

ماساژ درمانی پا

روش طبیعی درمان بیماری‌ها

نویسنده:

کریس استورمر

مترجم:

فریبا ارشد



Stormer, Chris

سرشناسه: استورمر، کریس

عنوان و نام پدیدآور: ماساژ درمانی با روش طبیعی درمان بیماری‌ها/ نویسنده کریس استورمر؛ مترجم فریبا ارشد.

مشخصات نشر: تهران: کتابدرمانی، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص: مصور.

شابک: 978-964-7108-73-7

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Teach yourself reflexology

موضوع: بازتاب‌شناسی.

موضوع: ماساژ.

موضوع: ماساژ درمانی.

شناسه افزوده: ارشد، فریبا، ۱۳۴۲- مترجم.

رده بندی کنگره: ۱۳۸۶ الف ۲ ب/ ۷۲۳ RM

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۵۱۷۸۲



تهران - میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان کوچه

کامیاب، پلاک ۱۴

ماساژ درمانی پا روش طبیعی درمان بیماری‌ها

مترجم: فریبا ارشد

ویرایش: فرحناز صارم بافنده

حروفنگار: میترا صارم بافنده

چاپ و صحافی: پژمان

لیتوگرافی: نقش آفرین

چاپ اول: ۱۳۸۷

۱۵۰۰ جلد رقی

بهاء: ۲۷۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

انتشارات کتابدرمانی

ISBN 978-964-7108-73-7

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۰۸-۷۳-۷

تقدیم به:

همسر عزیزم رضا بشارتی

که در این راه مرا یاری کرده است.

مترجم

www.ketab.ir

www.ketab.ir

فهرست مطالب

پیش گفتار	۱۳
-----------	----

فصل اول

تعریف بازتاب شناسی	۱۵
تاریخچه ی بازتاب شناسی	۱۷
اشکال مختلف درمان طبیعی	۲۱

فصل دوم

نقش بازتاب شناسی	۲۳
چه کسی از بازتاب شناسی استفاده می کند؟	۲۷

فصل سوم

شیوه ی عملکرد بازتاب شناسی	۳۱
محل بازتاب ها	۳۴
اثرات بازتاب شناسی	۴۲

فصل چهارم

آمادگی برای ماساژ بازتاب شناسی	۴۵
آمادگی شخصی	۴۸

فصل پنجم

فن ماساژ و حرکتهای مناسب	۵۱
کاربرد موثر انگشتان	۵۷
اثر حرکتهای ماساژ	۵۸
حرکتهای مختلف هنگام بازتاب شناسی	۵۸
اثرهای بعدی بازتاب شناسی	۶۱

۶۳..... کمک‌های اولیه‌ی بازتاب‌شناسی

فصل ششم

۶۵..... ماساژ بازتاب‌شناسی

۶۷..... مشاهده‌ی کلی پاها

۶۸..... تفاوت وجوه پاها

فصل هفتم

۷۷..... انگشتان پا

۷۸..... بازتاب‌های انگشتان پا

۷۹..... ویژگی‌های طبیعی انگشتان پا

۸۲..... شکل انگشتان پا

۸۳..... وضعیت پوست روی انگشتان پا

۸۳..... رنگ انگشتان پا

۸۵..... ماساژ بازتاب‌شناسی انگشتان پا

۸۵..... آزادسازی جریان انرژی

۸۶..... ماساژ محل بازتاب‌های مغز، مو و سینوس‌ها

۸۸..... ماساژ محل بازتاب‌های صورت

۸۹..... ماساژ محل بازتاب‌های پیشانی

۸۹..... ماساژ محل بازتاب‌های چشم

۹۱..... ماساژ محل بازتاب‌های غده‌ی صنوبری

۹۲..... ماساژ محل بازتاب‌های غده‌ی هیپوفیز

۹۳..... ماساژ محل بازتاب‌های بینی

۹۳..... ماساژ محل بازتاب‌های گوش

۹۴..... ماساژ محل بازتاب‌های دهان

۹۵..... ماساژ محل بازتاب‌های فک

۹۶..... ماساژ محل بازتاب‌های غدد لنفاوی صورت

۹۷.....	فن جوان سازی صورت
۹۷.....	ماساژ محل بازتاب های پشت سر و گردن
۹۸.....	متعادل کردن انرژی های ذهنی
۹۹.....	ماساژ محل بازتاب های مغز میانی
۱۰۰.....	ماساژ محل بازتاب های ستون فقرات
۱۰۱.....	ماساژ مربوط به استخوان کف پا
۱۰۲.....	برجستگی های روی پا
۱۰۳.....	ماساژ محل بازتاب های سر، صورت و ستون فقرات
۱۰۳.....	خلاصه ای از وضعیت انگشتان پا

فصل هشتم

۱۰۵.....	انگشتان شست پا
۱۰۷.....	ماساژ محل بازتاب های گلو
۱۰۹.....	ماساژ محل بازتاب های غده ی تیموس
۱۱۰.....	ماساژ محل بازتاب های شانه
۱۱۲.....	ماساژ محل بازتاب های بازو
۱۱۳.....	ماساژ محل بازتاب های گردن

فصل نهم

۱۱۵.....	برجستگی های کف پا
۱۱۵.....	ویژگی های طبیعی برجستگی های کف پا
۱۱۵.....	رنگ برجستگی های کف پا
۱۱۶.....	اختلالات مصونیتی دستگاه تنفس، گردش خون و پستان
۱۱۷.....	ماساژ محل بازتاب های ریه
۱۲۰.....	ماساژ محل بازتاب های پستان
۱۲۰.....	ماساژ محل بازتاب های غده ی تیروئید
۱۲۲.....	ماساژ محل بازتاب های قلب

- ماساژ محل بازتاب‌های مری ۱۲۳
- ماساژ محل بازتاب‌های مجرای هوا ۱۲۴
- ماساژ محل بازتاب‌های یازو ۱۲۵
- ماساژ محل بازتاب‌های زانو ۱۲۵
- ماساژ محل بازتاب‌های شکم ۱۲۶
- ماساژ محل بازتاب‌های دنده ۱۲۷
- ماساژ محل بازتاب‌های قفسه سینه ۱۲۸
- ماساژ محل بازتاب‌های کتف ۱۲۸
- تأثیر بازتاب‌شناسی در گردش خون و تنفس ۱۲۹

فصل دهم

- اثر تنش در فرآیند هضم ۱۳۱
- ماساژ محل بازتاب‌های کبد ۱۳۳
- ماساژ محل بازتاب‌های کیسه صفرا ۱۳۵
- ماساژ محل بازتاب‌های لوزالمعده ۱۳۶
- ماساژ محل بازتاب‌های طحال ۱۳۷
- ماساژ محل بازتاب‌های غده‌ی فوق کلیه ۱۳۸
- ماساژ محل بازتاب‌های دهان ۱۳۹
- ماساژ محل بازتاب‌های اسفنکتر قلب ۱۴۰
- ماساژ محل بازتاب‌های معده ۱۴۰
- ماساژ محل بازتاب‌های اسفنکتر باب‌المعده ۱۴۱
- ماساژ محل بازتاب‌های اثنی عشر ۱۴۲
- ماساژ محل بازتاب‌های ژژونوم (قسمت دوم روده‌ی باریک) ۱۴۳
- ماساژ محل بازتاب‌های روده‌ی کوچک ۱۴۳
- ماساژ محل بازتاب‌های دریچه‌ی ایلئوسکال ۱۴۵
- ماساژ محل بازتاب‌های آپاندیس ۱۴۵

۱۴۶	ماساژ محل بازتاب‌های روده‌ی بزرگ
۱۴۷	ماساژ محل بازتاب کولون صعودی
۱۴۷	ماساژ محل بازتاب خمیدگی یا انحنای کبدی
۱۴۸	ماساژ محل بازتاب‌های کولون عرضی
۱۴۸	ماساژ محل بازتاب‌های خمیدگی طحال
۱۴۹	ماساژ محل بازتاب‌های کولون نزولی
۱۴۹	ماساژ محل بازتاب‌های خمیدگی سیگموئید (روده‌ی سینی شکل)
۱۵۰	ماساژ محل بازتاب‌های کولون سیگموئید
۱۵۰	ماساژ محل بازتاب‌های راست روده و مقعد
۱۵۱	ماساژ محل بازتاب‌های اندام تولید مثل فوقانی زن
۱۵۱	ماساژ محل بازتاب‌های تخمدان
۱۵۲	ماساژ محل بازتاب‌های لوله‌های رحم
۱۵۳	ماساژ محل بازتاب‌های رحم
۱۵۴	ماساژ محل بازتاب‌های بارداری
۱۵۵	بازتاب‌شناسی پیش از بارداری، بارداری، زایمان و پس از زایمان
۱۵۷	ماساژ محل بازتاب‌های کلیه
۱۵۸	ماساژ محل بازتاب‌های میزنا
۱۵۸	ماساژ محل بازتاب‌های مثانه
۱۵۹	ماساژ محل بازتاب‌های ساعد
۱۵۹	ماساژ محل بازتاب‌های مچ‌دست
۱۶۰	ماساژ محل بازتاب‌های ساق‌پا
۱۶۰	ماساژ محل بازتاب‌های کتف
۱۶۱	ماساژ محل بازتاب‌های مهره‌ی کمر
۱۶۲	ماساژ محل بازتاب‌های اندام داخلی شکم
۱۶۳	تأثیر بازتاب‌شناسی در فرآیند گوارش

فصل یازدهم

۱۶۵	پاشنه‌ی پا.....
۱۶۶	ماساژ محل بازتاب‌های راست روده.....
۱۶۷	ماساژ محل بازتاب‌های مقعد.....
۱۶۷	ماساژ محل بازتاب‌های مثانه.....
۱۶۸	ماساژ محل بازتاب‌های مجرای ادرار.....
۱۶۹	ماساژ محل بازتاب‌های کبد.....
۱۶۹	ماساژ محل بازتاب‌های باسن.....
۱۷۰	ماساژ محل بازتاب‌های دست.....
۱۷۱	ماساژ محل بازتاب‌های پا.....
۱۷۲	ماساژ محل بازتاب‌های دستگاه تولید مثل زن.....
۱۷۲	ماساژ محل بازتاب‌های واژن.....
۱۷۳	ماساژ محل بازتاب‌های دستگاه تولید مثل مرد.....
۱۷۳	ماساژ محل بازتاب‌های بیضه.....
۱۷۴	ماساژ محل بازتاب‌های کمر.....

فصل دوازدهم

۱۷۵	ماساژ برای استراحت دادن به ذهن و ستون فقرات.....
۱۷۵	ماساژ برای رفع کشیدگی گردن.....
۱۷۶	ماساژ برای ورزش دادن بخش فوقانی بدن (نیم‌تنه‌ی فوقانی).....
۱۷۷	ماساژ برای انبساط فکری، جسمی و روحی.....
۱۷۷	ماساژ برای شل کردن همه‌ی قسمت‌های بدن.....
۱۸۱	موسیقی برای استراحت جسم، ذهن و روح.....
۱۸۳	نمایه.....

پیش‌گفتار

خودآموز بازتاب‌شناسی^۱ راهنمای ساده و درعین حال مؤثر و قابل اطمینان برای التیام دردهای شما می‌باشد. این کتاب در زمینه‌ی علم بازتاب‌شناسی، نوع عملکرد آن و این که چه علایمی هنگام ماساژ و پس از آن بروز می‌کند اطلاعاتی را در اختیار شما می‌گذارد. این نوع درمان، چشم‌انداز جالبی از شیوه‌ی درمان سنتی است. دستورهای گام به گام و آسان این کتاب به‌طور قطع به شما کمک می‌کنند تا بتوانید قسمت‌های مختلف پا را ماساژ دهید.

ماساژ هر قسمت از پا فواید ویژه‌ای دارد:

- ۱- انگشتان پا عملکرد ذهن را تسهیل می‌کنند.
- ۲- ساقه‌ی انگشتان پا راه رسیدن به بیان دوگانه را باز می‌کنند.
- ۳- برجستگی‌های انگشتان پا احساس‌ها را فرو می‌نشانند.
- ۴- انحناهای روی پا هماهنگی درونی ایجاد می‌کنند.
- ۵- قسمت‌های قریبه‌ی پا سلامت عمومی را برقرار می‌کنند.

این کتاب دستورالعمل‌هایی دارد که با تصاویر واضح و آشکاری همراه است و فهم مطالب را برای شما امکان‌پذیر می‌سازد. البته امکان دارد در ابتدا انجام این حرکات برای شما کند، پر زحمت، نادرست و گیج‌کننده باشد؛ اما به مرور می‌توانید با آن هماهنگ شوید. البته در انجام این دستورالعمل‌ها، هرچه‌قدر هم که بی‌تجربه باشید به شما آسیبی وارد نمی‌شود. باید بدانید که افکار و عواطف هر فرد، همیشه دستخوش بازتاب ویژگی‌های درحال‌تغییر در پاهای او می‌باشد، زمانی که پاهای فردی با روان

۱- بازتاب‌شناسی: ماساژ محکم و در عین حال ملایمی است که آرامش را در هر دو پا به‌وجود می‌آورد.

نامتعادل و ذهنی مغشوش ماساژ داده می‌شوند؛ هرگونه هراس و تشویش از او دور می‌شود.

ابتدا بیشتر دردهای معمولی که به ماساژ بازتاب‌شناسی به خوبی واکنش نشان داده و برطرف شده‌اند را توضیح می‌دهیم تا با این روش بتوانیم آرامش را در فرد مضطرب، آشفتۀ و نگران برقرار کرده و او را به شخصی آرام، انعطاف‌پذیر و پرانرژی تغییر دهیم. بازتاب‌شناسی به گونه‌ای است که انسان را برمی‌انگیزد، تا شیوه‌ی زندگی بهتر و رضایت بخش‌تر را خودش انتخاب کند. ماساژ پا امکان دارد در ابتدا و شروع کار روش نامطمئنی به نظر برسد، اما کم‌کم از این‌که گیرنده‌های حسی به وسیله ماساژ تحریک می‌شوند، شگفت‌زده خواهید شد. همه‌ی ما می‌توانیم با به‌کاربردن این روش‌ها سلامتی خود را برای همیشه حفظ کنیم.