

خودآموز ماساژ

نویسنده: دنیس ویچلو براون
مترجم: ابودر کرمی

www.ketab.ir

براون، دنیس ویچلو Brown, Denise Whichello	سرشناسه
خودآموز ماساژ/نویسنده دنیس ویچلو براون، مترجم ایوذر گرمی	عنوان و نام پدیدآور
تهران: مهاجر، ۱۳۹۳.	مشخصات نشر
۲۵۲ ص، مصور.	مشخصات ظاهری
978-964-225-139-1	شابک
Massage, 1996	یادداشت
فیپا	وضعیت فهرست نویسی
ماساژ	عنوان دیگر
ماساژ	موضوع
گرمی، ایوذر، ۱۳۵۷، مترجم	شناسه افزوده
RA ۷۸۰/۵ ب ۴ م ۲ ۱۳۹۲	رده بندی کنگره
۶۱۵/۸۲۲	رده بندی دیویی
۳۱۵۶۵۵۴	شماره کتابشناسی ملی



خودآموز ماساژ

- ♦ نویسنده: دنیس ویچلو براون
 ♦ مترجم: ایوذر گرمی ♦ ویراستار: سمیرا فتحعلی آشتیانی
 ♦ مدیر فنی: هوشنگ آشتیانی
 ♦ طراح گرافیک: محسن خرقانی (دفتر طراحی شاهچ گرافیک)
 ♦ نوبت چاپ اول: ۳۹۳
 ♦ شمارگان: ۶۰۰ جلد
 ♦ لیتوگرافی: طیف نگار
 ♦ چاپ و صحافی: طیف نگار
 ♦ قیمت: ۱۸۵۰۰ تومان
 ♦ شابک: ۱ - ۱۳۹ - ۲۲۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

- ♦ نشانی: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، بن بست نیک پور، پلاک ۵
 ♦ تلفن: ۶۶۹۵۲۱۹۹، ۶۶۴۱۰۰۳۶، ۶۶۹۵۲۲۰۰، ۶۶۴۱۰۰۳۶
 ♦ مرکز فروش: خیابان انقلاب، بعد از خیابان منیری جاوید، پاساژ کتابسرای اندیشه،
 ♦ کتابفروشی آوای ظهور
 ♦ تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲
 ♦ خیابان انقلاب، نرسیده به خیابان دوازده فروردین، کتابفروشی فجر تهران،
 ♦ تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

فهرست مطالب

۹	پیش گفتار
۱۱	فصل یکم: تاریخچه و مزایای ماساژ
۱۲	تاریخچه
۱۵	مزایای ماساژ
۲۱	فصل دوم: مقدمه جینی
۲۵	تجهیزات
۳۴	مواقعی که نباید از ماساژ استفاده کرد
۳۹	فصل سوم: روش‌های ماساژ
۴۰	نوازش
۴۳	سایش
۴۶	ورز دادن
۴۱	حرکات ضربه‌ای
۵۲	لرزش و تکان دادن
۵۳	تمرین‌هایی برای دست‌ها
۵۷	فصل چهارم: ماساژ گام به گام
۶۱	پشت بدن
۶۷	ماساژ کمر
۶۸	ماساژ
۷۷	جلوی بدن

فصل پنجم: خود را ماساژ دادن..... ۱۰۳

۱۰۵	پاها
۱۰۹	گردن و شانه
۱۱۱	کمر
۱۱۳	شکم
۱۱۴	بازو دست
۱۱۷	صورت و پوست سر

فصل ششم: رایحه‌درمانی و ماساژ..... ۱۲۱

۱۲۲	روغن‌های اصلی
۱۲۵	برگاموت
۱۲۶	بابونه
۱۲۸	سرو
۱۲۹	اوکالیپتوس
۱۲۹	کندر
۱۳۰	شمعدانی عطری
۱۳۱	یاسمن
۱۳۲	سرو کوهی
۱۳۳	استوقدوس
۱۳۵	لیمو
۱۳۶	نرولی
۱۳۷	سوسنبر
۱۳۸	رز
۱۳۹	رزماري
۱۴۰	چوب صندل
۱۴۱	درخت چای

فصل هفتم: ماساژ در دوره بارداری و زایمان..... ۱۴۳

- ۱۴۵ مزایای ماساژ
- ۱۴۶ تغییرات بدن در دوران بارداری
- ۱۴۹ وضعیت‌های ماساژ
- ۱۵۰ کمر
- ۱۵۳ شکم
- ۱۵۵ پا (از قوزک به بالا و از قوزک به پایین)
- ۱۵۸ بازو، صورت و سینه
- ۱۵۹ روغن‌های اصلی برای بارداری
- ۱۶۳ ماساژ در دوران زایمان
- ۱۶۵ روغن‌های اصلی برای زایمان
- ۱۶۵ ماساژ پس از زایمان
- ۱۶۷ روغن‌های اصلی برای مراقبت‌های پس از زایمان

فصل هشتم: ماساژ برای کودکان..... ۱۶۹

- ۱۷۱ مزایای ماساژ
- ۱۷۴ ملاحظه‌های ویژه
- ۱۷۷ روش پیشنهادی
- ۱۸۷ روغن‌های اصلی برای نوزاد

فصل نهم: آسیب‌های ورزشی..... ۱۸۹

- ۱۹۰ اهمیت ورزش
- ۱۹۲ مزایای ماساژ
- ۱۹۳ ماساژ قبل از ورزش
- ۱۹۴ ماساژ بعد از ورزش
- ۱۹۴ روش کار
- ۲۰۰ همه نکته‌ها درباره آسیب‌های ورزشی
- ۲۱۸ کمک‌های فوری

فصل دهم: ماساژ در محل کار ۲۱۹

فصل یازدهم: شیوه زندگی سالم ۲۲۷

۲۲۸

ماساژ

۲۳۰

رژیم غذایی سالم

۲۳۵

ورزش

۲۴۱

تمرین های پا (از قوزک به بالا)

۲۴۹

منابع

۲۵۰

نشانی های مفید

www.ketab.ir

پیش گفتار

ماساژ، درمانی غریزی است که هر کس می‌تواند آن را یاد بگیرد. هدف این کتاب، تشویق توانایی‌های طبیعی و آگاهی دادن به شماست تا این کار را ایمن و اثربخش بر روی خانواده و دوستانتان انجام دهید. اطلاعاتی که در این کتاب عرضه می‌شود برای شاگردان یا درمانگران نیز مفید خواهد بود مخصوصاً فصل مربوط به عضلات. شما از توانایی ذاتی‌تان بهره می‌گیرید تا در زندگی روزمره از ماساژ برای درمان استفاده کنید. اگر سرتان درد بگیرد، ناخودآگاه دورگردن و شقیقه‌هایتان را می‌مالید تا درد و فشار را کاهش دهید. اگر زنان یا آرنجتان محکم به جایی بخورد اولین واکنشتان این است که آن را ماساژ می‌دهید تا درد را کاهش دهید. وقتی شکم بچه‌ها درد می‌گیرد آن را می‌مالند تا آرام شود. هنگامی که پدر یا مادر به پیشانی فرزندش دست می‌زند و می‌بیند تب دارد، در پاسخ به فریاد فرزند که ناشی از درد است، پیشانی او را مالش می‌دهد.

قدرت شفابخشی ماساژ درمانی دربارهٔ مشکلات هیجانی نیز کاربرد دارد. برای اینکه دوستان یا بستگانتان را که پریشان و آشفته هستند آرام کنید، دستتان را دور آنها می‌اندازید و آنها را در آن حالت نگه می‌دارید یا نوازش می‌کنید تا آرامشان کنید، حمایتشان کنید و به آنها دلگرمی بدهید.

جسم و ذهن را نباید جدا از هم بدانیم. نشانه‌های بیماری جسمانی از جمله سردرد یا خستگی دائم غالباً نشان‌دهندهٔ «چیزی است که در ذهنمان می‌گذرد.» عضله‌ها در پاسخ به خشم و اضطراب، منقبض و سفت می‌شوند و وقتی در مقابل آنچه در زندگی‌مان روی می‌دهد تسلیم می‌شویم شل می‌شوند. در این پیکرهٔ جسمانی ما زندگی‌ای سرشار از تجارب و هیجان‌های تولد، کودکی، لذت و درد، شوک، ناکامی، ترس، غم، شادی و خیلی چیزهای دیگر مدفون شده است. ماساژ روشی عالی است برای اینکه ما را قادر سازد از آنچه در اعماق درونمان روی می‌دهد آگاه‌تر شویم.

اهمیت و نیاز به تماس در زبان روزمره‌مان انعکاس می‌یابد. مثلاً از دوستانمان می‌خواهیم با ما «در تماس باشند» یا «تماس خود را با ما قطع نکنند.» از «در تماس بودن» یا «در تماس نبودن» صحبت می‌کنیم.

حس لامسه یا برقراری تماس فیزیکی برای رشد و سلامت ما ضروری است. اولین حسی است که در رحم رشد می‌کند و تماس اولیه در حین رشد جنین در رحم باعث افزایش میزان رشد دستگاه عصبی و تشویق ارتباط و پیوند نزدیک بین جنین و مادر می‌شود. بچه‌ها نیاز دارند که پدر و مادر آنها را در آغوش بگیرند تا احساس امنیت کنند و به بچه‌ها نشان دهند که چقدر دوستشان دارند.