

راهنمای کامل ماساژ مدرن

اصول گام به گام ماساژ
و تکنیک‌هایی از سرتاسر دنیا

رایان جی هویم

ترجمه: وحدت بقرآبادی، فرناز امینیان، شهریار خرازیان
ویراستار علمی: علی حسین زاده گنابادی

فهرست

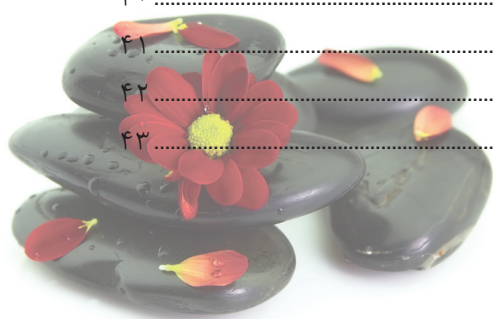
مقدمه	۱۰
-------------	----

فصل اول: ماساژ ۱۳

اهمیت لمس	۱۴
تاریخچه ماساژ	۱۴
ماساژ مدرن	۱۵
شرق - غرب	۱۶
ماساژ شرقی	۱۶
ماساژ غربی	۱۶
نقاط ماشه‌ای	۱۶
آناتومی پایه برای ماساژ	۱۸
ساختار اسکلتی و عضلانی	۱۸
فاسیا	۱۸
ارتباط ذهن و بدن	۲۰
همه را کنار هم بگذار	۳۴

فصل دوم: شروع کنید ۳۵

دادن و دریافت کردن	۳۶
یک پیشنهاد	۳۶
آرامش و تسلیم	۳۶
یک محیط آرامش بخش	۳۶
ابزار مورد نیاز در ماساژ	۳۷
هشت تکنیکی که برای شروع باید بدانید	۳۸
نوازشی (افلوراژ)	۳۹
ورزدادن (پترسیاژ)	۴۰
مالشی (فریکشن)	۴۱
ضربه ای (تاپوتمنت)	۴۲
لرزشی (ویبریشن)	۴۳



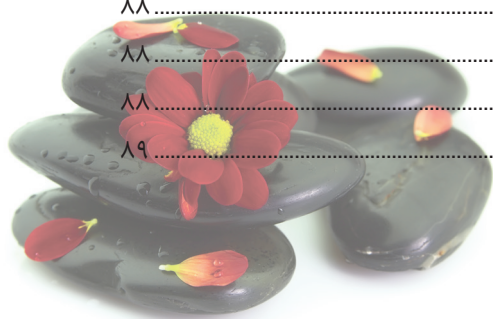
۴۴	 پر کردن (فیدرینگ)
۴۵	 فشاری (کامپرشن)
۴۶	 کششی (استرچینگ)

۴۷ فصل سوم: تکنیک‌هایی برای تمام بدن

۴۸	 حرکت از طریق بدن
۴۹	 سر
۴۹	 ماساژ چرخشی شقیقه
۵۰	 اسکریچی‌ها
۵۱	 لغزاندن و نگاه‌داشتن
۵۲	 بخش مو
۵۴	 صورت
۵۴	 لغزش گوش
۵۵	 ماساژ چشم سوم
۵۶	 تقسیم پیشانی
۵۷	 تخلیه سینوس
۵۸	 گردن
۵۸	 چرخش و فرو کردن
۵۹	 کشیدن گردن
۶۰	 سنگ جمجمه
۶۱	 شانه‌ها
۶۱	 مرا پایین نگه دار
۶۲	 پک‌ها را آسیاب کنید
۶۳	 پشت
۶۴	 فیگور آف ایت (نوازش به شکل ۸ لاتین)
۶۵	 تکنیک کامل
۶۶	 نیمه فن
۶۷	 بازوها
۶۸	 کشش و سُر خوردن
۶۸	 تکان دادن بازوها
۶۹	 نیش مار

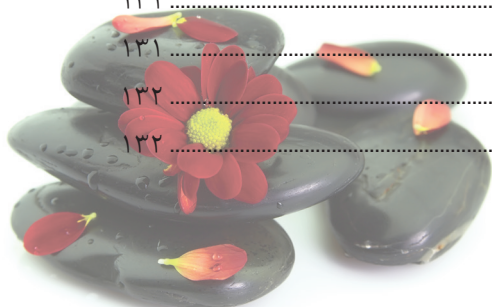
۷۰	دست‌ها
۷۰	کشش انگشتان
۷۱	گسترش مچ دست
۷۲	کشش و گسترش کف دست
۷۳	معدۀ (شکم)
۷۳	ماساژ پایین معدۀ
۷۴	روده بزرگ
۷۵	باسن
۷۵	تکنیک ایت (eight) باسن
۷۶	تکنیک ناکل برای باسن
۷۷	ران
۷۷	اسکواش
۷۸	آرزو کن
۷۸	تکنیک کراس آور ران
۷۹	عضله‌های ساق پا
۷۹	حمایت شانه‌ها
۸۰	لغزش پشت ساق
۸۰	پاها
۸۱	چرخش ناکل
۸۲	سر دادن انگشتان پا
۸۳	سرخوردن راحت
۸۴	خود ماساژ
۸۴	خود ماساژ کف پا
۸۵	توپ تنیس
۸۶	توپ تنیس در جوراب

۸۸	شیاتسو
۸۸	توالی پایه شیاتسو
۸۸	تکنیک تکان دادن شانه‌ها
۸۹	تکنیک هکینگ (کوبشی)



۹۰	تکان نوسانی آرنج
۹۱	تکان نوسانی شست‌ها
۹۲	ماساژ سوئدی
۹۳	توالی اصول ماساژ سوئدی
۹۳	پوشانیدن (شینگلز)
۹۴	غلتیدن پوست (اسکین رولینگ)
۹۵	کاپینگ
۹۶	عبور از تارهای عضله (کراس فایبر)
۹۷	لرزش خوب
۹۸	ماساژ بافت عمیق
۹۹	توالی پایه بافت عمیق :
۹۹	فشار نقطه‌ای آرنج
۱۰۰	صلیب دست (هند کراس)
۱۰۱	لغزش شست‌ها
۱۰۲	نگه داشتن انگشت شست
۱۰۳	نیروی ناکل (بند انگشتان)
۱۰۴	ماساژ ورزشی
۱۰۵	توالی اصول ماساژ ورزشی
۱۰۵	TFL شدید
۱۰۶	گسترانیدن عضله‌ها ساق پا
۱۰۷	چرخش سرینی
۱۰۸	چرخش سر
۱۰۹	عضله‌ها ابداکتور (دور کننده)
۱۱۰	ماساژ تایلندی
۱۱۰	توالی پایه ماساژ تایلندی
۱۱۰	فشرده کردن گردن
۱۱۱	کشش عضله‌ها همسترینگ/باسن
۱۱۲	کشش در حالت دمر
۱۱۳	کشش نشسته
۱۱۳	توئی نا
۱۱۴	توالی پایه توئی نا

۱۱۴		تکنیک ویبریشن (لرزش)
۱۱۵		تکنیک نیدینگ (ورز دادن)
۱۱۶		تکنیک کواکینگ (جفت تیغه)
۱۱۷		تکنیک پدینگ (له کردن)
۱۱۸		تکنیک پوشینگ (هل دادن)
۱۱۹		تکنیک پولینگ (به طرف خود کشیدن)
۱۲۰		آیرودیك (آیورودا)
۱۲۱		توالی پایه آیورودا
۱۲۱		سُر خوردن سریع سطحی
۱۲۲		ورز دادن نیرو بخش
۱۲۳		تکنیک هکینگ (ساطوری):
۱۲۳		کرانیال ساکرا (جمجمه خاجی):
۱۲۳		درمان کرانیوساکرا (CST)
۱۲۴		توالی پایه کرانیو ساکرا:
۱۲۴		تکنیک استخوان پروانه‌ای:
۱۲۵		تکنیک پایه استخوان پس سری:
۱۲۵		تکنیک استخوان پیشانی:
۱۲۶		تکنیک استخوان فک پایین
۱۲۶		رفلکسولوژی:
۱۲۷		توالی پایه رفلکسولوژی
۱۲۷		تکنیک سُر دادن دست بین تاندون‌های پا:
۱۲۸		پیچش ناکل:
۱۲۸		تکنیک فشار و باز کردن
۱۲۹		اینچینگ:
۱۲۹		تکنیک پای لرزان:
۱۳۰		ماساژ ریکی:
۱۳۱		توالی پایه روش ریکی:
۱۳۱		تکنیک زمین
۱۳۱		رهای فاشیای عضله:
۱۳۲		توالی پایه میوفاشیال:
۱۳۲		تکنیک کشش متقاطع دست‌ها:



۱۳۳		کشش پایه استخوان پس سری:
۱۳۳		تکنیک کشش گردن:
۱۳۴		تکنیک کشش ناحیه خلفی گردن:

فصل پنجم : ماساژ همگانی

۱۳۵		ماساژ دو نفره:
۱۳۶		وضعیت‌های ماساژ دو نفره
۱۳۶		ماساژ دو نفره پا:
۱۳۶		ماساژ بر روی کاناپه شماره ۱:
۱۳۷		ماساژ روی صندلی
۱۳۸		ماساژ روی تخت:
۱۳۸		ماساژ پیش از تولد(حاملگی):
۱۳۹		اقدامات احتیاطی اولیه برای ماساژ بارداری:
۱۳۹		وضعیت‌های ماساژ بارداری:
۱۳۹		ماساژ پشت در وضعیت خوابیده به پهلو:
۱۴۰		ماساژ پشت در حالت نشسته:
۱۴۰		ماساژ نوزاد:
۱۴۱		اقدامات احتیاطی ماساژ نوزاد:
۱۴۱		تکنیک‌های ماساژ نوزاد
۱۴۱		ماساژ صورت نوزاد
۱۴۲		ماساژ پشت نوزاد
۱۴۲		ماساژ شکم
۱۴۳		ماساژ سالمندان:
۱۴۴		وضعیت‌های ماساژ سالمندان
۱۴۴		ماساژ صندلی برای شانه‌ها
۱۴۴		ماساژ کف پا:
۱۴۵		ماساژ خوابیده به پهلو:

فصل ششم : درمان با ماساژ

۱۴۶		اسانس(رایحه) درمانی
۱۴۷		روغن‌های حامل (روغن‌های پایه)

۱۴۷		روغن نارگیل نیمه جامد:
۱۴۷		نکات ایمنی در خصوص اسانس‌ها
۱۴۹		کمر درد
۱۴۹		تکنیک بلند کردن کمر (لیفت کمر)
۱۵۰		تکنیک کشش در پایین کمر
۱۵۰		تکنیک حرکت چرخ دنده روی عضله سرینی
۱۵۱		فشار دادن پایین کمر
۱۵۱		درد ساعد
۱۵۲		تکنیک جاذبه زمین
۱۵۲		تکنیک میله‌ای مچ دست:
۱۵۳		سندرم پیش قاعدگی
۱۵۳		تکنیک فشردن سازی سندرم پیش قاعدگی
۱۵۴		تکنیک خورشید
۱۵۴		زانو درد
۱۵۴		تکنیک بالا کشیدن (لیفت) زانو
۱۵۵		تکنیک ساییدن (مالش) کاسه زانو
۱۵۶		ورز دادن چهار سر
۱۵۶		سر درد و گردن درد
۱۵۷		تکنیک خم کردن گردن
۱۵۷		تکنیک چرخش گیجگاه
۱۵۸		تکنیک نمی‌توانم بشنوم
۱۵۹		پا درد
۱۵۹		تکنیک چرخش به بیرون - سر خوردن به داخل
۱۶۰		تکنیک فشردن سازی پاشنه
۱۶۰		نتیجه گیری:
۱۶۱		درباره نویسنده



ماساژ فواید شناخته شده زیادی از جمله آرامش، تسکین درد و کاهش استرس دارد. این در حالی است که نخستین تجربه من از ماساژ چندان دلپذیر نبود. هیچ گاه تصور نمی کردم در آینده بخوام این شغل را به عنوان یک درمانگر و معلم شناخته شده در زمینه ماساژ ادامه دهم؛ تا اینکه در ۲۱ سالگی برای درمان آسیب دیدگی کمرم به یک پزشک چینی مراجعه کردم. او از دو روش بادکش^۱ و ماساژ با پای برهنه^۲ برای بهبود آسیب دیدگی من استفاده کرد. من تا آن زمان آگاهی چندانی نسبت به فواید عملکرد ماساژ نداشتم و او برای من درباره چگونگی کار خود توضیح می داد! پس از درمان بود که احساس کردم تا اندازه ای درد کمرم تسکین پیدا کرده است، اما همچنان احساس و عدم ارتباط با او در من انگیزه ای برای برگشتن ایجاد نمی کرد. البته آرامش بر آمده از تسکین درد غیر قابل انکار بود تا اینکه آسیب دیدگی دیگری من را به پای میز ماساژ بازگرداند.

هنگامی که در یک کلینیک پرستاری کار می کردم روزی ناچار به بلند کردن بیماری شدم که دوباره آسیب دیدم و این اتفاق باعث بازگشت دوباره من به ماساژ درمانی شد. ماه ها انجام حرکات کششی و ورزشی در قالب یک دوره ورزش درمانی هیچ کمکی به درمان آسیب من نکرد. سرانجام درمانگر برنامه ماساژ را به برنامه درمانی من افزود. بدین ترتیب من احساس رهایی از دردها را احساس می کردم. پس از این بود که دیگر درگیر این ماجرا شده بودم. به طوری که فواید بسیار عمیق ماساژ درمانی، سمت و سوی دیگری در مطالعات و شغل آینده من ایجاد کرد. در این هنگام بود که من خود را در میانه ثبت نام دوره فراگیری ماساژ دیدم. پس از پایان دوره آموزشی نخست به عنوان یک ماساژ درمانگر کارم را در یک باشگاه سلامت آغاز کردم تا اینکه سرانجام سر از مطب خصوصی خودم در آوردم.

کار من به طور تمام وقت در دفتر ماساژ خودم ادامه یافت تا اینکه روزی فردی با من تماس گرفت و پرسید که آیا علاقه مند به تدریس ماساژ درمانی هستم یا خیر؟ با این پرسش به حیرتی وصف ناپذیر فرو رفتم؛ چون هرگز تا پیش از این رو در روی مردم صحبت نکرده بودم، چه رسد به اینکه آموزش بدهم، فکرش باعث شد عرق کنم. اما تصمیم گرفتم به او بگویم هستم و از انجام آن نیز خوشحال می شوم. من در طول این سال ها به هزاران دانشجو آموزش داده ام، باور کنید در حالی که آن ها چیزهای زیادی از من آموختند، من نیز خیلی بیش تر از آن ها آموختم. من اشتیاق، پشتکار و اراده را آموختم. فهمیدم که

۱. در روش بادکش، درمانگر از لیوان های شیشه ای که از داخل گرم می شوند و سپس به سرعت روی بدن قرار می گیرند استفاده می کند.

۲. در این روش درمانگر با تکیه بر میله ای از پاهای خود برای ماساژ دادن محل مورد نظر استفاده می کند.



افراد با سرعت‌های گوناگون و به روش‌های گوناگون می‌آموزند. شاید مهم‌تر از همه، من در مورد قدرت آموزش تصویری چیزهای بسیاری فرا گرفتم.

در طول ۱۲ سال تدریس، متوجه این موضوع شدم که بیش‌تر کتاب‌های ماساژ بخش وسیعی از روش‌ها را نشان نمی‌دهند. پس از پایان نخستین دوره تدریس تصمیم گرفتم روش‌های خودم را به وسیله نقاشی به دانشجویانم بیاموزم. آن‌ها در آغاز به نقاشی‌های من می‌خندیدند؛ اما همواره از کتابچه راهنمای من استفاده می‌کردند. در همین هنگام بود که متوجه شدم برخی از دانشجویان برای فراگیری به کمک بیش‌تری نیاز دارند؛ بنابراین تصویر برداری از تکنیک‌ها را در برنامه آموزش خود قرار دادم. این در حالی بود که در سال ۲۰۰۶ بیش‌تر ماساژ درمانگرها برای تصویربرداری از تکنیک‌های خودشان اشتیاقی از خود نشان نمی‌دادند. در همین هنگام بود که فیلم‌های من به عنوان اصلی‌ترین عامل، نقش بسزایی در شناخته شدن من در حرفه ماساژ درمانی شد که البته این را نیز مدیون دانشجویان هستم. روزی یکی از دانشجویانم درباره «[MassageNerd](#)» با من گفتگو کرد و به جست‌وجوی آن در اینترنت پرداخت. من پس از آشنایی با سایت [MassageNerd.com](#) بدون درنگ اشتراک آن را خریدم. به طوری که در طول این سال‌ها من بیش از ۵۰۰۰ فیلم آموزشی در این سایت بارگذاری کردم که نتیجه آن افزایش دنبال کنندگان من در یوتیوب بود. اکنون ۲۱ سال است که یک ماساژ درمانگر هستم و این در حالی است که دیگر به شکل مستقیم این حرفه را تدریس نمی‌کنم، اما به آموزش مردم از راه وب سایت و رسانه‌های اجتماعی ادامه می‌دهم بطوری که آموختن ماساژ دیگر به یک اشتیاق در من تبدیل شده است و از این که روش‌های خود را در این دانش با شما به اشتراک می‌گذارم بسیار افتخار می‌کنم.

دانش ماساژ دربرگیرنده بیش از ۲۰۰ سبک گوناگون است و این می‌تواند برای فراگیر کمی گیج کننده باشد؛ اما با آشنایی با روش‌های گوناگون متوجه خواهید شد که کدام روش برای شما بهتر خواهد بود. بسیاری از تکنیک‌ها در این کتاب براساس سبک غربی (ماساژ سوئدی) است؛ اما هستند روش‌های دیگری که از سرتاسر جهان جمع آوری شده‌اند که می‌توان از ماساژ تایلندی، ماساژ تویی‌نا (چینی)، شیاتسو (ژاپنی) نام برد.

در بخش نخست این کتاب، شما با موضوعاتی چون تاریخچه ماساژ، ارتباط ذهن و بدن، مبانی آناتومی، اصول مورد نیاز برای انجام یا فراگیری ماساژ آشنا خواهید شد. سپس تکنیک‌هایی کامل برای کل بدن همراه با



دستورالعمل‌های گام به گام و تصاویر سودمند ماساژ را به شما نشان خواهم داد. همچنین دستورالعمل‌های مربوط به سبک‌های مورد علاقه خود از سراسر جهان، موقعیت‌ها و روش‌هایی برای شرایط خاص زندگی، مانند دوران بارداری، ماساژ نوزاد، زوج‌ها و سالمندان و درمان خاص را با شما به اشتراک خواهم گذاشت. هنگامی که می‌خواهید برنامه جدید، مانند تکنیک‌های ارائه شده در این کتاب را اجرا کنید، همواره با پزشک یا افراد متخصص مشورت کنید.

توجه داشته باشید که اطلاعات این کتاب برای تشخیص یا درمان هر گونه مشکل پزشکی و یا جایگزینی مراقبت‌های سلامت کافی نیست. اگر در مورد هر یک از روش‌ها نگرانی دارید، با متخصص مراقبت‌های سلامت خود مشورت کنید. اگر با درد یا هر گونه مشکلی در اجرای یکی از تکنیک‌ها مواجه شدید، متوقف شوید و بی‌درنگ با پزشک خود مشورت کنید.

مهم‌ترین نکته‌ای که دوست دارم از خواندن این کتاب دریافت کنید این است که پیش از رفتن به هر مرحله‌ای، بازخوانی آموخته‌های مرحله پیشین را در دستور کار خود قرار دهید. به همین دلیل خواندن این کتاب را از آغاز تا پایان همراه با اجرای روش‌های گوناگون ماساژ و فراگیری آنچه برای شما سودمند است را به شما پیشنهاد می‌کنم. هنگامی که اعتماد به نفس بیش‌تری پیدا کردید، می‌توانید شیوه‌های گوناگون را با یکدیگر درآمیزد تا به یک روش بی‌همتا دست یابید. من باور دارم که هر کسی می‌تواند مهارت ماساژ را فراگیرد، بنابراین این کتاب را برای تمام سطوح به نگارش درآورده‌ام. برای یک پزشک خانگی که هنوز در آغاز راه است و می‌خواهد دوستان، بستگان و آشنایان را ماساژ بدهد تا برای تمرین ماساژ درمانگری که به دنبال تقویت مهارت‌ها و دانش خود است. این یک هدیه بسیار خوب است، به شرط آن که مطمئن شوید که در ازای آن ماساژ را فرا می‌گیرید!