ بر دستگاه عضلانی - اسکلتی
۲۸	دستگاه عصبی
۳۰	تأثیر ماساژ بر سیستم اعصاب مرکزی و محیطی
۳۰	دستگاه حواری
۳۲	تأثیرات ماساژ بر سیستم گوارشی
۳۲	تأثیرات ماساژ بر دستگاه قلبی
۳۲	دستگاه گردش خون
۳۳	تأثیرات ماساژ بر گردش خون
۳۴	دستگاه لنفاوی
۳۶	تأثیر ماساژ بر سیستم لنفاوی
۳۶	دستگاه تنفسی
۳۷	تأثیرات ماساژ بر سیستم تنفسی
۳۸	شرایط عدم استفاده از ماساژ (ممنوعیت های ماساژ)
۴۰	اصول کلی در اجرای ماساژ
۴۱	مقررات ماساژ
۴۳	مدت زمان ماساژ
۴۴	تمرینات ویژه دست برای تقویت و انعطاف پذیری دست ماساژور
۴۴	تکنیک های ماساژ
۴۵	اثرات افلوراژ
۴۵	پتريساز

۴۶		اثرات پتریساز
۴۶		کامپرشن ها
۴۶		موارد استفاده از کامپرشن
۴۷		تاپوتمنت
۴۷		اثرات تاپوتمنت ها
۴۸		فریکشن
۴۸		اثرات فریکشن
۴۹		ویبریشن
۴۹		اثرات تکنیک های لرزشی
۴۹		ممنوعیت های لرزش

www.ketabonline.ir

چرا ماساژ آرام بخش است ؟

زمانی که استرس داریم دردهایمان تشدید می‌شوند و البته درد هم به نوبه خود استرس زاست، بنابراین برای رهایی از این چرخه آسیب‌زا باید فکری کرد چراکه هیچ انسانی نمی‌تواند مدت زمان طولانی در وضعیت استرس شدید دوام بیاورد و سلامتش به خطر می‌افتد. هنگام استرس ضربان قلب افزایش پیدا می‌کند. به عبارت علمی‌تر، هنگام استرس عصب سمپاتیک فعال ، آدرنالین در بدن ترشح می‌شود در نتیجه ترشح آدرنالین، بدن دنبال راهی برای اجابت از وضعیت استرس زاست (هنگامی که فرار می‌کنیم، مخفی می‌شویم) ضربان قلب افزایش پیدا می‌کند اما بدن نمی‌تواند برای زمان طولانی در این وضعیت بماند و باید برای از بین بردن استرس کاری انجام بدهد. در این زمان استرس عصاب پاراسمپاتیک به کمک جسم می‌آید و با فعالیت آن به آرامش می‌رسیم. یک آموزش‌هایی که می‌تواند به ما کمک کند تا به آرامش برسیم استفاده از ماساژ ریلکسیشن است. همچنین هنگام ماساژ دوپامین بیشتری در مغز ترشح می‌شود و بیش از همیشه احساس شادی و لذت خواهیم داشت و...

ماساژ چگونه اثر می‌کند؟

زمانی که ماهیچه بیش از حد فعالیت دارد، تجمع مواد زائد از جمله اسید لاکتیک می‌تواند باعث درد، گرفتگی و حتی اسپاسم عضلات شود. ماساژ بطور عام، گردش خون و جریان لنفاوی را بهبود بخشیده، مواد غذایی و اکسیژن تازه را به بافت‌های مزبور می‌رساند و

خروج مواد سمی و بهبودی کمک می‌کند.

همچنین عضلات در حال کشش می‌توانند به رگهای خونی و اعصاب فشار آورده و با محدود کردن جریان خون باعث ایجاد درد شوند.

علاوه بر این، ماساژ باعث افزایش آندروفین‌ها (ناپود کننده‌های درد) و افزایش ترشح هورمون سرترنین (تعديل کننده خلق و خوی) می‌شود. همچنین ثابت شده که هورمون استرس (که یزول) را آزاد می‌نماید.

یک فرد در تمام ادوار زندگی اعم از دوران طفولیت، رشد، بلوغ و کهنسالی قابلیت بهره‌مندی از فوائد ماساژ را دارد. افزایش ضریب هوشیاری و تفکر، افزایش اعتماد به نفس و تمرکز، بهبود جریان خون و لنف، افزایش قابلیت ارتجاعی بافت‌های بدن، تقویت سیستم عصبی و ایمنی بدن، تسکین و بهبودی درد و گرفتگی‌های عضلانی ناشی از آسیب‌های ورزشی، جراحی و تصادفات، افزایش قابلیت جذب غذا و نهایتاً خواب آرام را دارد. استرس، کمر درد، اضطراب، سر درد، بی‌خوابی و بی‌اشتهایی، آرتروز و ... تنها نمونه‌های کوچکی از بیماری‌هایی هستند که از طریق ماساژ قابل بهبود می‌باشند. در آموزه‌های ماساژ، ماسور با عناصر "رحم و شفقت" کار خود را آغاز، با عناصر "عشق و محبت" ادامه و در نهایت عناصر "شادی و تعادل" را برای انسان به ارمغان می‌آورد.

با تمامی اثرات و فوایدی که برای ماساژ ذکر شد، ارزشمند است که بری یادگیری این علم و هنر سودمند وقت صرف کنیم.