

ماساژ رفلکسولوژی

شناخت بازتاب های بدن و برخی از تکنیک های

ماساژ رفلکسولوژی

مؤلف :

فاطمه گرامی موخر

سرشناسه	:	گرامی موخر، فاطمه، ۱۳۶۸.
عنوان و نام پدیدآور	:	ماساژ رفلکسولوژی: شناخت بازتاب های بدن و برخی از تکنیک های ماساژ رفلکسولوژی / مؤلف فاطمه گرامی موخر.
مشخصات نشر	:	تهران: چشم ساعی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	ص ۶۱: مصور (رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۹-۲۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	شناخت بازتاب های بدن و برخی از تکنیک های ماساژ رفلکسولوژی.
موضوع	:	بازتاب شناسی.
موضوع	:	(Reflexology Therapy)
موضوع	:	ماساژ درمانی
موضوع	:	Massage therapy
موضوع	:	پاها - ماساژ
موضوع	:	Foot - Massage
موضوع	:	بازتاب درمانی
موضوع	:	Reflexology Therapy
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ / ب ۴۳۲ / RM۷۲۲۳
رده بندی دیویی	:	۶۱۰.۸۲۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۰۵۱۶۸

انتشارات چشم ساعی: تهران، پاسداران، ۱۴۰۱، میدان فرخی یزدی، تلفن: ۰۲۱-۲۲۸۷۴۵۵۶

, Email: saeesheshm@gmail.com www.saeesheshm.com



عنوان کتاب	:	ماساژ رفلکسولوژی
مؤلف	:	فاطمه گرامی موخر
ناشر	:	انتشارات چشم ساعی
یراستار و طراح جلد	:	الهام سادات سلجوقیان
نوبت چاپ	:	چاپ اول
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	:	۱۰۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۹-۲۵-۱

۱.....	مقدمه
۳.....	ماساژ رفلکسولوژی
۳.....	اساس روش رفلکسولوژی پا
۶.....	ساختار آناتومیک پا
۷.....	کدام اندام، کدام قسمت کف پا ربط دارد؟
۱۱.....	فواید و اثرات رفلکسولوژی
۱۳.....	ممنوعیت های ماساژ پا
۱۴.....	مراحل آماده سازی مراجعه کننده برای ماساژ رفلکسولوژی
۲۰.....	برخی از تکنیک های ماساژ رفلکسولوژی
۴۸.....	سخن آخر:

کشف برای اجداد قدیمی ما ناشناخته بود، چون با پاهای برهنه راه می رفتند. ولی ما پاهای خود را در داخل کفش می فشاریم و از تماس مستقیم آنها با زمین جلوگیری می کنیم. این موضوع ممکن است بی اهمیت جلوه کند ولی با پوشیدن کفش، ارگان هایمان را از اثرات شدید مناطق بازتابی پا محروم می کنیم.

از آن بدتر اینکه نشستن تپویه و فشار مداوم (ناشی از کفش های متداول و شیک) سبب پیدایش پینه پا، میخچه، انگشتان چکشی و ناهنجاری های دیگر می شود. جامعه امروز ما از هر زمان دیگری، از اهمیت بهداشت آگاه تر است و نیاز مبرم به پوشیدن کفش مناسب از ابتدای کودکی را به خوبی درک می کند. کفش خوب وزن بدن را در سراسر پا توزیع می کند، ولی بعضی از کفش ها سبب تمرکز وزن روی مفاصل انگشتان پا می گردد و بدین ترتیب باعث پینه بستن، برآمدگی در سطح خارجی پا، ایجاد بدشکلی در سطح طرف شست پا می شود. کفش نامناسب باعث تورم مفاصل پا، سفتی پا و اشکال در خون رسانی به منطقه پا می شود.

واقعیتی که این مشکل را بزرگ تر می کند این است که این ناراحتی ممکن است به پا محدود نشود بلکه تمام بدن را گرفتار کند. این حقیقت به خوبی شناخته شده است که پاها تصویر آینه ای تمام بدن هستند و از دیدگاه عصبی دارای همان اجزایی هستند که در تمام بدن وجود دارد. هر پا در واقع منطبق بر نیمی از بدن است. طرف راست بدن معادل

پای راست و طرف چپ معادل پای چپ، به جز چشم ها، سینوس ها، گوش ها و غیره که مناطق بازتابی آنها در انگشت بزرگ پا و بعضی مواقع انگشتان مجاور قرار دارد راز کار در این است که با ماساژ عضلات پا، تمامی سفتی ها و اسپاسم پا را به سادگی نرم و آنها را آماده فعالیت مجدد کنیم. اگر پاهای خود را به شکل اولیه برگردانید، ناراحتی را برطرف خواهید کرد. بنابراین کاملاً روشن است که حرکت طبیعی پاها بسیار اهمیت دارد. استفاده از کفش های راحت، نرم و انعطاف پذیر ضروری است. به طور کلی باید پاها را سه بار در روز ماساژ داد (یا ترجیحاً یک روز در میان) تا مناطق بازتابی را به طور کامل زنده و یابند و یک کار ساده انجام این روش راه رفتن با پای برهنه است.