

۱۵۲۱/۱۵۲۱
۴۰۲/۴/۲۴

مبانی ماساز تایلندی

www.ketabo.ir

نویسنده:

پریدا تانگترونگچیترا

ترجمه و نگارش:

احمد نظری



سرشناسه: نظری، احمد، ۱۳۴۱-
عنوان و نام پدیدآور: مبانی ماساژ تایلندی / تالیف و ترجمه احمد نظری.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۹۶ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۹۱-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه
یادداشت: واژه‌نامه
موضوع: ماساژ -- تایلند
رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ م ۲م ۵/۸۷۸/۵
رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۷۱۲۰۰

عنوان: مبانی ماساژ تایلندی
نویسنده: پریدا تانگترونکچیت
ترجمه و نگارش: احمد نظری
مدیر گروه: داریوش سازمند
صفحه آرا: گروه گرافیکی ارشیا
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: اطلس چاپ
شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع: وزیری
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰ / پنجم ۱۴۰۱
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۹۱-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱ صندوق پستی: ۴۱۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳
نشانی دفتر پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، بن بست خسروی، پلاک ۱
تلفن: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹ - ۶۶۴۶۲۴۹۶

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه مترجم
۹	مقدمه مؤلف
۱۱	تقدیر و تشکر مؤلف
۱۳	دکتر شیواکا - پدر طب سنتی تایلند
۱۵	تاریخچه ماساژ سنتی تایلندی
فصل ۱: خطوط دهگانه ماساژ سنتی تایلندی (سن پراتان سیب)	
۱۷	طب سنتی تایلندی
۱۷	ماساژ سنتی تایلندی
۱۸	۱۰ خط اصلی ماساژ (انرژی)
۱۸	خط ایثا
۱۹	خط پینگ - کالا
۲۰	خط سو - ما - نا
۲۰	خط گالا - تاری
۲۱	خط هاد - سا - رنگ - سی
۲۱	خط تا - وا - ری
۲۲	خط جان - تا پو - سنک
۲۲	خط رو - چام
۲۳	خط سو - کو - مانگ
۲۳	خط سی - کی - نی
۲۴	علائم و بیماریهای ۱۰ خط اصلی ماساژ (انرژی)

فصل ۲: تکنیک‌های اساسی ماساژ

۲۵	تکنیک فشار با انگشت شست
۲۷	تکنیک فشار با کف دست
۲۷	چلانیدن
۲۷	فشار با ساعد
۲۷	فشار با زانو
۲۸	فشار با کف پا

فصل ۳: شرایط و ملزومات ماساژ

۲۹	مدت زمان فشار بر نقاط ماساژ
۲۹	وضعیت دست و بدن فرد ماساژ دهنده
۲۹	آداب و معاشرت لازم برای فرد ماساژ دهنده
۳۰	شرایط و امکانات لازم برای مکان ماساژ
۳۰	شرایط لازم برای فرد ماساژ دهنده
۳۱	تمهیدات لازم برای مراجعین
۳۱	اقدامات قبل از ماساژ
۳۲	احتیاطات ماساژ
۳۳	ممنوعیت‌های ماساژ
۳۳	مراحل ماساژ

فصل ۴: وضعیت طاقباز ۱ (درازکش به پشت)

۳۵	ماساژ پا
۳۶	نقاط ماساژ پا و کف آن
۳۷	خطوط ماساژ داخل ران و ساق
۳۹	نقاط ماساژ روی پا
۴۰	خطوط ماساژ بیرون ساق و ران
۴۴	باز کردن کانال انرژی در ناحیه کشاله ران

مقدمه مترجم

در بهار سال ۱۳۸۹، با توجه به علاقه‌ام به ماساژدرمانی و همچنین زمینه شغلی‌ام، تصمیم گرفتم در دوره‌های آموزشی «مبانی ماساژ تایلندی» و «ماساژ درمانی پیشرفته» در کشور تایلند، دانشکده طب سنتی وات پو (Watpō) شرکت کنم. شرکت در دوره‌های مذکور، رویکردهای جدیدی نسبت به ماساژ و تأثیرات آن بر سلامت انسان به رویم گشود. از ویژگیهای بارز ماساژ تایلندی، فشار بر خطوط و نقاط انرژی در بدن است. فرد علاقمند به کاربرد ماساژ بعد از آشنایی با این خطوط و نقاط، طر حواره مشخصی را در ماساژ فست‌های مختلف بدن، شروع و پایان آن بدست خواهد آورد.

کتاب پیش رو، ترجمه منابع ارائه شده در دوره آموزشی «مبانی ماساژ سنتی تایلندی» است که به قلم دکتر پریدا تانگترونگچیت (Preeda Tangtrongchitr)، مدیر دانشکده طب سنتی وات پو نگاشته شده و حاوی دروس نظری و عملی عرضه شده در دوره مذکور می‌باشد.

نظر به عدم وضوح مناسب تصاویر منابع درسی و همچنین انطباق فرهنگی آنان، تمامی تکنیک‌های ارائه شده، با جزئیات بیشتر اجرا و تهیه گردید تا منبعی جامع برای علاقمندان محترم فراهم شود. این کتاب حاوی ۲۱۶ تصویر گویا و روشن برای انجام صحیح فنون ماساژ سنتی تایلندی است.

از نکات قابل توجه فراگیران گرامی، وضعیت بدنی فرد ماساژدهنده، و ماساژ گیرنده و نحوه اجرای تکنیک‌هاست که بسیار مورد تاکید اساتید ماساژ بوده است.

در اینجا بر خود لازم می‌دانم که از اساتید بزرگوار خویش Noppamas Karawanon , Somchai Panthong , Prawet Faksombun و Utai Pinsiri تشکر و قدردانی نمایم.