

ماساژدرمانی

مؤلف:
سیده زهرا طهوری

سرشناسه:	طهوری، سیده زهرا، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور:	ماساژدرمانی/مؤلف سیده زهرا طهوری
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات پر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۱۶ص.
شابک:	978-600-8137-90-0
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	ماساژدرمانی
موضوع:	Massage therapy
موضوع:	ماساژ-- روشها
موضوع:	Massage-- Methods
رده بندی کنگره:	RM۷۲۱/ط۹م۲ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی:	۸۲۲/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی:	۵۰۷۴۹۰۰



ماساژدرمانی



- مؤلف: سیده زهرا طهوری
- صفحه آرای: منیر علیزاده
- چاپ اول: ۱۳۹۷
- تیراژ: ۱۱۰ نسخه
- قیمت: ۱۵,۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۷-۹۰-۰

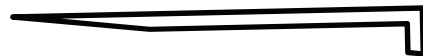
ISBN: 978-600-8137-90-0

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۷-۹۰-۰

آدرس: خ لبافی نژاد، بین خ دانشگاه و فخررازی، پلاک ۱۷۴ واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۶۶۳۶۰ - ۶۶۴۶۶۹۶۵ - ۹۱۲۳۰۲۵۲۰۵

www.ParNashr.ir



فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۹.....	تعریف ماساژ.....
۱۰.....	تعریف ماساژدرمانی.....
۱۱.....	تاریخچه ماساژدرمانی چیست؟.....
۱۲.....	توصیه‌های قبل از ماساژدرمانی.....
۱۲.....	موارد احتیاط در ماساژدرمانی.....
۱۳.....	درباره ماساژ بدن.....
۱۳.....	ماساژ دادن راهی برای سالم‌سازی بدن.....
۱۴.....	شیوه‌های ماساژ دادن.....
۱۵.....	سبک‌های مختلف ماساژ.....
۱۶.....	فواید ماساژ.....
۱۶.....	نحوه اثربخشی ماساژ.....
۱۶.....	ماساژدرمانی چگونه اثر می‌کند؟.....
۱۷.....	در جلسه ماساژدرمانی چه اتفاقی رخ می‌دهد؟.....
۱۸.....	چه تحقیقات و مطالعاتی در مورد ماساژدرمانی موجود است؟.....
۲۰.....	درمانگر ماساژدرمانی چگونه انتخاب می‌شود؟.....
۲۱.....	موارد احتیاط در ماساژدرمانی چیست؟.....
۲۱.....	درمان بیماری‌ها با ماساژ.....
۲۲.....	روش‌های ماساژدرمانی.....

۴ □ ماساژدرمانی

- ۲۵.....مروری بر بهترین روش‌های ماساژدرمانی
- ۲۷.....انواع روش‌های ماساژ
- ۲۹.....حرکات بنیادین و سنتی ماساژ
- ۳۰.....تکنیک‌های اصلی ماساژدرمانی بعنوان روش درمان طبیعی
- ۳۳.....تکنیک‌های ماساژدرمانی سخت و شدید
- ۳۵.....نگاه کلی به تکنیک‌های ماساژ (روش‌های ماساژ)
- ۳۶.....سبک‌ها و تکنیک‌های ماساژدرمانی
- ۳۹.....خدمات ماساژدرمانی (ماساژ دادن توسط ماساژورهای حرفه‌ای در کلینیک)
- ۴۱.....بازتاب‌درمانی
- ۴۵.....ماساژ کف پا (رفلکس زون تراپی)
- ۴۶.....ماساژ دست و پا برای رهایی از درد
- ۴۷.....ماساژ پاها
- ۴۸.....ماساژ دست‌ها
- ۴۹.....فواید ماساژدرمانی پاها
- ۵۰.....چرا باید از پاها مراقبت کرد؟
- ۵۱.....برای مراقبت از پاها چه باید کرد؟
- ۵۲.....تسکین دردهای مزمن به روش سنتی
- ۵۳.....رفع خستگی
- ۵۵.....تغذیه پوست
- ۵۷.....ماساژ و ورزش
- ۵۸.....ماساژ در طول بارداری - آنچه در مورد دریافت یک ماساژ در ...
- ۶۰.....ماساژ برای خانم‌های باردار
- ۶۰.....یومی‌هو و بیماری‌های زنان و زایمان
- ۶۱.....ماساژ برای مادران باردار
- ۶۵.....روغن‌های آیورودیک که به منظور ماساژدرمانی یا درمان‌های مختلف ...
- ۶۸.....ماساژ روی سلامت پوست هم تأثیر دارد؟
- ۶۸.....ماساژ صحیح صورت باید چگونه باشد و چه نکاتی قبل از آن رعایت شود؟
- ۶۹.....قبل از انجام ماساژ چه نکاتی باید رعایت شود؟
- ۶۹.....ماساژ در چه مواردی ممنوع است؟

- برای آکنه هم ماساژ ممنوع است؟ ۶۹
- تاثیر روغن‌های ماساژ بر پوست ۷۰
- روغن‌های گیاهی ماساژ ۷۰
- این روغن‌ها جنبه درمانی ندارند ۷۱
- لوسیون‌های ماساژ ۷۱
- انواع لوسیون‌های ماساژ ۷۱
- ژل‌های ماساژ ۷۳
- انواع و اقسام روغن ماساژ ۷۳
- روغن ماساژ خوب ۳ ویژگی دارد ۷۴
- ماساژدرمانی چگونه موجب رفع گرفتگی کمر می‌گردد؟ ۷۴
- نکاتی که باید هنگام خرید تجهیزات ماساژ بدانید ۷۶
- پس از ماساژدرمانی ۷۸
- مزایای استفاده از صندلی ماساژدرمانی برای سلامتی ۸۱
- ماساژدرمانی به عنوان یکی از ۵۰ شغل برتر جهان در سال ۲۰۱۱ می‌باید در ۸۴
- پند و اندرزهای واقعی از افراد واقعی در زمینه اشتغال در حرفه ماساژدرمانی ۸۷
- آیا ماساژدرمانی می‌تواند بیماری سیاتیک را بطور کامل درمان کند؟ ۸۷
- کشش و بایدهای ماساژدرمانی برای ورزشکاران ۸۹
- روغن‌های اساسی که در ماساژدرمانی هات ستون ۹۲
- رایحه‌درمانی و ماساژدرمانی ۹۵
- روغن‌های دارویی (عطر) ۹۶
- دستورالعمل ساده زیر مفید است ۹۶
- ماساژدرمانی با روغن‌های دارویی ۹۷
- روغن‌های معطر ۹۸
- مزایای ماساژ در جا: درمان و آسایش توأم ۱۰۵
- ماساژدرمانی لمسی ۱۰۷
- ماساژ شیاتسو: تکنیک ماساژدرمانی رایج ۱۱۰
- ماساژ، آرامش و التیام می‌آورد ۱۱۲
- منابع ۱۱۶



مقدمه

امام رضا(ع): بدن همانند زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آب‌دهی به آن مراقبت شود، به گونه‌ای که آب، نه بیشتر از نیاز به آن برسد تا آن را غرق کند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به خشکی گرفتار سازد، آبادانی‌اش استمرار می‌یابد و خرمی‌اش بیشتر می‌گردد و کشت آن برکت می‌یابد؛ اما اگر از آن غفلت شود، به تباهی می‌گراید و علف هرز در آن می‌روید. بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشیدنی، چنین است. [پس] سامان و سلامت می‌یابد و عافیت در آن ریشه می‌گسترده. بنگر که چه چیز با تو و با معده‌ات سازگار است و تن تو با چه چیز نیرو می‌گیرد و چه خوردنی و نوشیدنی‌ای برای بدنت سالم‌تر است، همان را برای خویش مقرر بدار و خوراک خود گیر.^۱

ماساژدرمانی عبارت است از دست‌ورزی بر روی بافت‌های نرم بدن. ماساژدرمانی یک پدیده جالب، پویا و در عین حال ساده است که می‌تواند به سلامت پایدار و فروغ شما بینجامد. این روش به تهیه ابزارهای مخصوص، دارو و هزینه نیازی ندارد. نیروهای قوی و

شفادهنده حاصل از ماساژدرمانی باعث تجدید انرژی، زنده دلی و زیبایی می شود و بیماری و درد را از زندگی شما دور می کند. امروزه ماساژدرمانی به لحاظ نقش مهمی که در سلامت انسانها دارد، در کشورهای مختلف دنیا پذیرفته شده و به لحاظ توسعه و ارتقا سلامت و تاثیر آن برای آرام بخشی عمیق، همراه با سادگی و ایمن بودن آن از جایگاه ویژه ای برخوردار است.^۱

با توجه به گسترش چنین رشته هایی در جامعه کتاب تالیف شده ی حاضر در راستای آشنایی و آگاهی افراد در این زمینه می باشد. امید است با مطالعه این اثر اطلاعات مفیدی به دست بیاورید.

کتاب ماساژدرمانی، حاصل ترجمه مقالات و منابع کتبی فرانس های پزشکی می باشد که در آخر کتاب به آنها اشاره شده است. با مراجعه به این منابع می توانید اطلاعات بیشتری در خصوص موضوع مورد نظر کسب کنید.

فراموش نکنید که هر اقدامی برای استفاده و درمان از داروهای ذکر شده حتماً باید با مشورت و تجویز متخصص همراه باشد.

سلامت و تندرست باشید.

سیده زهرا طهوری

۱۳۹۰/۹/۸

۱. برگرفته از کتاب ماساژدرمانی میلدرد کارتر ترجمه میرهادی زاده و جلائی.

تعریف ماساژ

کلمه ماساژ از یک کلمه یونانی به نام Masseur که به معنای «مالیدن» است گرفته شده و مربوط به لغت لاتین Manus به معنای «دست گرفته شده» است. ولی بطور کلی، ماساژ دادن عبارت است از یک سری حرکات منظم، مرتب و اصولی که روی بافت‌های بدن به منظور اهداف خاصی بکار می‌رود.

به عبارت دیگر ماساژ دادن عبارت است از یک سری حرکات و مهارت‌های دستی که بطور منظم و خاص بر روی بافت‌های بدن جهت تأثیر بر سیستم عصبی، عضلانی، پوست، مفاصل و گردش خون بکار می‌رود.

