

ماساژ درمانی پا

روش طبیعی درمان بیماری‌ها

نویسنده:

کریس استرمر

مترجم

فریبا ارشد



Stormer.Chris

سرشناسه: استورمر، کریس

عنوان و نام پدیدآور: ماساژ درمانی یا روش طبیعی درمان بیماری‌ها/ نویسنده کریس استورمر؛ مترجم فریبا ارشد.

مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص: مصور.

شابک: 978-964-7108-73-7

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Teach yourself reflexology

موضوع: بازتاب‌شناسی.

موضوع: ماساژ.

موضوع: ماساژ درمانی.

شناسه افزودنی: رشد فردی. ۱۳۴۲-

مترجم.

رده بندی دهگانه: ۶۱۵/۸۲۳۴

رده بندی دیسی: ۶۱۵/۸۲۳۴

شماره کتابخانه ملی: ۱۱۵۱۷۸۳



ماساژ درمانی پا

روش طبیعی درمان بیماری‌ها

مترجم: فریبا ارشد

ویرایش: فرحناز صارم بافنده

چاپ چهارم: ۱۳۹۷

۳۰۰ جلد رقی

بهاء: ۲۵۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیار، پست یکم،

۶۶۹۲۸۴۲۹

پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزناً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۱۳
----------------	----

فصل اول

تعریف بازتاب شناسی.....	۱۵
تاریخچه ی بازتاب شناسی.....	۱۷
اشکال مختلف درمان طبیعی.....	۲۱

فصل دوم

نقش بازتاب شناسی.....	۲۳
چه کسی از بازتاب شناسی استفاده می کند؟.....	۲۷

فصل سوم

شیوه ی عملکرد بازتاب شناسی.....	۳۱
محل بازتاب ها.....	۳۴
اثرات بازتاب شناسی.....	۴۲

فصل چهارم

آمادگی برای ماساژ بازتاب شناسی.....	۴۵
آمادگی شخصی.....	۴۸

فصل پنجم

فن ماساژ و حرکتهای مناسب.....	۵۱
کاربرد موثر انگشتان.....	۵۷
اثر حرکتهای ماساژ.....	۵۸
حرکتهای مختلف هنگام بازتاب شناسی.....	۵۸
اثرهای بعدی بازتاب شناسی.....	۶۱

۶۳..... کمک‌های اولیه‌ی بازتاب‌شناسی

فصل ششم

۶۵..... ماساژ بازتاب‌شناسی

۶۷..... مشاهده‌ی کلی پاها

۶۸..... تفاوت وجوه پاها

فصل هفتم

۷۷..... انگشتان پا

۷۸..... بازتاب‌های انگشتان پا

۷۹..... ویژگی‌های اسفنج انگشتان پا

۸۲..... شکل انگشتان پا

۸۳..... وضعیت پوست روی انگشتان پا

۸۳..... رنگ انگشتان پا

۸۵..... ماساژ بازتاب‌شناسی انگشتان پا

۸۵..... آزادسازی جریان انرژی

۸۶..... ماساژ محل بازتاب‌های مغز، مو و سینوس‌ها

۸۸..... ماساژ محل بازتاب‌های صورت

۸۹..... ماساژ محل بازتاب‌های پیشانی

۸۹..... ماساژ محل بازتاب‌های چشم

۹۱..... ماساژ محل بازتاب‌های غده‌ی صنوبری

۹۲..... ماساژ محل بازتاب‌های غده‌ی هیپوفیز

۹۳..... ماساژ محل بازتاب‌های بینی

۹۳..... ماساژ محل بازتاب‌های گوش

۹۴..... ماساژ محل بازتاب‌های دهان

۹۵..... ماساژ محل بازتاب‌های فک

۹۶..... ماساژ محل بازتاب‌های غدد لنفاوی صورت

۹۷.....	فن جوان سازی صورت.....
۹۷.....	ماساژ محل بازتاب های پشت سر و گردن.....
۹۸.....	متعادل کردن انرژی های ذهنی.....
۹۹.....	ماساژ محل بازتاب های مغز میانی.....
۱۰۰.....	ماساژ محل بازتاب های ستون فقرات.....
۱۰۱.....	ماساژ مربوط به استخوان کف پا.....
۱۰۲.....	برجستگی های روی پا.....
۱۰۳.....	ماساژ محل بازتاب های سر، صورت و ستون فقرات.....
۱۰۳.....	خلاصه ای از جمعیت انگلستان پا.....

فصل هشتم

۱۰۵.....	انگلستان شست پا.....
۱۰۷.....	ماساژ محل بازتاب های گلو.....
۱۰۹.....	ماساژ محل بازتاب های غده هیپوفیز.....
۱۱۰.....	ماساژ محل بازتاب های شانه.....
۱۱۲.....	ماساژ محل بازتاب های بازو.....
۱۱۳.....	ماساژ محل بازتاب های گردن.....

فصل نهم

۱۱۵.....	برجستگی های کف پا.....
۱۱۵.....	ویژگی های طبیعی برجستگی های کف پا.....
۱۱۵.....	رنگ برجستگی های کف پا.....
۱۱۶.....	اختلالات مصنوعیتی دستگاه تنفس، گردش خون و پستان.....
۱۱۷.....	ماساژ محل بازتاب های ریه.....
۱۲۰.....	ماساژ محل بازتاب های پستان.....
۱۲۰.....	ماساژ محل بازتاب های غده هیپوتیروئید.....
۱۲۳.....	ماساژ محل بازتاب های قلب.....

- ۱۲۳..... ماساژ محل بازتاب‌های مری.....
- ۱۲۴..... ماساژ محل بازتاب‌های مجرای هوا.....
- ۱۲۵..... ماساژ محل بازتاب‌های بازو.....
- ۱۲۵..... ماساژ محل بازتاب‌های زانو.....
- ۱۲۶..... ماساژ محل بازتاب‌های شکم.....
- ۱۲۷..... ماساژ محل بازتاب‌های دنده.....
- ۱۲۸..... ماساژ محل بازتاب‌های قفسه سینه.....
- ۱۲۸..... ماساژ محل بازتاب‌های کتف.....
- ۱۲۹..... تأثیر بازتاب‌شناسی در گردش خون و تنفس.....

فصل دهم

- ۱۳۱..... اثر تنش در فرآیند هضم.....
- ۱۳۳..... ماساژ محل بازتاب‌های کبد.....
- ۱۳۵..... ماساژ محل بازتاب‌های کیسه صفرا.....
- ۱۳۶..... ماساژ محل بازتاب‌های لوزالمعده.....
- ۱۳۷..... ماساژ محل بازتاب‌های طحال.....
- ۱۳۸..... ماساژ محل بازتاب‌های غده‌ی فوق کلیه.....
- ۱۳۹..... ماساژ محل بازتاب‌های دهان.....
- ۱۴۰..... ماساژ محل بازتاب‌های اسفنکتر قلب.....
- ۱۴۰..... ماساژ محل بازتاب‌های معده.....
- ۱۴۱..... ماساژ محل بازتاب‌های اسفنکتر باب‌المعده.....
- ۱۴۲..... ماساژ محل بازتاب‌های اثنی‌عشر.....
- ۱۴۳..... ماساژ محل بازتاب‌های ژژونوم (قسمت دوم روده‌ی باریک).....
- ۱۴۳..... ماساژ محل بازتاب‌های روده‌ی کوچک.....
- ۱۴۵..... ماساژ محل بازتاب‌های دریچه‌ی ایلئوسکال.....
- ۱۴۵..... ماساژ محل بازتاب‌های آپاندیس.....

۱۴۶.....	ماساژ محل بازتاب‌های روده‌ی بزرگ
۱۴۷.....	ماساژ محل بازتاب کولون صعودی
۱۴۷.....	ماساژ محل بازتاب خمیدگی یا انحنای کبدی
۱۴۸.....	ماساژ محل بازتاب‌های کولون عرضی
۱۴۸.....	ماساژ محل بازتاب‌های خمیدگی طحال
۱۴۹.....	ماساژ محل بازتاب‌های کولون نزولی
۱۴۹.....	ماساژ محل بازتاب‌های خمیدگی سیگموئید (روده‌ی سینی شکل)
۱۵۰.....	ماساژ محل بازتاب‌های کولون سیگموئید
۱۵۰.....	ماساژ محل بازتاب‌های است روده و مقعد
۱۵۱.....	ماساژ محل بازتاب‌های اندام تولید مثل فوقانی زن
۱۵۱.....	ماساژ محل بازتاب‌های تخمدان
۱۵۲.....	ماساژ محل بازتاب‌های لوله‌های رحم
۱۵۳.....	ماساژ محل بازتاب‌های رحم
۱۵۴.....	ماساژ محل بازتاب‌های بارداری
۱۵۵.....	بازتاب‌شناسی پیش از بارداری، بارداری، زایمان و پسر از زایمان
۱۵۷.....	ماساژ محل بازتاب‌های کلیه
۱۵۸.....	ماساژ محل بازتاب‌های میزنای
۱۵۸.....	ماساژ محل بازتاب‌های مثانه
۱۵۹.....	ماساژ محل بازتاب‌های ساعد
۱۵۹.....	ماساژ محل بازتاب‌های مچ‌دست
۱۶۰.....	ماساژ محل بازتاب‌های ساق‌پا
۱۶۰.....	ماساژ محل بازتاب‌های کتف
۱۶۱.....	ماساژ محل بازتاب‌های مهره‌ی کمر
۱۶۲.....	ماساژ محل بازتاب‌های اندام داخلی شکم
۱۶۳.....	تأثیر بازتاب‌شناسی در فرآیند گوارش

فصل یازدهم

- ۱۶۵..... پاشنه‌ی پا
- ۱۶۶..... ماساژ محل بازتاب‌های راست روده
- ۱۶۷..... ماساژ محل بازتاب‌های مقعد
- ۱۶۷..... ماساژ محل بازتاب‌های مثانه
- ۱۶۸..... ماساژ محل بازتاب‌های مجرای ادرار
- ۱۶۹..... ماساژ محل بازتاب‌های کیل
- ۱۶۹..... ماساژ محل بازتاب‌های باسن
- ۱۷۰..... ماساژ محل بازتاب‌های دست
- ۱۷۱..... ماساژ محل بازتاب‌های پا
- ۱۷۲..... ماساژ محل بازتاب‌های دستگاه تولید مثل زن
- ۱۷۲..... ماساژ محل بازتاب‌های واژن
- ۱۷۳..... ماساژ محل بازتاب‌های دستگاه تولید مثل مرد
- ۱۷۳..... ماساژ محل بازتاب‌های بیضه
- ۱۷۴..... ماساژ محل بازتاب‌های کمر

فصل دوازدهم

- ۱۷۵..... ماساژ برای استراحت دادن به ذهن و ستون فقرات
- ۱۷۵..... ماساژ برای رفع کشیدگی گردن
- ۱۷۶..... ماساژ برای ورزش دادن بخش فوقانی بدن (نیم‌تنه‌ی فوقانی)
- ۱۷۷..... ماساژ برای انبساط فکری، جسمی و روحی
- ۱۷۷..... ماساژ برای شل کردن همه‌ی قسمت‌های بدن
- ۱۸۱..... موسیقی برای استراحت جسم، ذهن و روح
- ۱۸۳..... نمایه

پیش گفتار

خودارز بازتاب‌شناسی^۱ راهنمای ساده و درعین حال مؤثر و قابل اطمینان برای التیام دردهای شما می‌باشد. این کتاب در زمینه‌ی علم بازتاب‌شناسی، نوع عملکرد آن و این که چه علائمی هنگام ماساژ و پس از آن بروز می‌کند اطلاعاتی را در اختیار شما می‌گذارد. این نوع درمان، چشم انداز جالبی از شیوه‌ی درمان سنتی است. دستورهای گام به گام و آسان این کتاب به‌طور قطع به شما کمک می‌کنند تا بتوانید قسمت‌های مختلف پا را ماساژ دهید.

ماساژ هر قسمت از پا فواید بی‌شمار دارد:

- ۱- انگشتان پا عملکرد ذهن را سهیل می‌کنند.
 - ۲- ساقه‌ی انگشتان پا راه رسیدن به بیان دوگانه پا باز می‌کنند.
 - ۳- برجستگی‌های انگشتان پا احساس‌ها را فرو می‌نشانند.
 - ۴- انحناهای روی پا هماهنگی درونی ایجاد می‌کنند.
 - ۵- قسمت‌های قرینه‌ی پا سلامت عمومی را برقرار می‌کنند.
- این کتاب دستورالعمل‌هایی دارد که با تصاویر واضح و آشکارساز هم‌راست است و فهم مطالب را برای شما امکان‌پذیر می‌سازد. البته امکان دارد در ابتدا انجام این حرکات برای شما کند، پر زحمت، نادرست و گیج‌کننده باشد؛ اما به مرور می‌توانید با آن هماهنگ شوید. البته در انجام این دستورالعمل‌ها، هرچه‌قدر هم که بی‌تجربه باشید به شما آسیبی وارد نمی‌شود. باید بدانید که افکار و عواطف هر فرد، همیشه دستخوش بازتاب ویژگی‌های درحال تغییر در پاهای او می‌باشد، زمانی که پاهای فردی با روان

۱- بازتاب‌شناسی: ماساژ محکم و در عین حال ملایمی است که آرامش را در هردو پا به‌وجود می‌آورد.

نامتعادل و ذهنی مغشوش ماساژ داده می‌شوند؛ هرگونه هراس و تشویش از او دور می‌شود.

ابتدا بیشتر دردهای معمولی که به ماساژ بازتاب‌شناسی به خوبی واکنش نشان داده و برطرف شده‌اند را توضیح می‌دهیم تا با این روش بتوانیم آرامش را در فرد مضطرب، آشفته و نگران برقرار کرده و او را به شخصی آرام، انعطاف‌پذیر و پرانرژی تغییر دهیم. بازتاب‌شناسی به گونه‌ای است که انسان را برمی‌انگیزد، تا شیوه‌ی زندگی بهتر و رضایت بخش‌تر را خودش انتخاب کند. ماساژ با امکان دارد در ابتدا و شروع کار روش نامطمئنی به نظر برسد، اما کم‌کم از این که گیرنده‌های حسی به وسیله ماساژ تحریک می‌شوند، شگفت‌زده خواهید شد. همه‌ی ما می‌توانیم با به‌کاربردن این روش‌ها سلامتی خود را برای همیشه حفظ کنیم.