

ماساژ صورت

سر و گردن

مؤلف:

دکتر مسعود گلپایگانی

(عضو هیئت علمی دانشگاه اراک)

ورزش
SPORT

نشر ورزش



بامداد کتاب

ورزش
SPORT

نشر ورزش

ماساژ صورت

سر و گردن

دکتر مسعود گلپایگانی
ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی
نمونه خوان: نجمه ضیایی
نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۰
قطع: رقی، ۱۴۴ صفحه
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
قیمت: ۵۰۰۰ تومان
فروست: ۳۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۳۳۹-۹

این اثر، مشمول قنون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس، تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر، یخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.
مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای وحید نظری شرقی، شماره ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ - نمای: ۶۶۹۷۵۶۹۷

www.beksport.ir

Email: varzesh-pub@yahoo.com

سرشناسنامه	گلپایگانی، مسعود، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور	ماساژ صورت/ مسعود گلپایگانی
مشخصات نشر	تهران: ورزش، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	۱۳۶ ص: مصور، جدول.
شابک	978-600-5796-33-9
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
موضوع	ورزش صورت
موضوع	صورت - ماساژ
موضوع	صورت - ماساژ
شناسه افزوده	پوست - چین و چروک
رده بندی کنگره	۱۳۸۹ ک/۷۷۸۸۸
رده بندی دیویی	۶۴۶/۷۲۶
شماره کتابشناسی ملی	۰۷۷۹۷۰۲

فهرست مطالب

۷	مقدمه ناشر
۹	مقدمه مولف
۱۱	پیشگفتار
۱۵	بخش اول (ماساژ و زیبایی)
۱۷	مقدمه -
۱۹	فصل ۱ ماساژ صورت و سر
۲۱	کلیات ماساژ صورت
۲۵	ماساژ پیشانی و گیجگاه (شقیقه)
۲۸	ماساژ ناحیه چشم‌ها
۳۲	ماساژ ناحیه‌ی بینی
۳۷	ماساژ ناحیه‌ی گوش‌ها
۴۰	ماساژ دهان و آرواره (فک)
۴۵	ماساژ سر
۵۱	مناطق رفلکسی سر و صورت
۵۵	فصل ۲ (ماساژ زیبایی صورت)
۵۸	تأثیر ماساژ درمانی در جوان کردن پوست
۵۹	تمرین برای ماساژ صورت
۷۱	بخش دوم (ماساژ و درمان)

فصل ۳ ماساژ درمانی (صورت و سر و گردن) ۷۳

۸۴	عضلات پیشانی
۸۶	عضله‌ی پس‌سری
۸۹	عضلات حلقوی چشم
۹۲	عضلات گونه‌ای بزرگ و کوچک
۹۴	عضله‌ی گیجگاهی
۹۷	عضله جونده
۹۹	عضله رجبی
۱۰۱	عضله پتریگوئید جانبی یا خارجی
۱۰۳	عضله بالابرنده غلاف کامی، کشنده غلاف کامی و نیام کامی
۱۰۷	عضله پلاتیسم
۱۰۹	عضلات متصل به استخوان هیوئید
۱۱۳	عضله دو بطنی
۱۱۵	عضله جناغی - چنبری - پستانی
۱۱۹	عضلات نردبانی
۱۲۶	عضله دوزنقه
	عضله سیمی اسپاینالیس کاپیتیس و سرویتیس، لانگیسموس
۱۳۱	کاپیتیس
۱۳۳	عضله اسپلنیوس کاپیتیس، اسپلنیوس گردنی
۱۳۵	عضلات چندگانه (چند بخشی) و چرخاننده (عضلات مالتی فیلوس)
	عضله پس‌سری (ماایل فوق راسی، مایل تحت راسی، بزرگ پسین
۱۳۷	راست کوچک پس‌سری)
۱۴۲	منابع

به نام آنکه هرچه هست از اوست

ماساژ یکی از مؤثرترین روش‌های حفظ سلامتی و رهایی از فشارها و تنش‌های عصبی و دردهای مداوم است. اثرات مثبت ماساژ در تأمین سلامتی و بهبود شرایط و حالات فرد و ایجاد نشاط و شادابی کاملاً چشمگیر و قابل توجه است.

کتاب حاضر با توجه به نیاز جامعه تدوین و تألیف شده است. امیدواریم که مورد استفاده خانم‌ها و آقایان در هر شرایط سنی قرار گیرد.

مهدی صادقی

زمستان ۱۳۸۹

بسمه تعالی

استفاده از وسایل مدرن و امکانات پیشرفته، بی حرکتی و تغذیه نامناسب در دنیای امروز، ارمغانی جز ضعف و سستی عضلانی، تنش‌های عصبی، بیماری‌ها و اختلال در عملکرد اندام‌های مختلف و چاقی را به همراه نداشته است.

ماساژ از مهمترین و اساسی‌ترین روش‌های درمانی است که هم به صورت مجزا و هم در تعامل چندگانه با سایر روش‌های درمانی مانند حرکت درمانی، فیزیوتراپی، توان بخشی و بازتوانی در تأمین سلامتی بیماران، رفع مشکلات عصبی و عضلانی به عنوان یک عامل اصلی و کارآمد است.

از دیدگاه اندیشمندان و پزشکان بزرگ دنیا، ماساژ به عنوان سرچشمه جوانی و روشی برای تعدیل شرایط محیطی، تأمین سلامتی، پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمانی و روانی تعریف شده است.

ماساژ با تأثیرگذاری بر روی سیستم اعصاب مرکزی و محیطی باعث ایجاد آرامش عصبی، درمان انواع سردردها و رفع اختلالات بی‌خوابی شده و با ایجاد توازن و تعادل در عملکرد عضلات، رفع تنش‌ها و ایجاد ریلکس و رفع سمومی چون اسید لاکتیک به بهبود عملکرد سیستم عضلانی کمک می‌کند.

دکتر مسعود گلپایگانی

زمستان ۱۳۸۹



دیدگاه عمومی

هنگام مشاهده فعالیت‌ها و بازی‌های متنوع کودکان، می‌توانید نظاره‌گر مصرف انرژی، هماهنگی، قدرت، تحرک، چابکی و انعطاف‌پذیری آنها باشید. این فاکتورها جزو لاینفک زندگی همه کودکان در هر نقطه از جهان است.



پس از حدود ۲۰ سال این چست و چالاکی و تحرک کودکان به نوعی بی‌حالی و پُرمردگی تبدیل می‌شود و شاهد فردی خواهید بود که همه وقت آزاد خود را با لم‌دادن روی مبل، تماشای تلویزیون، مصرف بیش از اندازه نوشیدنی‌های سرد و گرم سپری می‌کند و غرق در تماشای برنامه‌ها و سریال‌های تلویزیونی مورد علاقه خود می‌شود.

تحقیقات نشان داده که ماساژ مؤثرترین وسیله در حفظ سلامتی و رهایی از فشارها و تنش‌های عصبی و دردهای دایمی در دنیای کنونی است. به همین سبب طی ده سال گذشته شاهد رشد سریع و همه‌جانبه شیوه‌ها و متدهای ماساژ بودهایم.



امروزه کسی درباره اثرات مثبت ماساژ در تأمین سلامتی و بهبود شرایط و حالات فرد و ایجاد نشاط و شادابی تردیدی ندارد. به‌همین منظور روش ماساژ درمانی به همه‌ی افرادی که اساساً به دلیل کار همیشگی فرصت اندکی هم برای استفاده از هرگونه متد ماساژ درمانی ندارند، این اجازه را می‌دهد که به راحتی و در هر زمان و مکان دلخواه آن را انجام داده و از نتایج معجزه آسای آن بهره‌مند شوند.

این متد ماساژ، قابل اجراء در خانه، محل کار، هنگام مسافرت و در هر زمان و مکان دلخواه بوده و تجربه‌های سنتی و متدهای پزشکی نوین، آن را مورد تأیید قرار داده‌اند. روش آسان خود ماساژی کمک می‌کند تا:

- اثرات منفی تنش‌ها و فشارهای عصبی و خستگی زیاد را کاهش دهید.
- سیستم عصبی خود را تقویت کنید.
- سیستم گردش خون خود را فعال سازید.
- سیستم ایمنی بدن را تقویت و فعال سازید.
- حالات و احساس خود را بهبود و بهتر سازید.

خود ماساژی این امکان را برای شما فراهم می‌کند که نه تنها روش‌های ریلکس کردن و از بین بردن خستگی عضلانی و احساس مطلوب‌تر را بیاموزید؛ بلکه کمک می‌کند تا با کسب اطلاعات بیشتری درباره اندام‌ها و ارگان‌های خود، بدانید که کدام یک از نقاط و نواحی نیازمند دقت و توجه بیشتری هستند. پیشنهاد می‌کنیم که تمامی متدهای ارائه شده در کتاب را به خوبی بیاموزید و تکرار کنید تا شاهد اثرات باور نکردنی آن باشید. با استفاده از این کتاب می‌توانید حداکثر اثرات مثبت را برای مدت طولانی به دست آورید.

به افرادی که به اصطلاح فرصت خاراندن سر خود را هم ندارند! توصیه می‌کنیم از متدهای این کتاب به منظور بهره‌مندی از اثرات مطلوب و ایده‌آل آن در روز غافل نشوند.



چگونه از کتاب استفاده کنیم

در این کتاب بیشترین توجه به رفع اثرات منفی ناشی از تنش‌های عصبی و خستگی بیش از حد اختصاص داده شده است.

در هر فصل، چند جلسه ماساژ که به شما اجازه می‌دهد تا اثرات مطلوب ماساژ را بر روی بخش مورد نظر، احساس کنید، پیشنهاد شده است. تکرار جلسات ماساژ در زمان‌های مختلف باعث افزایش تجربیات شما در به کارگیری بهتر متدهای ارائه شده برای سلامت خود و یا همکاران و دوستانتان و ... خواهد شد.

یکی از ویژگی‌های ارزنده این کتاب، ارائه اطلاعات دقیقی درباره نقاط غیرارادی (مناطق رفلکسی) است که به درستی در کشورهای مشرق زمین، توجه خاصی به آنها شده و همان زیادی را برای آموزش این نقاط حساس صرف می‌کنند. این نقاط حساس در سطح پوست قرار دارند و به راحتی به وسیله ماساژ تحریک و فعال می‌گردند.

بر اساس یافته‌های کهن مشرق زمین، انرژی بدن به طور مداوم در حال گردش از یک قسمت به قسمت‌های دیگر بدن است (از سلولی به سلول دیگر، به عضله، عصب، بافت و ارگان‌های مختلف بدن).

از آنجا که تمامی قسمت‌های بدن ما تحت کنترل سیستم عصبی هستند و یک ارتباط منطقی و همه‌جانبه بین تمامی قسمت‌های بدن با هم و با سیستم عصبی وجود دارد؛ شناخت مناطق رفلکسی کمک می‌کند تا با استفاده از روش‌های ماساژ، تمامی فعل و انفعالات ارگان‌ها را تحت کنترل خود درآورید و با تحریک آنها اثرات مثبتی را در کارایی بهتر، وضعیت ایده‌آل‌تر و هماهنگی بیشتر اعمال کنید.

اساساً ماساژ هر ناحیه از بدن موجب آزاد شدن انرژی آن منطقه و حرکت این انرژی به اندام‌های دیگر می‌شود که خود این امر باعث افزایش توانمندی و



بهبود حال و احوال شما خواهد شد. تحریک این نقاط رفلکسی با روش‌های علمی و آرایه شده در این کتاب می‌تواند در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها و ناراحتی‌ها موثر باشد.

امیدواریم که استفاده از متدها و پیشنهادات این کتاب موجب ایجاد شادی، احساس نشاط و سلامتی در شما، دوستان و نزدیکانتان شده و در افزایش احساس شما در کسب طول عمر بیشتر رضایت‌آمیز باشد. بنابراین از همین لحظه استفاده از این کتاب را آغاز کنید و مطمئن باشید که به زودی از نتایج معجزه‌آسای آن بهره‌مند خواهید شد.

موارد منع استعمال

متدهای آرایه شده هر جنسی در این کتاب برای همه مردم (زن و مرد) و در هر سن مفید و مؤثر است. با این حال توصیه می‌شود در شرایط زیر انجام ماساژ را به تأخیر بیندازید و یا به درمان دیگری موقوف کنید:

- پس از جراحی، بیماری و مسمومیت‌ها.
- وجود بیماری‌های قلبی-عروقی و ناهنجاری‌های سیستم گردش خون مانند: لخته‌های کوچک خون، بیماری‌های حاد و شدید قلبی، انقباض و گشادی وریدها.
- هنگام وجود زخم‌های باز، تورم و التهاب.