

complete reflexology for life

Barbara & Kevin Kunz



ماساژ واکنشی

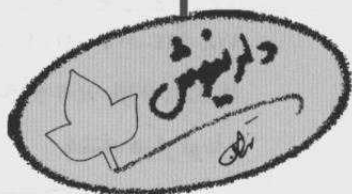
برای همه ی عمر

دکتر باربارا کونز و دکتر کوین کونز

مترجم: محمود ابراهیم

کتابی کامل درباره رفلکسولوژی

(ماساژ واکنشی) از کودکی تا کهن سالی



سرشناسه	:	کونز، باربارا، نویسنده همکار
عنوان و نام پدیدآور	:	ماساژ واکنسی: برای طول عمر و در طول عمر / باربارا کونز و کوین کونز؛ مترجم محمود ابراهیم.
مشخصات نشر	:	تهران: دارینوش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۳۵۲ ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۵۲۵-۰۱۳-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Complete reflexology for life.
یادداشت	:	واژه نامه.
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	بازتاب شناسی
موضوع	:	(Reflexology Therapy)
شناسه افزوده	:	کونز، کوین
شناسه افزوده	:	Kunz, Kevin
شناسه افزوده	:	ابراهیم، محمود، ۱۳۱۶ - مترجم
رده بندی کلاسیک	:	۱۳۹۶ ۵۹۲/ب RM۷۲۳
رده بندی دیوید	:	۶۱۵/۸۲۲۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۸۲۳۸۸۴



نشر دارینوش

ماساژ واکنسی

دکتر باربارا کونز & دکتر کوین کونز

مترجم: محمود ابراهیم

ویراستار: ساقی قاجار جهانشاهی

طراح: سعید معظمی

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ جلد

چاپ: مهدیه

همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۵-۰۱۳-۱

ISBN: 978-964-525-013-1

هشتاد هزار تومان



فهرست	۴
دیباچه	۶
مقدمه	۸

فصل اول

اصول ماساژ واکنشی	۱۳
-------------------	----

فصل دوم

مزایای ماساژ واکنشی برای طول زندگی یا عمر	۳۶
---	----

فصل سوم

تکنیک های ماساژ واکنشی	۶۲
------------------------	----

فصل چهارم

حساب کواه برای نتیجه گیری	۱۸۲
---------------------------	-----

فصل پنجم

ماساژ واکنشی برای هر مرحله از زندگی	۲۰۱
-------------------------------------	-----

فصل ششم

نگرانی های بهداشتی	۲۴۸
--------------------	-----

فصل هفتم

ماساژ واکنشی برای تجدید جوانی	۲۸۹
-------------------------------	-----

فصل هشتم

ارایه ی خلاصه ی مطلب توسط شکل همراه با شرح مختصر تکنیک ها که کمکی است در دسترسی به اطلاعات	۳۳۳
--	-----

حدود چهل سال از موقعی که بیمار من به رختخواب می‌رفت و مادرش روی پای او کار می‌کرد، گذشته و او هرگز این را فراموش نکرده است. او در حالی که لبخندی هم بر چهره‌اش داشت، ظرف چند ثانیه بر اثر کار ماساژ واکنشی من روی پایش به خواب می‌رفت و آن قدر عمیق می‌خوابید که فقط صدای خرخرش خواب او را قطع می‌کرد.

ثابت قدم‌اند تا از نتایج آن بهره‌مند شوند. علاوه بر هدیه‌ی ارزشمند یک لمس به فرد دریافت‌کننده، این ماساژ پیامی بسیار واقعی برای بدن انسان دارد. هنوز علم نتوانسته است جواب خاصی و فرمول‌وار به این سؤال بدهد که وقتی این فن ماساژ روی پا یا دست فردی به کار گرفته می‌شود چه اتفاقی می‌افتد. اما می‌توانیم بگوییم این پیامی است که در سیستم عصبی به حرکت در می‌آید و احساس فشاری به تمامی اعضای بدن می‌فرستد. اما چیزی که پس از آن فشار اتفاق می‌افتد پیام مؤثری است. مغز پیام را تفسیر می‌کند، پاسخ مناسبی را به آن فرموله می‌کند، سپس عملکرد مناسبی اتفاق می‌افتد.

علاوه بر هدیه‌ی ارزشمند یک لمس به فرد دریافت‌کننده‌ی ماساژ، این روش یک پیام بسیار واقعی، بدن می‌فرستد.

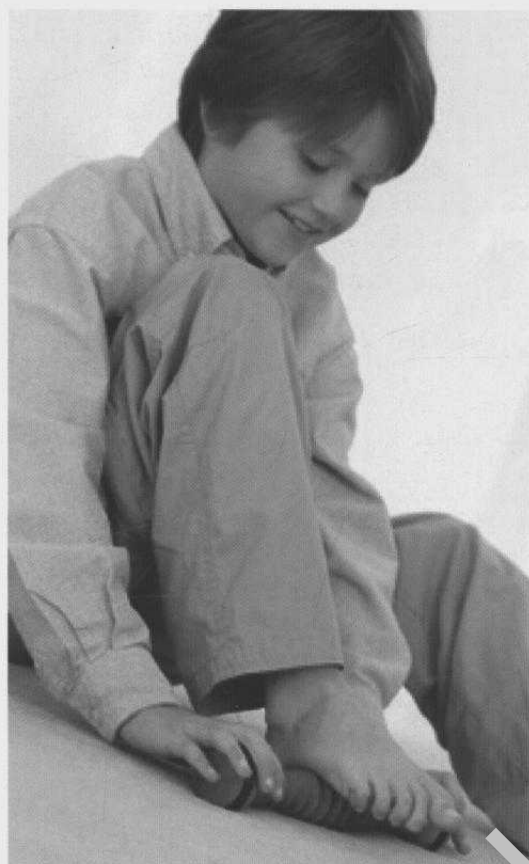
شکل صفحه‌ی ۹ به طرز قابل توجهی تشریح می‌کند که پس از اعمال فشار به کف پاها چه اتفاقی می‌افتد. این رویداد در طول دوره‌ی عملی ما به گونه‌ای مشروح مشاهده شد. روزی طی یک روند عادی آقای کوین داشت روی پای آقای خانه کار می‌کرد. ناگهان از اتاق خواب فریادی به گوش رسید که «عجله کنید! عجله کنید! تنفس خانم قطع شده» خانم خانه یک فرد هفتاد و دو ساله و چندین بار سکتی مغزی کرده بود و زوال عقل هم داشت. افراد معالج داشتند از او مراقبت می‌کردند که در آن فاصله تنفسش قطع شده بود.

درباره‌ی این ماساژ یک چیز منحصر به فرد وجود دارد: مثل ابزاری مخصوص میان افراد ارتباط ایجاد کرده و آن را حفظ می‌کند. برای مقابله با تنش‌های ناشی از رشد، ناشی از جراحی، و طول عمر همگی می‌توانیم از روش‌های این ماساژ کمک بگیریم. برای راحت و سبک کردن زندگی روزمره، محرک تنش از آن می‌توانیم از این ماساژ بهره بگیریم.

مزایای سالم

استفاده از مزایای تماس طبیعی و سالم این ماساژ به شما کمک می‌کند با هر فردی که می‌شناسید، ارتباطی سالم و محبت‌آمیز برقرار کنید، در فرد عزیز و دوست‌داشتنی احساس ارزش و رفاه به وجود آورید؛ از اینکه کسی دل‌پس اوست و به نیازهای او دقت و رسیدگی می‌کند. می‌آموزیم این عادات سالم را به عنوان پاداشی از دوران بچگی، در طول زندگی و عمر خود آن را به کار بگیریم.

دلایل بسیاری وجود دارد که چرا استفاده از این ماساژ برای هر کس در هر سنی که مزایای سالم ارائه می‌کند. در سراسر این کتاب داستان‌های موفقیت‌آمیزی درباره‌ی موفقیت استفاده از این ماساژ می‌خوانید؛ والدینی که مشکلات بچه‌هایشان را حل کرده‌اند، همسرانی که لحظات آرام خاصی را با هم سپری کرده‌اند و سالمندانی که هدیه‌ی ارزشمند یک لمس را دریافت کرده‌اند. گرچه محدوده‌ی مشکلات در طیف وسیعی از بسیار بی‌اهمیت تا بسیار جدی قرار دارد، ولی همه‌ی آن‌ها مثال‌هایی بارزند که تمامی جوامع در به کار بردن این روش را به طور



واحد نجات به سرعت فرا خوانده شد. کوین می کوشید با تنفس دهان به دهان او را احیا کند، اما نتیجه‌ای نداشت. او داشت توضیح می‌داد «من سی پی آر بلد نیستم، باید چه کار کنم؟» باربارا جواب داد: «هر چه بلدی انجام بده. برو سراغ پاها» کوین روی ناحیه‌ی واکنشی آدرنال و ناحیه‌ی واکنشی غده‌ی هیپوفیز واقع در پای چپ فشار وارد کرد. در همان لحظه خانم هفتاد و دو ساله بلند شد و سر جای خودش روی صندلی چرخ‌دار نشست و شروع کرد به تاب دادن پاهایش. کوین سعی کرد پدال‌های صندلی چرخدار را از سر راه او بردارد.

میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا تکنیک‌های ماساژ واکنشی را به کار بسته‌اند تا سلامت و رفاه دیگران را افزایش دهند.

تا او صدمه‌ای نبیند، و از «پرسید: «خانم و خانم و من رو می‌شناسید؟» او جواب داد «بله، شما آدم کله‌خری هستید.» همه زدند زیر خنده. می‌انستند که او از آن حال خراب برگشته؛ البته رز است کردن خانم او همیشه همین‌طور بود. (آن خانم و سال دیگر هم عمر کرد).

(یادآوری: ناحیه‌ی واکنشی غده‌ی هیپوفیز یا عکس‌العمل غیرارادی که همان ناحیه‌ی سنتی احیای واکنشی است، در انگشت بزرگ پا قرار دارد. نوروں ابتدایی و شروع‌کننده از انگشت شست پا آغاز می‌شود و تمامی راه را تا ساقه‌ی مغز طی می‌کند، تا در آنجا اول از همه به محل تماس دو عصب در منطقه‌ی مسئول کنترل ارادی حرکت، تنفس و شتاب ضربان قلب برسد و واکنش انجام شود.)

موقعیت خوبی که شما دارید

کار ماساژ واکنشی شما ممکن است اتفاق غم‌انگیزی نظیر داستان فوق را به بار نیاورد، ولی برای شما موقعیت و فرصتی فراهم می‌کند تا با بدن تعامل کلی داشته باشید. پاها و دست‌ها دریچه‌هایی از فرصتهای مناسب موجود را باز می‌کنند تا بتوانیم به بدن دسترسی داشته باشیم و با ارگان‌های داخلی آن و سیستم عضلانی ارتباط برقرار کنیم. نتیجه‌ی ویژه‌ای

ماساژ واکنشی می‌تواند

سرگرم‌کننده باشد از این‌رو چنین بان‌ سرگرم‌کننده‌ای برای کودکان و بزرگسالان به‌طور یکسان مفید است.

که از این ماساژ به دست می‌آید تنظیم مجدد توازن طبیعی بدن است. یکی از گری اصلی و قانون فشار به دست یا پا، تنش را متوقف می‌کند، شرایط مشکل را از بین می‌برد و به بدن آموزش می‌دهد که چگونه رفتار بهتری داشته باشد و به شیوه‌ای سالم‌تر عمل کند. نتیجه‌ی نهایی استفاده از ماساژ واکنشی، محیطی است از تعادل و عملکرد طبیعی بدن. برای ایجاد تفاوت در سلامت و رفاه دیگران میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا تکنیک‌های این ماساژ را به کار بسته‌اند. شهرت این ماساژ برای روش ساده و سراسری است که به سایر افراد ارایه می‌دهد.

هدف از این کتاب عرضه‌ی اطلاعات مورد نیاز شماست تا با استفاده از روش‌های این ماساژ بر سلامتی و تندرستی خود اثر بگذارید. ما تمامی انواع مطالب را برایتان توضیح می‌دهیم، ولی نقش اصلی را نوع انتخاب شما ایفا می‌کند و بر زندگی‌تان اثر می‌گذارد. آیا هدف شما این است که این کتاب را به کتابخانه‌ی ابزارهای طبیعی سلامتی اضافه کنید یا اینکه محتویات آن را روی خودتان به کار ببندید. این کتاب شما را راهنمایی می‌کند که با استفاده از این تکنیک بتوانید.

◀ با دست و پا کار کنید.

◀ بر تنش و دلواپشی سلامتی‌تان اثر بگذارید

◀ یک دست یا پای بسته را دوباره جوان کنید

◀ به خودتان یا دیگران کمک کنید

◀ روش‌های عملی را روی خودتان و کسانی که از آن ابزارها استفاده می‌کنند، به کار ببرید.

اصول اساسی این ماساژ

اصول اساسی این ماساژ ساده است و در فصل پیش‌رو به طور مشروح‌تری با آن‌ها آشنا می‌شویم. ناحیه‌های واکنشی و نقشه‌های مورد رجوع به شرح زیر است:

ترویج ماساژ واکنشی و افزایش طول عمر سالم
خودتان و شخص دیگری
تنها با یک نگاه وقت
می‌گیرد.

نشان می‌دهم که تکنیک‌ها را روی کدام بخش‌ها اعمال کنید. درباره‌ی چگونگی اعمال تکنیک‌ها برای راهنمایی شما توضیحات داده شده است که چه مدت زمان و با چه فاصله‌ی زمانی آن‌ها را به کار ببرید. در این کتاب به شما نشان می‌دهیم که چگونه الگوهای تکنیک‌ها را به کار ببرید تا به مسائل بهداشتی شما رسیدگی شود. با مطالعه این کتاب اطلاعاتی درباره‌ی جوانب کار با نوزادان، بچه‌ها، جوان‌ها، آقایان، خانم‌ها و افراد سالمند نیز به دست می‌آورید.

شاید کاربرد نهایی این ماساژ این باشد که افراد را به هم نزدیک‌تر کند تا با عنوان قانون دوستی روی اهداف رایج بهداشتی کار کنند. به محض قرار گرفتن در مسیر این تکنیک به خاطر بیاورید هر مسافرتی که هدف‌تان باشد، در ابتدای امر با برداشتن یک گام ساده شروع می‌شود. ما، شما را تشویق می‌کنیم آن گام اول را در راستای هدف ماساژ واکنشی بردارید. این تکنیک مشوق سلامتی است، باعث تمدد اعصاب می‌شود، تحمل درد را آسان می‌کند، جلوی امراض را می‌گیرد، و کیفیت زندگی را بالا می‌برد. این فصل شامل توضیحاتی درباره‌ی تاخیرهای ماساژ واکنشی، مرام و اصول آن، و چگونگی عملکرد آن آرایه می‌کند.