

خودآموز ماساژ

نویسنده: دنیس ویچلو براون
مترجم: ابوذر کرمی

www.ketab.ir

براون، دنیس ویچلو Brown, Denise Whichello	سرشناسه
خودآموز ماساژ/نویسنده دنیس ویچلو براون. مترجم ابوذر کرمی	عنوان و نام پدیدآور
تهران: مهاجر: ۱۳۹۴.	مشخصات نشر
۲۵۲ ص، مصور.	مشخصات ظاهری
978-964-225-139-1	شابک
عنوان اصلی Message, 1996	یادداشت
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
ماساژ	عنوان دیگر
ماساژ	موضوع
کرمی، ابوذر، ۱۳۵۷، مترجم	شناسه افزوده
RA ۷۸۰/۵ پ ۴ م ۲ ۱۳۹۲	رده بندی کنگره
۶۱۵/۸۲۲	رده بندی دیویی
۳۱۵۶۵۵۴	شماره کتابشناسی ملی



خودآموز ماساژ

- ♦ نویسنده: دنیس ویچلو براون
- ♦ مترجم: ابوذر کرمی ♦ ویراستار: سمیرا احتشابی آشتیانی
- ♦ مدیر فنی: هوشنگ آشتیانی
- ♦ طراح گرافیک: محسن خرقانی (دفتر طراحان شاهرخ گرافیک)

چاپ سوم: ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۵-۱۳۹-۱

تهران، فخررازی، بن بست نیک پور، پلاک ۷ واحد سوم

۰۲۱۶۶۹۵۲۲۰۰ ۰۲۱۶۶۹۶۲۴۳۰

@mohajerpub.ir

www.mohajerpub.ir

@mohajerpubir ۰۹۹۰۲۵۱۴۴۰۸

nashr_mohajer@yahoo.com



فهرست مطالب

۹	پیش‌گفتار
۱۱	فصل یکم: تاریخچه و مزایای ماساژ
۱۲	تاریخچه
۱۵	مزایای ماساژ
۲۱	فصل دوم: مقدمه چینی
۲۵	تجهیزات
۳۴	موقعی که نباید از ماساژ استفاده کرد
۳۹	فصل سوم: روش‌های ماساژ
۴۰	نوازش
۴۳	سایش
۴۶	ورز دادن
۴۸	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 دهم: ماساژ در محل کار ۲۱۹

فصل یازدهم: شیوه زندگی سالم ۲۲۷

ماساژ ۲۲۸

رژیم غذایی سالم ۲۳۰

ورزش ۲۳۵

تمرین‌های پا (از قوزک به بالا) ۲۴۱

منابع ۲۴۹

نشانی‌های مفید ۲۵۰

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

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 مبتدیان درد بگیرید، ناخودآگاه دورگردن و شقیقه‌هایتان را می‌مالید تا دردی را کاهش دهید. اگر زانو 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 نشان‌دهنده «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 پیکره 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.