

خودآموز ماساژ

نویسنده: دنیس ویچلو براون
مترجم: ابوذر کرمی

www.ketab.ir

براون، دنیس ویچلو Brown, Denise Whichello	سرشناسه
خودآموز ماساژ نویسندہ 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 1996، Massage	یادداشت
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
ماساژ	عنوان دیگر
ماساژ	موضوع
کرمی، ابوذر، ۱۳۵۷، مترجم	شناسه افزوده
RA ۷۸۰/۵ ب ۴ م ۲ ۱۳۹۲	رده بندی کنگره
۶۱۵/۸۲۲	رده بندی دیویی
۳۱۵۶۵۵۴	شماره کتاشتاسی ملی



مجموعه آموز ماساژ

- ◆ نویسنده: دنیس ویچلو براون
- ◆ مترجم: ابوذر کرمی
- ◆ ویراستار: سیرا فتحعلی آشتیانی
- ◆ مدیر فنی: هوشنگ شتاب
- ◆ طراح گرافیک: محسن خرقانی
- ◆ سرطمان: شایخ گرافیک
- ◆ نوبت چاپ دوم: ۱۴۰۱
- ◆ شمارگان: ۶۰۰ جلد
- ◆ لیتوگرافی: طیف نگار
- ◆ چاپ و صحافی: طیف نگار
- ◆ قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان
- ◆ شابک: ۱ - ۱۳۹ - ۲۲۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

- ◆ نشانی: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، بن بست نیک پور، پلاک ۵
- ◆ تلفن: ۶۶۹۵۲۲۰۰، ۶۶۴۱۰۰۳۶، ۶۶۴۱۰۰۳۶، ۶۶۹۵۲۱۹۹
- ◆ مرکز فروش: خیابان انقلاب، بعد از خیابان منیری جاوید، پاساژ کتاب سرای اندیشه،
- ◆ کتاب فروشی آوای ظهور
- ◆ تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲
- ◆ خیابان انقلاب، نرسیده به خیابان دوازده فروردین، کتاب فروشی فجر تهران،
- ◆ تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

فهرست مطالب

۹	پیش گفتار
۱۱	فصل یکم: تاریخچه و مزایای ماساژ
۱۲	تاریخچه
۱۵	مزایای ماساژ
۲۱	فصل دوم: مقدماتی
۲۵	تجهیزات
۳۴	موقعی که باید از ماساژ استفاده کرد
۳۹	فصل سوم: روش‌های ماساژ
۴۰	نوازش
۴۳	سایش
۴۶	ورز دادن
۴۸	حرکات ضربه‌ای
۵۰	لرزش و تکان دادن
۵۱	تمرین‌هایی برای دست‌ها
۵۷	فصل چهارم: ماساژ گام به گام
۶۱	پشت بدن
۶۷	ماساژ کمر
۶۸	ماساژ
۷۷	جلوی بدن

فصل پنجم: خود را ماساژ دادن..... ۱۰۳

۱۰۵	پاها
۱۰۹	گردن و شانه
۱۱۱	کمر
۱۱۳	شکم
۱۱۴	بازو دست
۱۱۷	صورت و پوست سر

فصل ششم: رایحه درمانی و ماساژ..... ۱۲۱

۱۲۲	روغن های اصلی
۱۲۵	برگاموت
۱۲۶	لیمو
۱۲۸	سرو
۱۲۹	اوکالیپتوس
۱۲۹	کندر
۱۳۰	شمعدانی عطری
۱۳۱	یاسمن
۱۳۲	سرو کوهی
۱۳۳	استوفدوس
۱۳۵	لیمو
۱۳۶	نرولی
۱۳۷	سوستبر
۱۳۸	رز
۱۳۹	رزماري
۱۴۰	چوب صندل
۱۴۱	درخت چای

فصل هفتم: ماساژ در دوره بارداری و زایمان..... ۱۴۳

۱۴۵	مزایای ماساژ
۱۴۶	تغییرات بدن در دوران بارداری
۱۴۹	وضعیت‌های ماساژ
۱۵۰	کمر
۱۵۲	شکم
۱۵۵	پا (از قوزک به بالا و از قوزک به پایین)
۱۵۸	بازو، صورت و سینه
۱۵۹	روغن‌های اصلی برای بارداری
۱۶۲	ماساژ در دوران زایمان
۱۶۵	روغن‌های اصلی برای زایمان
۱۶۵	ماساژ بین زایمان
۱۶۷	روغن‌های اصلی برای مراقبت‌های پس از زایمان

فصل هشتم: ماساژ برای کودکان..... ۱۶۹

۱۷۱	مزایای ماساژ
۱۷۲	ملاحظات‌های ویژه
۱۷۷	روش پیشنهادی
۱۸۷	روغن‌های اصلی برای نوزاد

فصل نهم: آسیب‌های ورزشی..... ۱۸۹

۱۹۰	اهمیت ورزش
۱۹۲	مزایای ماساژ
۱۹۳	ماساژ قبل از ورزش
۱۹۴	ماساژ بعد از ورزش
۱۹۴	روش کار
۲۰۰	همه نکته‌ها درباره آسیب‌های ورزشی
۲۰۸	کمک‌های فوری

فصل دهم: ماساژ در محل کار ۲۱۹

فصل یازدهم: شیوه زندگی سالم ۲۲۷

۲۲۸	ماساژ
۲۳۰	رژیم غذایی سالم
۲۳۵	ورزش
۲۴۱	تمرین های پا (از قوزک به بالا)
۲۴۹	منابع
۲۵۰	نشانی های مفید

www.ketab.ir

پیش گفتار

ماساژ، درمانی غریزی است که هر کس می‌تواند آن را یاد بگیرد. هدف از این کتاب، تشویق توانایی‌های طبیعی و آگاهی دادن به شماست تا این کار را به نفع و اثربخش بر روی خانواده و دوستانتان انجام دهید. اطلاعاتی که در این کتاب عرضه می‌شود برای شاگردان یا درمانگران نیز مزید خواهد بود مخصوصاً فصل مربوط به عضلات، شما از توانایی ناشی‌تان، بهره می‌گیرید تا در زندگی روزمره از ماساژ برای درمان استفاده کنید. اگر برتان درد بگیرد، ناخودآگاه دورگردن و شقیقه‌هایتان را می‌مالید تا درد و فشار را کاهش دهید. اگر زانو یا آرنجتان محکم به جایی برخورد کند، این 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 درباره 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 زندگی مان روی می‌دهد تسلیم می‌شویم شل می‌شوند. در این پیکره جسمانی ما زندگی‌ای سرشار از تجارب و هیجان‌های تولد، کودکی، لذت و درد، شوک، ناآرامی، ترس، غم، شادی و خیلی چیزهای دیگر مدفون شده است. ما نیاز به روشی عالی است برای اینکه ما را قادر سازد از آنچه در اعماق درونمان پنهان می‌دهد آگاه‌تر شویم.

اهمیت و نیاز به تماس در زبان روزمره مان 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.