



ماساژ درماني



WWW.KETAB.B.IR



۳

ماساژ درمانی

ماساژ درمانی

WWW.KETAB-IR

سرشناسه: رستمی جافی، محمدمهدی، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور: ماساژدرمانی / نویسنده محمدمهدی رستمی جافی؛ مقدمه و بازنگری علی رستمی جافی.
مشخصات نشر: قم: گوهر ماندگار، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص: مصور.
شابک: ۲۵۰۰۰ ریال: 978-600-7805-46-6
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: ماساژدرمانی
Massage therapy موضوع:
شناسه افزوده: رستمی جافی، علی، ۱۳۴۸ - مقدمه نویسنده، ویراستار
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ م۲/ RM۷۲۱
رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲۲
شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۲۴۹۵۸

ماساژ درمانی

- نویسنده: محمد مهدی رستمی
- ناشر: گوهر ماندگار
- مقدمه و بازنگری: دکتر علی رستمی جافی
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
- تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
- چاپخانه: هوشنگی
- قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۵-۴۶-۶

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

قم، انتشارات گوهر ماندگار

۰۹۱۲۵۵۳۹۰۳۶

ماساژ درمانی





فهرست

۱۹	مقدمه
۱۹	ماساژ درمانی چیست؟
۱۹	تاریخچه ماساژ درمانی چیست؟
۲۰	سبک‌های مختلف ماساژ درمانی کدامند؟
۲۱	نتیجه و اثرات ماساژ درمانی:
۲۴	ماساژهای ملایم
۲۴	ماساژ کالیفرنایی
۲۵	اسالِن
۲۵	حس درمانی
۲۶	ماساژ تایلندی
۲۷	وَتَسو
۲۷	ماساژهای محرک جنسی
۲۸	ماساژ استخوانی



ماساژهای شدید ۲۹

آما ۲۹

ماساژ نقاط حساس ۳۰

شیاتسو ۳۰

ماساژهای ورزشی ۳۱

سایر ماساژها ۳۲

کشش لنفاوی ۳۲

جین شین دو ۳۳

تراگر ۳۳

ماساژ سنگی ۳۳

ماساژ سر ۳۴

پفریمر ۳۴

آموزش ماساژ صورت ! ۳۶

فواید ماساژ صورت ۳۶

ماساژ چشمها ۳۹

آموزش ماساژ کف پا ۴۰

ماساژ اسپا چیست؟ ۴۳

اسپا ماساژ روزانه ۴۳

ماساژ اسپا می تواند ۴۴

انواع اسپا ماساژ ۴۵



انواع ماساژ..... ۴۶

ماساژ سوئدی..... ۴۶

ماساژ درمانی شرقی طب سوزنی..... ۴۷

درمان بیماری‌های استخوانی..... ۴۸

ماساژ درمانی عصبی عضلانی..... ۵۰

وضعیت بدنی ماساژور چگونه باشد..... ۵۲

خسته نشوید..... ۵۲

بیشتر بنشینید..... ۵۲

انتقال وزن داشته باشید..... ۵۲

عضلات را شل نگه دارید..... ۵۳

ارتفاع تخت را حتما تنظیم کنید..... ۵۳

فرم طبیعی بدن را همیشه حفظ کنید..... ۵۳

ماساژ درمانی چگونه اثر می‌کند؟..... ۵۴

نقش ماساژ برای نوزادان مادرهای افسرده..... ۵۵

انواع ماساژ..... ۵۶

ماساژ سوئدی..... ۵۶

ماساژ شیاتسو از ژاپن..... ۵۷

نحوه ماساژ شیاتسو..... ۵۸

ماساژ تایلندی..... ۵۹

ماساژ درمانی به شیوه عصبی - عضلانی..... ۶۰



- ۶۱..... ماساژ شبه مشت و مال.....
- ۶۲..... ماساژ درمانی ساده برای افسردگی.....
- ۶۳..... ضددردهای یک جانشینی.....
- ۶۴..... باز کردن عضلات پیچ خورده.....
- ۶۵..... درمان فشار بالا.....
- ۶۵..... کاهش درد زایمان.....
- ۶۶..... روشی برای بهبود زخم ها.....
- ۶۷..... تسکین دردهای زنانه.....
- ۶۸..... فواید دیگر ماساژ.....
- ۶۸..... ماساژ پوست و فواید آن.....
- ۶۸..... افزایش تمرکز.....
- ۶۹..... شبیه ویتامین ث.....
- ۷۰..... استامینوفن طبیعی.....
- ۷۱..... فواید ماساژ درمانی را بشناسید.....
- ۷۱..... فواید ماساژ درمانی.....
- ۷۳..... فواید ماساژ برای درمان بیماری ام اس MS.....
- ۷۴..... ماساژ با سنگ.....
- ۷۵..... نحوه استقرار سنگ ها:.....
- ۷۶..... نکاتی برای ماساژ گیرنده:.....
- ۷۷..... نکات نهایی:.....
- ۷۸..... اتمام ماساژ:.....





۷۹	ماساژ با توپ.....
۸۱	ماساژ اوریتال.....
۸۱	تکنیک ماساژ اوریتال.....
۸۲	فوائد ماساژ اوریتال.....
۸۲	موارد منع ماساژ اوریتال.....
۸۳	ماساژ پا.....
۸۴	فوائد ماساژ پا.....
۸۴	موارد منع.....
۸۵	ماساژ پرفرمنس.....
۸۶	تکنیک ماساژ پرفرمنس.....
۸۶	فوائد ماساژ پرفرمنس.....
۸۶	موارد منع ماساژ پرفرمنس.....
۸۷	ماساژ دیپ تیشو.....
۸۷	فوائد ماساژ دیپ تیشو.....
۸۸	تکنیک‌های ماساژ دیپ تیشو.....
۸۸	موارد منع ماساژ دیپ تیشو.....
۸۹	ماساژ دست.....
۸۹	تکنیک ماساژ دست.....
۸۹	فوائد ماساژ دست.....



۹۰..... موارد منع:

۹۱..... ماساژ روغن معطر گیاهی

۹۱..... فوائد ماساژ روغن معطر گیاهی

۹۲..... تکنیک‌های ماساژ روغن معطر گیاهی

۹۲..... موارد منع ماساژ روغن معطر گیاهی

۹۳..... ماساژ روغن و حوله داغ

۹۳..... فوائد ماساژ روغن و حوله داغ

۹۳..... تکنیک‌های ماساژ روغن و حوله داغ

۹۳..... موارد منع ماساژ ماساژ روغن و حوله داغ

۹۴..... ماساژ رویال تایلندی

۹۴..... تکنیک ماساژ رویال تایلندی

۹۴..... فوائد ماساژ رویال تایلندی

۹۵..... موارد منع ماساژ رویال تایلندی

۹۶..... ماساژ سر

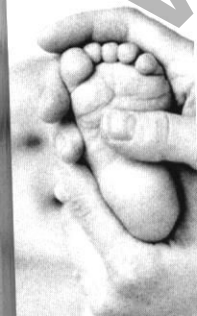
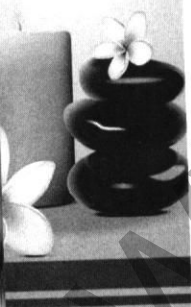
۹۶..... تکنیک ماساژ سر

۹۶..... فواید ماساژ سر

۹۷..... موارد منع

۹۸..... ماساژ سنتی تایلندی

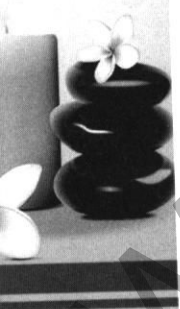
۹۸..... فوائد ماساژ سنتی تایلندی



- تکنیک‌های ماساژ سنتی تایلندی ۹۸
- موارد منع ماساژ سنتی تایلندی ۱۰۰
- ماساژ سوئدی ۱۰۱
- فوائد ماساژ سوئدی ۱۰۱
- تکنیک‌های ماساژ سوئدی ۱۰۲
- موارد منع ماساژ سوئدی ۱۰۲
- ماساژ شکلات ۱۰۳
- تکنیک ماساژ شکلات ۱۰۳
- فوائد ماساژ شکلات ۱۰۳
- موارد منع ماساژ شکلات ۱۰۴
- ماساژ شمع ۱۰۵
- تکنیک ماساژ شمع ۱۰۵
- فوائد ماساژ شمع ۱۰۵
- موارد منع ماساژ شمع ۱۰۵
- ماساژ شیر و عسل ۱۰۶
- تکنیک ماساژ شیر و عسل ۱۰۶
- فوائد ماساژ شیر و عسل ۱۰۶
- موارد منع ماساژ شیر و عسل ۱۰۷
- ماساژ صورت ۱۰۸

- تکنیک ماساژ صورت ۱۰۸
- فوائد ماساژ صورت ۱۰۸
- موارد منع ۱۰۸
- ماساژ کره گیاهی ۱۰۹
- تکنیک ماساژ کره گیاهی ۱۰۹
- فوائد ماساژ کره گیاهی: ۱۰۹
- موارد منع ماساژ کره گیاهی: ۱۱۰
- ماساژ کمپرس گیاهی ۱۱۱
- تکنیک ماساژ کمپرس گیاهی ۱۱۱
- فوائد ماساژ کمپرس گیاهی ۱۱۱
- موارد منع ماساژ کمپرس گیاهی با ماساژ سنتی تایلندی ۱۱۲
- موارد منع ماساژ کمپرس گیاهی با ماساژ روغن ۱۱۲
- ماساژ مادرهود ۱۱۳
- تکنیک ماساژ مادرهود ۱۱۳
- فوائد ماساژ مادرهود: ۱۱۳
- آماده سازی قبل از شروع جلسه ماساژ ۱۱۴
- ظاهر آراسته ماساژور ۱۱۴
- وضعیت اتاق ماساژ ۱۱۴
- تنظیم ارتفاع تخت ماساژ ۱۱۴
- آماده نمودن وسایل و ابزارهای لازم ۱۱۴





- تهیه فرم سلامت و پرسش نامه از مراجعه کننده..... ۱۱۵
- تدارک پذیرایی از مراجعه کننده..... ۱۱۵
- قرار دادن تلفن روی حالت پیغامگیر..... ۱۱۵
- لباس مناسب برای ماساژور..... ۱۱۵
- پرسش‌های مهم از ماساژ گیرنده..... ۱۱۵
- آماده سازی ملحفه تمیز یا حوله برای درپینگ..... ۱۱۵
- آروماتراپی..... ۱۱۶
- معجزه ماساژ..... ۱۱۷
- ماساژ شیاتسو از ژاپن..... ۱۱۸
- نحوه ماساژ شیاتسو..... ۱۱۸
- ماساژ تایلندی..... ۱۱۸
- سنگ درمانی چیست..... ۱۱۹
- بهترین نوع ماساژ چیست..... ۱۲۰
- فواید ماساژ دادن..... ۱۲۰
- یک ماساژ عالی شبیه مشت و مال:..... ۱۲۱
- درمانی ساده برای افسردگی..... ۱۲۱
- درمان افسردگی با این ماساژ..... ۱۲۲
- ضددردهای یکجانشینی..... ۱۲۳
- درمان دردهای یکجانشینی..... ۱۲۳
- باز کردن عضلات پیچ خورده:..... ۱۲۴
- شبیه ویتامین ث..... ۱۲۵
- کاهش درد زایمان..... ۱۲۷



- کاهش درد زایمان با ماساژ..... ۱۲۷
- ماساژ پوست و فواید آن..... ۱۲۷
- روشی برای بهبود زخم ها..... ۱۲۸
- تسکین دردهای زنانه..... ۱۲۹
- افزایش تمرکز..... ۱۲۹
- معرفی برترین های شمع ماساژ طبیعی..... ۱۳۱
- نکاتی برای خرید شمع ماساژ طبیعی..... ۱۳۲
- شمع ماساژ عسل..... ۱۳۳
- روغن های ماساژ..... ۱۳۵
- روغن گیاهی ماساژ حنا..... ۱۳۵
- فواید روغن گیاهی ماساژ حنا..... ۱۳۵
- روغن گیاهی ماساژ زیره سبز..... ۱۳۵
- خواص روغن گیاهی ماساژ زیره سبز..... ۱۳۶
- روغن گیاهی ماساژ سروکوهی..... ۱۳۶
- فواید روغن گیاهی ماساژ سرو کوهی..... ۱۳۷
- روغن گیاهی ماساژ سیر..... ۱۳۷
- فواید روغن گیاهی ماساژ سیر..... ۱۳۷
- روغن ماساژ اسطوخدوس..... ۱۳۸
- فواید روغن ماساژ اسطوخدوس..... ۱۳۸
- روغن ماساژ آلوئه ورا..... ۱۳۹
- خواص روغن ماساژ آلوئه ورا..... ۱۳۹
- روغن ماساژ آووکادو..... ۱۳۹



- ۱۴۱ خواص روغن ماساژ آواکادو
- ۱۴۲ روغن ماساژ بادام شیرین
- ۱۴۳ خواص و فواید روغن ماساژ بادام شیرین
- ۱۴۳ روغن ماساژ بنفشه
- ۱۴۴ خواص روغن ماساژ بنفشه
- ۱۴۴ روغن ماساژ بهار نارنج
- ۱۴۵ خواص روغن ماساژ بهار نارنج
- ۱۴۵ روغن ماساژ پونه
- ۱۴۵ خواص روغن ماساژ پونه
- ۱۴۶ روغن ماساژ جوانه گندم
- ۱۴۶ فواید روغن ماساژ جوانه گندم
- ۱۴۶ روغن ماساژ دارچین
- ۱۴۷ فواید و خواص روغن دارچین
- ۱۴۸ روغن ماساژ رازیانه
- ۱۴۸ اثرات روی ماساژ رازیانه روی پوست:
- ۱۴۹ روغن ماساژ رزماری
- ۱۵۰ فواید روغن ماساژ رزماری
- ۱۵۰ روغن ماساژ ریحان
- ۱۵۱ خواص روغن ماساژ ریحان
- ۱۵۱ روغن ماساژ زنجبیل
- ۱۵۲ فواید روغن ماساژ زنجبیل
- ۱۵۲ روغن ماساژ زیتون
- ۱۵۳ خواص روغن ماساژ زیتون



- ۱۵۳.....فواید روغن ماساژ سقز
- ۱۵۴.....روغن ماساژ سیاهدانه
- ۱۵۴.....خواص روغن ماساژ سیاه دانه
- ۱۵۴.....روغن ماساژ شترمرغ
- ۱۵۵.....روغن ماساژ فلفل قرمز
- ۱۵۶.....خواص روغن ماساژ فلفل قرمز
- ۱۵۶.....روغن ماساژ فندق
- ۱۵۶.....فواید روغن ماساژ فندق
- ۱۵۷.....روغن ماساژ کنجد
- ۱۵۷.....خواص روغن ماساژ کنجد
- ۱۵۷.....روغن ماساژ گشنیز
- ۱۵۸.....فواید روغن ماساژ گشنیز
- ۱۵۸.....روغن ماساژ گل یاس
- ۱۵۸.....خواص روغن گل یاس
- ۱۵۹.....ماساژ روغن گل سرخ
- ۱۵۹.....خواص روغن ماساژ گل سرخ
- ۱۶۰.....روغن ماساژ گیاهی آویشن
- ۱۶۰.....خواص روغن ماساژ گیاهی آویشن
- ۱۶۱.....روغن ماساژ گیاهی بابونه
- ۱۶۱.....خواص روغن ماساژ گیاهی بابونه
- ۱۶۱.....روغن ماساژ گیاهی بادام تلخ
- ۱۶۲.....خواص روغن گیاهی ماساژ بادام تلخ
- ۱۶۲.....روغن ماساژ گیاهی پسته



- ۱۶۲ فواید روغن گیاهی ماساژ پسته.
- ۱۶۳ روغن ماساژ گیاهی کندر.
- ۱۶۳ خواص روغن ماساژ گیاهی کندر.
- ۱۶۳ روغن ماساژ گیاهی گل شمعدانی.
- ۱۶۵ روغن ماساژ نارگیل.
- ۱۶۵ خواص روغن ماساژ نارگیل.
- ۱۶۶ روغن ماساژ نعناع.
- ۱۶۷ خواص روغن ماساژ نعنا.
- ۱۶۷ روغن ماساژ هسته زرد آلو.
- ۱۶۷ فواید و خواص روغن ماساژ هسته زرد آلو.
- ۱۶۸ نکته مهم:
- ۱۶۹ سبک‌های ماساژ.
- ۱۶۹ ماساژ مصری.
- ۱۶۹ ماساژ مراکشی.
- ۱۷۰ ماساژ لومی لومی.
- ۱۷۱ ماساژ کودک.
- ۱۷۲ ماساژ کاهونا (هاوایی).
- ۱۷۳ ماساژ اندونزیایی.
- ۱۷۴ ماساژ آما.
- ۱۷۴ ماساژ آماتسو.
- ۱۷۵ ماساژ آیورودیک (هند).
- ۱۷۶ ماساژ تبت.



- ۱۷۷ ماساژ ترکیه‌ای
- ۱۷۸ ماساژ چاووتی تیرومال
- ۱۸۰ ماساژ چووا کا
- ۱۸۰ ماساژ روسیه‌ای
- ۱۸۱ ماساژ ریکی
- ۱۸۳ ماساژ سر هندی
- ۱۸۴ ماساژ سوئدی
- ۱۸۵ دیگر فواید ماساژ سوئدی:
- ۱۸۵ ماساژ شیاتسو
- ۱۸۸ برخی از فواید و موارد درمانی شیاتسو عبارتند از:
- ۱۸۹ شیاتسو (فشار درمانی) چیست؟
- ۱۸۹ اصول ماساژ شیاتسو
- ۱۹۰ لمس کردن و مالش دادن
- ۱۹۰ نیشگون گرفتن
- ۱۹۰ چگونه شیاتسو را انجام دهیم؟
- ۱۹۲ آنچه که درباره ماساژ درمانی باید بدانید



مقدمه

ماساژ درمانی چیست؟

ماساژ درمانی عبارت است از دست‌ورزی بر روی بافت‌های نرم بدن. این درمان به رهایی از استرس و فشار عضلانی و درد ناشی از صدمات و سرعت بهبود ناراحتی‌های حاد و مزمن کمک می‌کند. امروزه میلیون‌ها نفر در سراسر جهان از این روش به عنوان یک روش مراقب بهداشتی استفاده می‌کنند.

تاریخچه ماساژ درمانی چیست؟

تاریخچه این درمان به حدود ۲۷۰۰ سال قبل از میلاد برمی‌گردد. در متن کتاب امپراطور زرد (کتاب مرجع طب داخلی چین) برای درمان فلج و تب و لرز به ورزش، ماساژ پوست و عضلات و نیز تمرینات بر روی دست و پا توصیه شده است. بقراط در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد ضرورت استفاده از مالش را به عنوان یک درمان بخصوص در درمان آسیب‌های ورزشی جنگی به پزشکان گوشزد کرد. اسناد قدیمی دال بر استفاده ژاپنی‌ها و نیز تمدن‌هایی نظیر مصر، روم و اعراب از ماساژ درمانی موجود است.

سبک‌های مختلف ماساژ درمانی کدامند؟

امروزه بالغ بر ۸۰ نوع مختلف ماساژ و کار بر روی بدن وجود دارد. این تکنیک‌ها به پنج گروه تقسیم می‌شوند:

۱. ماساژ سنتی اروپایی:

شامل متدهایی بر اساس فیزیولوژی و آناتومی طب غربی. پنج تکنیک دست‌ورزی بافت‌های نرم بدن در آن مورد استفاده قرار می‌گیرند.

۲. ماساژ معاصر غربی:

این روش نیز بر پایه‌ی روش‌های مدرن آناتومیک شامل تکنیک‌های دست‌ورزی فراتر از چهارچوب ماساژ سوئدی بنا شده است و شامل ماساژ عصبی، ماساژ ورزشی و میوتراپی می‌باشد.

۳. ماساژ در روش‌های اصلاح حرکت و ساختار:

این تکنیک‌ها بر ساختار و حرکت بدن تأکید دارند. این روش‌ها بدن را با کمک وزن و با دست‌ورزی بر روی بافت‌های نرم و یا اصلاح الگوهای غلط حرکتی سازماندهی و کامل می‌کنند. نمونه‌های آن عبارتند از: هلرورک، رولفینگ، فلدن کرایس و تکنیک الکساندر.

۴. ماساژ شرقی:

تکنیک‌های ماساژ شرقی بر اساس اصول طب سنتی چین بنا شده است و انرژی حیاتی را که معتقدند در کانال‌های غیرقابل رؤیت در بدن جریان دارد تجدید می‌کنند. این متدها شامل: طب فشاری و شیاتسو می‌باشند.

۵. متدهای انرژی پایه:





این متدها که در طب سنتی چین یافت نمی‌شوند، منجر به اثر بر روی حوزه انرژی که درون و اطراف بدن را احاطه کرده، می‌شوند. این کار هم با فشار و دست‌ورزی جسم و هم از طریق عبور دست از میان یا درون حوزه انرژی بدن صورت می‌گیرد. نمونه‌های روش‌های انرژی عبارتند از: درمان قطبی، لمس شفافبخش وریکی. بسیاری از ماساژ درمانگرها ترکیبی از روش‌های فوق را بر اساس وضعیت بیمار اعمال می‌کنند.

نتیجه و اثرات ماساژ درمانی:

برای ماساژ درمانی اثرات مثبت زیادی از بهبود گردش خون تا بهبود متابولیسم بدن ذکر شده است. بخصوص در مورد ماساژ سوئدی نشان داده شده که در کاهش درد عضلانی، کاهش استرس و بهبود ایمنی مؤثر بوده است. همچنین در افزایش عملکرد تنفسی، کاهش درد ناشی از انسداد رگ‌های لنفاوی و کمک به بهبود صدمات وارده به بافت‌های نرم بدن بسیار مؤثر است. اثرات دیگری که ماساژ درمانی می‌تواند تأثیر مثبت بر سلامت بدن و آرامش روان انسان‌ها داشته باشد، بعضی از آن‌ها که از لحاظ علمی اثبات شده عبارتند از:

۱. ماساژ با عوارض ناصحیح نشستن مقابله می‌کند.
۲. ماساژ دردهای عضلانی را کاهش می‌دهد.
۳. ماساژ باعث کاهش تسکین عصبانیت و افسردگی می‌شود.
۴. ماساژ باعث بهتر خوابیدن می‌شود.
۵. ماساژ باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.



۶. ماساژ باعث کاهش سردرد می‌شود.

در پایان از همه‌ی خوانندگان محترم این کتاب می‌خواهم با دقت بیشتر آن را مطالعه نموده و از آن بهره‌مند گردند.
سلامت همگان را از خداوند متعال خواستارم

باتشکر و سپاس

دکتر علی رستمی چافی

متخصص طب سنتی

خرداد ماه ۱۳۹۷



۲۱
ماساژ درمانی

