

# ارزیابی پوست استون

یک نگرش جدید در ارزیابی الگوهای وضعیتی بدن

جو دیت آستون

دکتر محمد رضا هاتفی

استادیار گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه علامه طباطبایی

سیده فریال مهدوی

کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه علامه طباطبایی

شبنم ابراهیم پور

کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه علامه طباطبایی

تألیف: توماس مایرز، دارلین هرتلینگ

ترجمه: محمدرضا هاتفی، سیده فریال مهدوی، شبنم ابراهیم پور

| مدیر گرافیک/راضیه امیری

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| ناظر چاپ/ راضیه امیری

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴

| شمارگان/ ۵۰ نسخه

| شابک / ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۲۸۱-۲

قیمت: ۳۵۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: آستن، جودیت Aston, Judith

عنوان و نام پدیدآور: ارزیابی پوسچر استون (یک نگرش جدید در ارزیابی الگوهای وضعیتی بدن) / [آستن جودیت]؛ نویسنده [صحیح: مقدمه نویسان] توماس مایرز، دارلین هرتلینگ؛ مترجم محمدرضا هاتفی، سیده فریال مهدوی، شبنم ابراهیم پور.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۴. / مشخصات ظاهری: ۲۲۲ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۲۸۱-۲ / وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Aston Postural Assessment: A New Paradigm for Evaluating Body

Patterns, 2nd ed., ۲۰۱۹.

یادداشت: کتاب حاضر با عنوان «ارزیابی وضعیت بدنی استون» با ترجمه‌ی علی شمسی‌ماجلان... توسط انتشارات راه دکتری در سال ۱۴۰۱ منتشر شده است.

عنوان دیگر: ارزیابی وضعیت بدنی استون.

موضوع: حرکت‌شناسی بدن انسان Human mechanics

وضعیت بدن -- جنبه‌های فیزیولوژیکی Posture -- Physiological aspects

شناسه افزوده: مایرز، تامس دلیو، مقدمه‌نویس/ شناسه افزوده: Myers, Thomas W.

شناسه افزوده: هرتلینگ، دارلین، مقدمه‌نویس/ شناسه افزوده: Hertling, Darlene

شناسه افزوده: هاتفی، محمدرضا، ۱۳۷۱-، مترجم/ شناسه افزوده: مهدوی، سیده فریال، ۱۳۷۵-، مترجم

شناسه افزوده: ابراهیم پور، شبنم، ۱۳۷۲-، مترجم

رده بندی کنگره: QP۳۰۳

رده بندی دیویی: ۷۶/۶۱۲ شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۲۳۸۷۳۴ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

تاریخ درخواست: ۱۴۰۴/۰۷/۰۶ کد پیگیری: ۱۰۲۳۷۳۲۲



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.hatmipg.com | hatmipg

### توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



## سخن مترجمین

پیش‌تر تجربه‌ی ما در نگارش و تألیف کتاب‌های «ارزیابی‌های بالینی در اختلالات اسکلتی - عضلانی» و «نقص‌های حرکتی عملکردی» فرصتی فراهم آورد تا با رویکردهای گوناگون در زمینه‌ی تحلیل و ارزیابی وضعیت بدنی آشنا شویم. در ادامه‌ی این مسیر، آشنایی با کتاب ارزشمند «ارزیابی پوسچر آستون» تجربه‌ای تازه و متفاوت را برایمان رقم زد. آنچه این اثر را برای ما جذاب ساخت، زبان ساده و در عین حال عمیق آن در معرفی شیوه‌ای نوین برای ارزیابی مشاهده‌ای بود؛ رویکردی که نه تنها به خواننده کمک می‌کند با نگاهی سه‌بعدی به راستای بدن بیندیشد، بلکه با ابزارها و تکنیک‌های کاربردی، فرآیند علامت‌گذاری و تحلیل بدراستایی‌ها را دقیق‌تر و عینی‌تر می‌سازد.

باور ما این است که دانشجویان و علاقه‌مندان حوزه‌های علوم ورزشی بویژه حرکات اصلاحی، فیزیوتراپی، ورزش و سلامت، در کنار منابع کلاسیک و مرجع، نیازمند مواجهه با چنین نگرش‌های تازه‌ای هستند؛ نگرش‌هایی که می‌توانند کیفیت ارزیابی مشاهده‌ای را ارتقا بخشند و درک عمیق‌تری از روابط پیچیده‌ی بین ساختار، حرکت و عملکرد بدن ایجاد کنند.

امید داریم که این ترجمه بتواند همان‌گونه که برای ما الهام‌بخش بود، برای شما نیز دریچه‌ای نو به جهان ارزیابی پوسچر بگشاید و گامی هرچند کوچک در مسیر ارتقای آموزش، پژوهش و کاربرد بالینی در این عرصه باشد.

با سپاس از همراهی شما

مترجمین



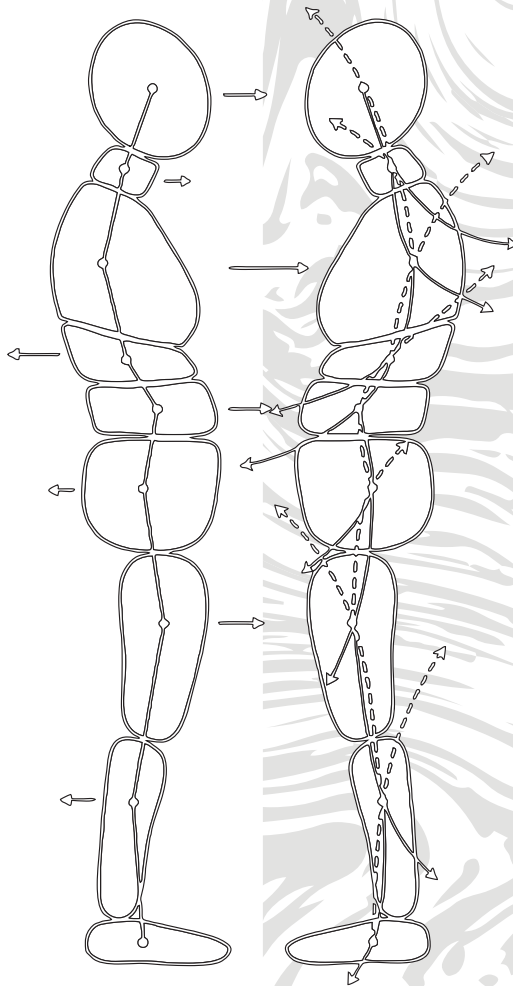
۶۰	تمرین علامت گذاری‌های ترکیبی راستای بدنی
۶۱	چارت بدنی
۶۳	<b>فصل چهارم: ارزیابی مشاهده ای راستای بدنی از نمای قدامی</b>
۶۶	مراکز هندسی سگمنت‌ها و موقعیت قرارگیری نسبی آنها
۷۸	علامت گذاری محل انتقال نیروی تحمل وزن روی پا
۸۱	<b>فصل پنجم: ارزیابی مشاهده ای راستای بدنی و تیلت سگمنت‌ها از هر چهار نمای غربالگری</b>
۸۸	لندمارک‌های آناتومیکی از نمای خلفی
۹۱	اتصال لندمارک‌های آناتومیکی به سگمنت‌های بدن و دیاگرام تویی شکل بدن از نمای خلفی
۹۳	علامت گذاری ترکیبی: تیلت ها، جابجایی‌ها و نیروی تحمل وزن
۹۷	ترکیب جابجایی و تیلت‌های پلویک از نمای جانبی
۹۸	علامت گذاری تیلت پلویک
۹۹	ترکیب تیلت پلویک/هیپ و موقعیت قرارگیری آن بر اساس خط شاقولی
۱۰۰	تیلت‌ها و موقعیت‌های قرارگیری متفاوت پلویک
۱۰۲	راهنمای لندمارک‌های آناتومیکی
۱۰۶	تیلت پلویک از نمای جانبی راست و چپ
۱۰۷	<b>فصل ششم: ارزیابی مشاهده ای بدراستایی‌های چرخشی</b>
۱۰۹	علامت گذاری چرخش سگمنت‌ها
۱۱۰	چرخش سگمنت‌ها در صفحه فرونتال
۱۱۱	علامت گذاری الگوهای اندام تحتانی
۱۱۴	چرخش‌های متقابل
۱۱۵	چرخش چپ به راست کمربند شانه‌ای
۱۱۷	علامت گذاری بدراستایی‌های چرخشی سگمنت‌ها
۱۱۹	پاها - توصیف موقعیت قرارگیری و چرخش اندام تحتانی
۱۲۰	الگوهای اندام تحتانی
۱۲۵	موقعیت قرارگیری سگمنت‌های اندام فوقانی
۱۲۸	ترکیب بدراستایی‌ها و علامت گذاری ها
۱۲۹	الگوهای وضعیتی اندام فوقانی و تحتانی
۱۳۱	<b>فصل هفتم: ترکیب الگوهای پوسچر وضعیتی</b>
۱۳۳	نمادهای علامت گذاری
۱۳۴	مشاهده، انتخاب و اولویت بندی اطلاعات ارزیابی مشاهده ای
۱۳۵	شناسایی و انتخاب الگوی ارزیابی اصلی

۱۳۶	علامت گذاری الگوهای وضعیتی اندام فوقانی.....
۱۳۷	علامت گذاری ترکیبی .....
۱۴۲	<b>فصل هشتم : مفاهیم و نظریه آستون (بخش اول)</b>
۱۴۳	مقدمه.....
۱۴۴	نگرش آستون .....
۱۴۵	اصل اول: استفاده از خط شاقولی در مدل آستون.....
۱۴۸	اصل دوم: پوسچر نوترال از دیدگاه نگرش آستون.....
۱۵۲	اصل سوم: دامنه پوسچر نوترال .....
۱۵۶	<b>فصل نهم : مفاهیم و نظریه آستون (بخش دوم)</b>
۱۵۷	اصل چهارم: یکپارچگی ابعاد بدنی.....
۱۶۹	راستای بدنی و آپرچر .....
۱۷۴	اصل پنجم: تقارن.....
۱۷۷	<b>فصل دهم : مفاهیم و نظریه آستون (بخش سوم)</b>
۱۷۸	اصل ششم: گرانش و نیروی عکس العمل زمین .....
۱۷۸	گرانش یا نیروی عکس العمل زمین.....
۱۷۹	نیروی عکس العمل زمین.....
۱۸۲	اثر ترکیبی نیروی گرانش و نیروی عکس العمل زمین:.....
۱۸۶	تأثیر نیروی گرانش زمین .....
۱۸۷	نیروی گرانش و عکس العمل زمین - تبادل متناوب نیرو .....
۱۸۹	تون عضلانی.....
۱۹۰	ارتباط بین راستای وضعیتی و ابعاد بدنی سگمنت‌ها با موبیلیتی مفصل.....
۱۹۰	ترکیب تون عضلانی و موبیلیتی مفصل.....
۱۹۳	طیف الگوهای نهادینه شده پوسچر بدنی عملکردی و ساختاری.....
۱۹۷	انرات مثبت پوسچر بدنی متعادل.....
۱۹۹	<b>فصل یازدهم: یکپارچگی مشاهدات در ارزیابی‌های خود</b>
۲۰۰	مزایای فیزیکی .....
۲۰۱	مزایای روان‌شناختی .....
۲۰۹	توالی ارزیابی مشاهده‌ای .....
۲۱۱	جمع‌بندی مطالب .....
۲۱۸	ترسیم پوسچر بدنی در رویکرد آستون.....
۲۱۸	جمع‌بندی نهایی .....
۲۲۱	تقدیر و تشکر .....

در دنیای پیچیده‌ی بدن انسان، توانایی «دیدن» و ارزیابی دقیق پوسچر بدنی، مهارتی بنیادین برای هر متخصص حرکت، درمانگر، یا مربی است. کتاب ارزیابی پوسچر استون با رویکردی منحصربه‌فرد، خواننده را با مفاهیم پایه تا پیشرفته‌ی مشاهده‌ی سه‌بعدی راستا و عملکرد بدنی آشنا می‌سازد. این کتاب حاصل بیش از پنج دهه تجربه و پژوهش جودیت استون، بنیان‌گذار رویکرد Aston Kinetics است که در آن ارزیابی‌های مشاهده‌ای، تحلیل‌های ساختاری و درک روابط میان سگمنت‌های بدن به شکلی نظام‌مند ارائه شده‌اند. مطالب کتاب با زبان کاربردی و تمرین‌های گام‌به‌گام طراحی شده‌اند تا مهارت دیدن وضعیت بدنی را در تمام نماهای غربالگری (قدامی، خلفی، جانبی و فوقانی) تقویت کنند. نویسنده مفاهیم کلیدی مانند تیلت، شیفت، چرخش، نیروی تحمل وزن، ابعاد سگمنت‌ها، و نیروهای دخیل در پوسچر را به‌گونه‌ای آموزش می‌دهد که به‌راحتی قابل درک و استفاده در محیط‌های بالینی و آموزشی باشند. این کتاب نه‌تنها ابزاری برای تحلیل دقیق پوسچر است، بلکه دریچه‌ای نو به درک پویایی بدن انسان، سازگاری‌های عملکردی، و تأثیر محیط، الگوهای حرکتی و سبک زندگی بر ساختار بدن می‌گشاید. با استفاده از روش‌های علامت‌گذاری، دیاگرام‌های تویی‌شکل، نمونه ارزیابی‌ها، و نظریه‌های بنیادین استون، خواننده به توانمندی بالاتری در مشاهده، تحلیل و تصمیم‌گیری در طراحی برنامه‌های اصلاحی دست خواهد یافت.

# فصل اول

## مقدمه





## مقدمه

هدف من از نگارش این کتاب دو جنبه دارد: (۱) به وضوح نشان دهم که چگونه روش سنتی بررسی اختلال عملکردی و راستای وضعیت بدنی ایده‌آل به منظور دستیابی به حداکثر پتانسیل مهارت ما در ارزیابی‌ها نیاز به بازبینی دارد. (۲) راهنمای گام به گامی برای متخصصان ورزشی فراهم کنم تا روش ارزیابی راستای بدنی بصورت مشاهده‌ای را بیاموزند و آن را در ارزیابی‌های خود بگنجانند. دانش آموزان اغلب از من می‌پرسند «چگونه به این مهارت دست یافتی؟» و من امیدوارم با ارائه برخی از تجربیات شخصی و مشاهدات تجربی‌ام، بتوانم نشان دهم چگونه باورها و نگرش‌ها استون به پایه و اساس همه جنبه‌های حرکت شناسی استون تبدیل شد. این کتاب بر اولین مهارت ضروری در برنامه آموزشی استون که "ارزیابی راستای بدنی بصورت مشاهده‌ای" است تمرکز می‌کند. در فصل هشتم، برخی از دیدگاه‌ها و استدلال‌های اساسی برای اصول بنیادی نگرش استون و همچنین تمرین‌هایی که به خواننده کمک می‌کند تا به تدریج مهارت‌های دیدن و ارزیابی (ارزیابی راستای بدنی بصورت مشاهده‌ای) خود را تمرین دهد به اشتراک گذاشته‌ام. توضیح می‌دهم که چرا خط شاقولی مورد استفاده در ارزیابی‌های مشاهده‌ای باید از مکان سنتی خود به جلو جابه‌جا شود تا اجازه دهد که وضعیت راستای بدنی بدرستی نمایان شود. همچنین من باور دارم که ما باید به درک اینکه چگونه بدنمان دارای یک عدم تقارن عملکردی طبیعی می‌باشد که منعکس کننده وضعیت فیزیولوژیکی بدن ما است و به ما اجازه می‌دهد به درون بدن بنگریم، به جای اینکه یک انتظار غیر منطقی از تقارن در یک سیستم پویا مانند انسان را مطرح کنیم.

همانطور که هر حرکتی می‌تواند به بخش‌های تشکیل دهنده آن تقسیم شود، ارزیابی بخش، ساختار و عملکرد بدن می‌تواند از طریق بررسی دقیق هر بخش، رابطه آن با بخش دیگر، ارتباط آن با کل ساختار، و در نهایت در دسترس بودن آن به نیروی گرانش زمین و نیروی عکس العمل زمین انجام شود. ما باید بدانیم که وضعیت نوترال و طبیعی آن بافت به چه صورتی است تا بدانیم نیاز داریم به کجا برویم. در این صورت ما می‌توانیم سازگاری‌ها را که در ساختار بهینه و عملکرد بدن و چگونگی تعامل ابعاد و تطابق هر بخش ایجاد شده‌اند را ارزیابی کنیم. ارزیابی و ثبت دقیق آن به متخصص ورزشی اجازه می‌دهد تا تغییرات را از جلسه‌ای به جلسه دیگر مشخص کرده و نتیجه‌گیری کند که آیا برخی مولفه‌های ضروری نادیده گرفته می‌شوند یا خیر. متخصصان ورزشی همچنین می‌توانند آنچه که در الگوی وضعیتی فرد کم اهمیت‌تر است را مشخص کنند که اجازه می‌دهد توالی جلسات درمانی کارآمدتر شود. به کارگیری این مهارت‌های تحلیلی و مشاهده‌ای هر تکنیکی را که استفاده می‌شود موثرتر می‌کند.

## آغاز و تأثیرات

چیزی در طبیعت من همیشه به من کمک می‌کرد که با دقت زیادی الگوهای حرکتی بدن را بینم و پایه تجربی را در این کار برای من فراهم کرد. مادرم برایم تعریف می‌کرد، هنگامی که چهار ساله بودم مهارت خوبی در تقلید الگوها و حرکات بدن افراد داشتم به گونه‌ای که خانواده‌ام می‌دانستند از چه کسی تقلید می‌کنم. برای مثال یک روز به مادرم گفتم "خانمی این کاغذها را برای تو آورده است" مادرم گفت: «اسمش چه بود؟» سپس من جواب دادم: «نمی‌دانم اما او به این شکل راه می‌رفت...». مادرم خندید و گفت: «اوه، این خانم براون است!» مدام دور خانه می‌رقصیدم. به همین دلیل به عنوان تنها راه برای داشتن مقداری آرامش و سکوت، مادرم من را در یک کلاس هنری رقص محلی ثبت نام کرد. من تا ۱۴ سالگی در این کلاس هنری درس خوانده

و اجرا می‌کردم. به مدت سه سال در دبیرستان به خانم مارتا واکر در کلاس‌هایش برای دانش آموزان نابینا کمک می‌کردم. شوهرش، آقای دل واکر، رئیس دپارتمان علوم ورزشی در دانشگاه بود. در سال ۱۹۶۳، زمانی که ۲۱ ساله بودم به توصیه آنان توسط کالج اجتماعی Long Beach به منظور راه اندازی یک دپارتمان رقص، و آموزش برنامه‌های حرکتی برای دانشجویان علوم ورزشی، تئاتر، و موسیقی استخدام شدم.

این داستان خنده دار یکی از تجربیاتی را نشان می‌دهد که چندین سال بعد من را برای توسعه برنامه آموزشی حرکت شناسی آستون تحت تاثیر قرار داد. یکی از کلاس‌هایی که باید به ورزشکاران آموزش می‌دادم رقص اجتماعی بود. هر وقت یکی از دانش آموزان، یک دهنده با استعداد که در بسیاری از مسابقات ۴۴۰ متر پیروز شده بود، سعی می‌کرد نوعی رقص آمریکایی را انجام دهد، به طرز ناشیانه‌ای به نظر می‌رسید که وزن خود را روی یک پا انداخته است در حالی که سعی می‌کند روی همان پا حرکات را انجام دهد. وقتی از دوستانش پرسیدم آیا مسئله‌ای هست که نیاز است من بدانم گفتند: شوخی می‌کنید؟ به تمرین بیایید و خودتان ببینید. من او را در حال دویدن تماشا کردم: او در دویدن نرم و کارآمد بود. من باید تعیین می‌کردم که چه مشکلی برای او در هنگام رقص وجود دارد و چگونه باید آن الگوی ناموفق فکری و حرکتی را برطرف کرد. به طور غریزی به سراغ حرکاتی رفتم که بدن او پیش از این به آنها عادت داشت: به جای آموزش حرکات رقص، از او خواستم مجموعه‌ای از دویدن‌های آهسته و سریع، به جلو و عقب و به طرفین را اجرا کند. در حالی که رو به رویش بودم دستانش را نگه داشتم و به تدریج او را به رقص آمریکایی هدایت کردم. او گفت: «خانم آستون، من دارم می‌رقصم!» مربی واکر همه اینها را تماشا می‌کرد و وقتی با من برخورد کرد، گفت که من یک سبک دویدن جالب دارم. این در آن زمان برای من گیج کننده بود زیرا من می‌پرسیدم، می‌جهیدم و می‌دویدم بدون آنکه هیچ تصویری در مورد نحوه انجام این حرکات داشته باشم. من بعداً یاد گرفتم که چگونه هر الگوی حرکتی را به اجزای حرکتی آن تقسیم کنم. حرکاتی که هر کدام از طریق ترکیبی از کاهش تنش‌های غیر ضروری و سپس یادگیری سکانس‌های حرکتی جدید، کارآمد، طبیعی و کم زحمت‌تر می‌توانند مجدداً بازیابی شوند. حتی بعدتر کشف کردم که چگونه از قوانین گرانس زمین و نیروی عکس العمل زمین استفاده کنم تا به ما در طول زندگی کمک کنند.

در سال ۱۹۶۴ دوره کارشناسی ارشد خود را در دانشگاه UCLA شروع کردم. من دوره مقدماتی روانشناسی و تئاتر را گذرانده بودم. به همین دلیل برای پایان نامه ارشد تمرکز من ترکیب کردن رقص با تئاتر و روانشناسی بود. ارتباط بین حرکت و روان همچنان یکی از علائق طولانی مدت و یکی از مولفه‌های اصلی تمرینات حرکتی مبتنی بر نگرش آستون بوده است. من متوجه شدم که بدن ما تفاسیر خودش را از احساسات، خستگی، اضطراب، اشتیاق و غیره نشان می‌دهد، و اینکه همه این حالات تأثیر مشابهی بر شیمی بدن و استراتژی‌های حرکتی می‌گذارند، که باید قبل از اینکه به یک الگوی حرکتی تبدیل شده و برای بدن نرمال تلقی شود، خنثی شوند.

من اولین مرحله دوره آموزشی حرکت را در سال ۱۹۶۵ ارائه دادم. به سرعت مشخص شد که دانشجویان جوان بازیگری به علت عدم آگاهی از وضعیت راستای بدنی و الگوهای حرکتی خود قادر به بیان شخصیت جدیدی که قرار است در فیلم نامه اجرا کنند نبودند. در واقع آنها ابتدا نیاز داشتند که وضعیت راستای بدنی و الگوی حرکتی شخصیتی را که قرار است در فیلم نامه نمایش دهند بشناسند تا بتوانند به طور موثر نقش خود را در فیلم اجرا کرده و از شخصیت واقعی خود متمایز دهند.

تقریباً در همان زمان از من خواسته شد که یک برنامه‌های حرکتی برای مرکز تندرستی به نام Kairos در



کالیفرنیا طراحی کنم. این شرکت کنندگان شامل رهبران گروه از مؤسسه Esalen و همچنین بسیاری دیگر از متخصصان در زمینه‌های روانشناسی، حرکت، ارتقا عملکرد حرکتی بودند. یکی از روانپزشکان از من پرسید که آیا می‌توانم برنامه‌ای برای بیماران که در سمینارهای آخر هفته او در Kairos شرکت می‌کنند طراحی کنم. در اواخر سال ۱۹۶۶ و اواسط سال ۱۹۶۷ من دو تصادف شدید رانندگی داشتم. در یکی، من زمانی که پشت چراغ قرمز بودم، شخصی که با سرعت بیشتر از ۵۰ مایل در ساعت رانندگی میکرد به ماشین من زد. این باعث شد من در کمر و سیاتیک درد زیادی داشته باشم. به طور کامل قادر به ایستادن نبودم و کمی در وضعیت فلکشن بودم درحالی که بیشتر وزنم روی پای راستم بود. در پایان دوره فیزیوتراپی وقتی که گزارش نهایی بیمارستان بیانگر این بود که آنها نمی‌توانند علت واقعی درد من را پیدا کنند و این درد قطعا در ذهن من است شوکه و عصبانی شدم. من با روانپزشکی از Kairos که مسئول کار من بود مشورت کردم و او گفت که درد من از نظر فیزیکی واقعی است. او مرا باور کرد و توصیه کرد که دکتر ایدا رولف را که در بهار سال ۱۹۶۸ از Esalen دیدن می‌کرد ملاقات کنم.

وقتی به شهر BigSure در کالیفرنیا رسیدم، وقت‌های ملاقات دکتر رولف به طور کامل با جلسات مراجعین پر شده بود، و بنابراین من به مدت دو روز در کنار درب مطب او نشستم تا زمانی که جلسه‌ای لغو شد و من اولین جلسه‌ام را داشتم. بلافاصله فهمیدم او کسی است که می‌داند چگونه الگوهای حرکتی بدن را تغییر داده و عملکرد حرکتی را بهبود بخشد. او حتما پرس و جو کرده بود که زن غریبه‌ای که در نزدیکی در نشسته است کیست زیرا در پایان اولین جلسه من او گفت که شنیده است من برنامه‌های حرکتی برای مردم طراحی می‌کنم. وقتی گفتم بله، او پرسید که آیا می‌توانم برنامه حرکتی برای کار او یعنی رولفینگ<sup>۱</sup> (یکپارچگی ساختاری) طراحی کنم. من بلافاصله گفتم "بله!" من به "چه زمانی" فکر نکرده بودم تا هنگامی که او گفت: "حب، من باید به شما آموزش بدهم و کلاس در ژوئن امسال شروع خواهد شد." این برای من به عنوان کسی که هرگز نیاز به آموزش نداشت یک شگفتی بود. در گذشته هنگامی که از من خواسته می‌شد که مشاوره دهم یا یک برنامه حرکتی طراحی کنم، ابتدا کار یا کلاس را همانطور که بود مشاهده میکردم، با چند ایده که باید اعمال می‌شد وارد می‌شدم، و سپس بازخورد را ارزیابی میکردم. بعد از آن برنامه را توسعه داده و آن را برای هر فرد نهایی میکردم. هنگامی که از روش کار خود از دکتر رولف پرسیدم، او گفت: بنابراین خواهی دانست که چه کاری انجام دهی. من از او عذرخواهی کردم، زیرا برنامه‌هایی برای رفتن به اروپا داشتم و فکر نمی‌کردم بتوانم آنها را تغییر دهم. اما بدون در نظر گرفتن این موضوع دکتر رولف پاسخ داد: کلاس شش هفته دیگر شروع می‌شود. برنامه‌هایت را تغییر بده.» شخصیت دکتر رولف اینگونه بود. گفتم "باشه".

این شد که من نه سال با دکتر رولف درس خواندم و کار کردم. در آن مدت من کلاس‌های زیادی را برای دانشجویان رشته رولفینگ او که حدود ۲۰۰ نفر بودند طراحی و تدریس کردم. همه دانشجویان رشته رولفینگ موظف بودند در کلاس چهار روزه من برای آشنایی با الگوهای حرکتی و مکانیک حرکتی کارآمد شرکت کنند. من همچنین حدود ۵۰ متخصص حرکتی را تعلیم دادم. این اولین دوره آموزشی تربیت متخصص حرکت به نام دوره الگوسازی ساختاری رولف-استون بود.

من این دوره را طراحی کردم تا ایده‌های دکتر رولف را در مورد راستای بدنی و پوسچر صحیح اعمال کنم با هدف اینکه مراجعین بتوانند تغییرات ایجاد شده در جلسات تمرینی را حفظ کنند. از آنجا که این دوره

۱. رولفینگ یک نوع ماساژ درمانی با هدف بهبود راستای بدنی و عملکرد حرکتی می‌باشد.

به عنوان دوره مرتبط با رویکرد دکتر رولف برگزار می‌شود، من به مردم آموزش می‌دادم که چگونه با استفاده از دستورالعمل‌هایی مانند "کف سر خود را به سمت بالا حرکت دهید" پوسچر خود را حفظ کنند. از این دستورالعمل‌ها قبل از اینکه یاد بگیرم کلمه "بالا" در بدن می‌تواند به راحتی از زمین نشات بگیرد استفاده میکردم. در اواخر سال ۱۹۷۵ من با سرعت زیادی شروع به توسعه اکتشافات خود کردم و معلمان، روانشناسان و متخصصان حرکت را در رابطه با ایده‌های جدیدی که به سراغ می‌آمدند آموزش میدادم و نمی‌توانستم پوسچر بدنی، حرکت، تناسب اندام و ارگونومی را نادیده بگیرم. من می‌توانستم تصور کنم که چگونه این ایده‌های جدید می‌تواند در مربیگری حرکت، عملکرد تمرینی، ورزش، فعالیت‌های روزمره و ارگونومی تغییر بسیاری ایجاد کند. من یک سیستم را توسعه دادم که به متخصصان ورزشی این امکان را می‌داد تا یاد بگیرند که چگونه ساختار بدن و راستای بدنی را به وضوح آنالیز کنند. و من مجذوب این چالش شده بودم که چگونه می‌توان به شیوه‌ای مثبت و مؤثر آموزش داد، چگونه می‌توان به مراجع کمک کرد تا در فضایی مبتنی بر «آری»، و نه آنچه نباید انجام دهد (مبتنی بر «نه»)، یاد بگیرد. من این رویکرد را با همان دوندگی دانشجویی آغاز کرده بودم و پس از شانزده سال تدریس، به وضوح می‌توانستم تفاوت‌هایی را در میزان یادگیری و ماندگاری مطالب در دانشجویان مشاهده کنم. یادگیری بر پایه «آری» این امکان را می‌دهد که اطلاعات بیشتری وارد حیطه‌ی آگاهی و کاربرد فرد شود. با گذشت زمان، این بینش‌ها به نگرش جدیدی تبدیل شدند، تکاملی از فکر قبلی در مورد راستای بدنی و حرکت انسان. امروز این نگرش زیربنای همه اشکال آموزش حرکت شناسی آستون، آمادگی جسمانی آستون، و محصولات ارگونومیک است.

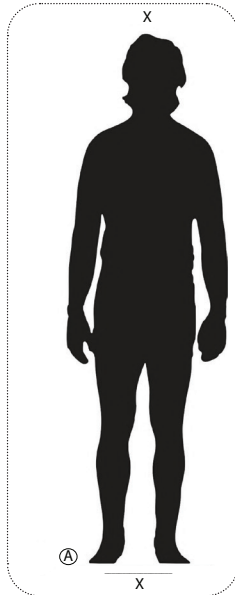
در ۵۵ سال تدریس خود، این فرصت را داشته‌ام تا اکتشافات و تکنیک‌های خود را در برنامه‌های کاربردی متعدد اعمال کنم و این فرآیند همیشه شامل «دیدن/مشاهده»: ارزیابی پوسچر بدنی بود. مهارت‌های دیداری می‌تواند به مربیان یوگا و پیلاتس، مربی تناسب اندام، یا فیزیوتراپیست برای شناسایی سریع الگوی‌های حرکتی آسیب‌زا و سپس بهبود و کاهش پیامدهای منفی آن "الگوی حرکتی ناکارآمد" کمک کند. این می‌تواند منجر به تسکین ناراحتی یا توانایی تغییر در بیومکانیک حرکت فرد شود بطوری که او را قادر می‌سازد تا عملکرد خود را در تکالیف حرکتی مختلف از جمله دویدن با سرعت بیشتر، پرتاب توپ با قدرت بیشتر، ریکآوری سریع‌تر بعد از تمرین فوتبال، و یا نواختن یک ساز موسیقی با کیفیت بیشتری بهبود بخشند. من دوست دارم به مردم کمک کنم تا مهارت‌های خود را در درک بهتر بدنشان توسعه دهند، در این صورت آنها خواهند توانست تا وضعیت بدنی خود را بصورت خودآگاهی ارزیابی کنند که در چه شرایطی هستند و چه چیزی برایشان مفید می‌باشد. این دانش ممکن است در ابتدا "پیچیده و گنگ" به نظر برسد، اما به مرور زمان با افزایش تجربه احتمالاً متوجه این موضوع خواهید شد که چگونه یک تغییر و اصلاح بخصوص در الگوی حرکتی و بیومکانیک حرکت می‌تواند تفاوت‌های واقعی ایجاد می‌کند. مردم اغلب از شما می‌خواهند که لیست بلند بالایی از ناراحتی‌های بدنشان را رفع یا اصلاح کنید. وقتی بتوانیم الگوی کلی بدن را ببینیم، متوجه خواهیم شد که چطور بخش‌های مختلف بدن به یکدیگر متصل بوده و باهم ارتباط دارند. درحقیقت، نواحی ایزوله (جداشده) ممکن است تمام تلاش خود را به کار گرفته باشند تا با تنش‌هایی که به آنها وارد می‌شود، سازگار شوند. هنگامی که تراپیست یا متخصصی ورزشی بتواند الگوی کلی بدن را شناسایی کرده و برای خنثی سازی آن کاری کند اغلب بخشی‌هایی که تحت استرس قرار دارد نیز بهبود می‌یابند.

▪ قدرت بینایی شما چطور است؟ آیا می‌توانید متوجه شوید که نقاشی روی دیوار کمی به سمت خارج منحرف شده است؟



- آیا تا به حال در موزه متوجه این موضوع شده‌اید که چگونه برخی افراد هنگام نگاه کردن به آثار هنری، به همان جهتی که موضوع تابلو یا مجسمه قرار دارد، خم می‌شوند؟
- آیا تا به حال شده که خودتان هم ناخودآگاه به همان سمت خم شوید تا همان دیدگاه را ببینید؟
- برج کج پیزا چطور؟ آیا می‌توانید بگویید که حدود ۶ درجه به خارج انحراف دارد؟
- در مورد وضعیت راستای بدنی افراد داخل عکس چطور؟ آیا آنها خارج از راستای بدنی مطلوب خود هستند؟
- وقتی بدن از راستای خود خارج شود چه عواقبی دارد؟

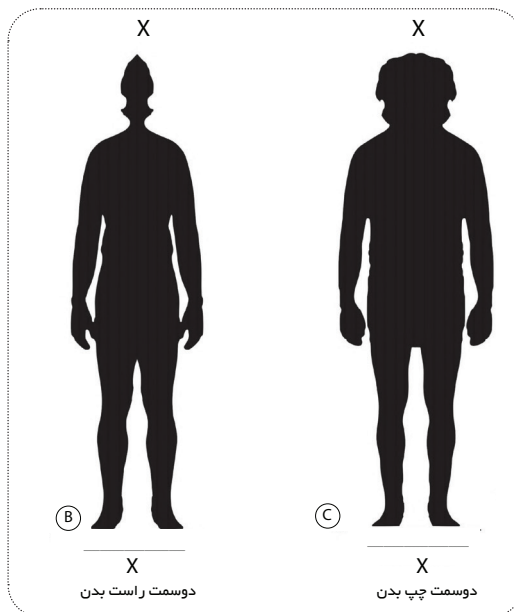
به نظر می‌رسد اینکه دو طرف بدن و صورت باید متقارن باشند (تقریباً یک تصویر آینه‌ای از یکدیگر) ایده‌ای پذیرفته شده است. حالا بیایید با هم به این مراجعه‌کننده نگاه کنیم. در نگاه اول تقریباً یک پوسچر صحیح به نظر می‌رسد.



۱. شاید او انتقال وزن بیشتری را روی پای چپ نسبت به پای راست داشته باشد.
  ۲. سپس ممکن است بر اساس مشاهده زائده گیزیفونید (انتهای جناغ سینه) به نظر برسد که سینه‌اش را کمی به سمت راست متمایل کرده است.
  ۳. ممکن است متوجه پوزیشن قرار گرفتن بازوهای او در کنار بدن شوید، صورتی که کف دست راست او رو به بدن و کف دست چپش رو به عقب، بیشتر به سمت دیوار پشت سرش چرخیده است.
  ۴. به نظر می‌رسد موهایش کمی در سمت راست سرش بالاتر است، که می‌تواند بیانگر تیلت جانبی سر به سمت چپ باشد.
- به طور کلی، هیچ عدم تقارن و بدراستایی قابل توجهی مشاهده نمی‌شود، درست است؟

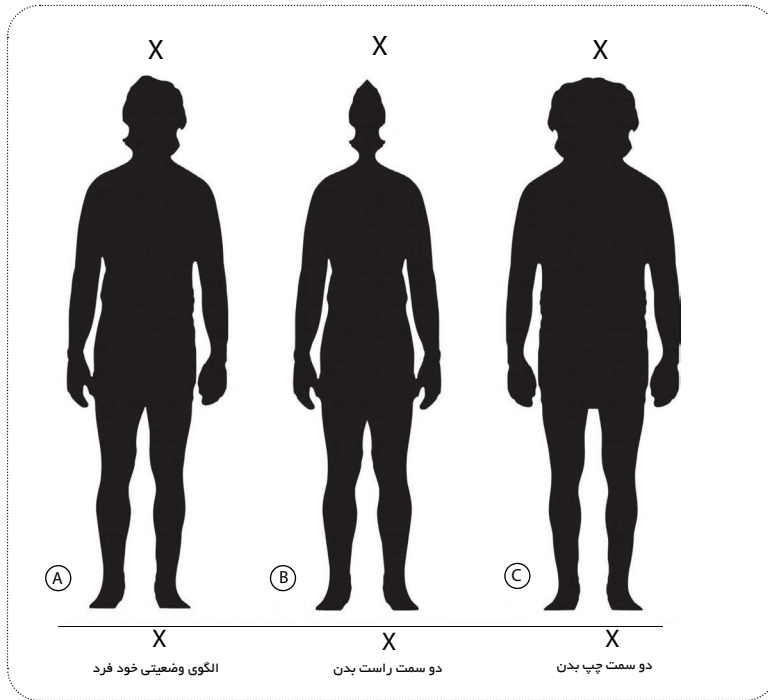
اگر یک نخ دندان را بردارید و آن را دقیقاً بین پاهای فرد و عمود بر ضلع افقی عکس قرار دهید، می‌توانید ببینید که انتقال وزن بدن فرد بیشتر به کدام جهت و پا متمایل شده است. که در این مورد وزن فرد بیشتر به سمت چپ او منتقل شده است.

▪ در این بخش مقایسه کنید که الگوی وضعیتی فرد (شکل صفحه قبل) هنگامی که از دو سمت راست بدن (عکس B)، و یا دو سمت چپ بدن (عکس C) تشکیل می‌شود چگونه به نظر می‌رسد.





در مرحله بعد هر سه الگوی وضعیت بدنی زیر را با یکدیگر مقایسه کنید:



جالب است که چطور دو الگوی وضعیت بدنی سمت راست (شکل B و C) در این مثال متفاوت از الگوی وضعیتی خود فرد به نظر می‌رسد. در ادامه امیدوارم کتاب حاضر به بهبود ارزیابی مشاهده‌ای شما برای مشاهده وضعیت بدنی با جزئیات دقیق‌تر کمک کند.

### ارزیابی مشاهده‌ای پوسچر بدنی

مربیان حرکت، درمانگران دستی، رقصندگان و مربیان باید یاد بگیرند که چگونه پوسچر بدنی را مشاهده کنند. برخی افراد بر اساس یک رویکرد "دو بعدی" پوسچر بدنی را مشاهده می‌کنند که ممکن است برای روش ارزیابی بخصوص آنها موثر باشد، اما توانایی مشاهده کل بدن به صورت "سه بعدی" دقیق‌تر بوده و بیشترین مزیت را دارد.

### راستا و پوسچر بدنی

#### "راستای بدنی"

"به ساختار بدن و چگونگی قرار گرفتن بخش‌های مختلف آن نسبت به یکدیگر در تشکیل کل بدن اشاره دارد. درک راستای بدنی به مفهوم دانستن این موضوع است که یک بدن چگونه برای حرکت طراحی شده است و این نوع طراحی چگونه بر عملکرد حرکتی تأثیر می‌گذارد. راستای بدنی همچنین به مفهوم آگاهی از

محدودیت‌های بدنی (از جمله فیوژن ستون فقرات، تعویض مفصل هیپ، دفورمیتی اسکولیوزیس) می‌باشد و در واقع این بدراستایی‌های بدنی چه الگوهای جبرانی یا محدودیت‌هایی را ایجاد خواهد کرد. راستای بدنی را می‌توان بیشتر بررسی از منظر ساختاری‌تر در نظر گرفت.

### "پوسچر بدنی"

"بیشتر در مورد بکارگیری بدن است. ما می‌توانیم پوسچر بدنی خوب، پوسچر بدنی بد و یا چیزی میان این دو را داشته باشیم. برای مثال ما ممکن است برخی از چالش‌های بدراستایی‌های بدنی ذکر شده در بالا را داشته باشیم، اما احتمالاً هنوز هم می‌توانیم در وضعیت ریلکس، خمیده، و یا ایستاده با تون عضلانی بالا قرار گرفته و در واقع "پوسچر بدنی خوبی" داشته باشیم. پوسچر بدنی می‌تواند منعکس کننده خلق و خو ما، سطح انرژی ما، جراحی‌های اخیر، حساسیت به حرکت و غیره باشد. پوسچر بدنی را می‌توان بیشتر بررسی از منظر عملکردی‌تر در نظر گرفت.

من عمده‌تاً چگونگی مشاهده بدن و الگوهای وضعیتی آن را به درمانگران دستی، مریبان و کسانی که رشته‌های حرکتی را آموزش می‌دهند یاد می‌دهم. من از اصطلاح "ارزیابی پوسچر بدنی"<sup>2</sup> استفاده می‌کنم تا دامنه‌ی بزرگتری را از بررسی‌های ساختاری تا عادت‌های وضعیتی، تمایلات وضعیتی، و بکارگیری آن را در برگیرد. هنگامی که بدن دچار محدودیت می‌شود، مردم اغلب فکر می‌کنند که دیگر هیچ وقت قرار نیست بهتر شوند. اینطور نیست که تراپیست‌ها بتوانند استخوان‌های از دست رفته را جایگزین کنند، اما اغلب حرکت در ساختار اسلکتی و مفاصل در یک پوزیشن خاص، بدون داشتن دامنه حرکتی کامل، توسط چسبندگی بافت‌های نرم محدود می‌شود. هنگامی که تراپیست به توانایی ذاتی بدن برای بهبودی دست می‌زنند، و مداخله‌های درمانی مناسب را برای بهبود محدودیت‌های حرکتی پیشنهاد می‌دهند، بیماران اغلب شگفت زده می‌شوند که چیزی که دائمی به نظر می‌رسید همیشه نیست. راستای بدنی می‌تواند با تغییر در بافت‌های نرم تغییر کند که منجر به ایجاد فضا و آزادی‌های حرکتی برای عملکرد بهینه سیستم اسکلتی می‌شود. وقتی سگمنت‌های بدن بتوانند بهتر با فضاهای تعیین شده‌شان تناسب داشته باشند، به طور عمومی بدن و بخصوص ارگان‌های داخلی آن نیز می‌توانند عملکرد بهتری داشته باشند.

مریبان و تراپیست‌ها روزانه با سؤالات متفاوتی از جمله موارد زیر به چالش کشیده می‌شوند:

- چرا من در این قسمت از بدن درد و ناراحتی دارم؟
- چرا این علائم وجود دارد؟
- چطور به گردنم حین دویدن آسیب زدم؟
- چرا احساس بی‌تعادل می‌کنم؟
- چرا در سمت راست بدنم احساس کشش و ناراحتی بیشتری حین انجام حرکات یوگا دارم، در حالیکه که خواهرم که در همان کلاس مشکلی ندارد؟

هنگام شروع به پاسخ به این سؤالات باید عوامل متعددی در نظر گرفته شوند. محتوای این کتاب بر پوسچر بدنی تمرکز دارد: موقعیت فضایی سگمنت‌های بدن در ارتباط با یکدیگر و با کل بدن. ما همچنین عواقب احتمالی تغییر در پوسچر بدنی را بر روی شکل بدن بررسی خواهیم کرد. قابل ذکر است که هدف از تالیف کتاب حاضر بررسی سایر سیستم‌های بدن از جمله سیستم قلبی عروقی، گوارشی، غدد درون ریز، تنفسی، لنفاوی، اسکلتی عضلانی، عصبی، تولید مثلی و ادراری نمی‌باشد. اگر چه بدیهی است که اختلال در



هر یک از سیستم‌های بدن بر پوسچر بدنی تأثیر می‌گذارد، با این حال می‌خواهم در نظر بگیرید که چگونه تغییر در پوسچر بدنی ممکن است بر تمام سیستم‌های بدن تأثیر بگذارد.

ما در این زمینه به مهارت‌هایی تسلط پیدا خواهیم کرد:

۱. ما قادر به جمع‌آوری اطلاعات دقیق و صحیح در مورد مراجعه‌کنندگانمان می‌شویم.
۲. و در نهایت این مهارت‌ها را برای کمک به مراجعه‌کنندگانمان در دستیابی و حفظ عملکرد مطلوب بکار ببریم. هرچقدر در کمک به مراجعه‌کنندگانمان توانمندتر باشیم (۱) آنها معلم خودشان می‌شوند و (۲) خواهند دانست چه زمانی و چگونه مسئولیت پیشرفت خود را بر عهده بگیرند.

ما در این کتاب به اولین مهارت یعنی مشاهده بصری<sup>۱</sup> می‌پردازیم. با این حال، عامل دیگری نیز وجود دارد که بسیاری از افراد در زمینه حرفه درمانی و مربیگری آن را به عنوان یک مولفه ضروری در ارزیابی‌هایشان در نظر می‌گیرند: در واقع این عامل، توانایی مشاهده الگوهای کلی وضعیت بدنی<sup>۲</sup> است.

استفاده از آزمون‌های اختصاصی جهت ارزیابی یک سگمنت از بدن به ما همه چیز را در مورد آن سگمنت به صورت جداگانه می‌گوید. با این حال اطلاعاتی کمی در مورد ارتباط آن سگمنت با کل بدن، و این احتمال که اختلال عملکردی آن سگمنت ممکن است ناشی از ارتباط آن با سایر سگمنت‌های بدن که از طریق نیروهای برشی، فشاری، کششی و یا چرخشی به وجود آمده‌اند باشد می‌دهد. به عنوان مثال، مفصل مچ پا مستقل از مفاصل پروگزیمال خود (زانو یا هیپ) دچار هایپرپرولونیشن نمی‌شود؛ و یا انحنای بیش از حد قوس‌های ستون فقرات تأثیر قابل توجهی بر روی پوزیشن پا و توزیع فشار دارد. بنابراین این روابط متقابل بین سگمنت‌های بدن است که هنگام مطالعه کل بدن بینش عمیق‌تری به ما می‌دهد.

در عمل، ما معمولاً بیماریارانی را با شکایات متعدد، تاریخچه پیچیده و تغییرات ساختاری مختلفی در بدن‌شان را ارزیابی می‌کنیم. در واقع مردم با نتایج چندین سال الگوهای حرکتی عادی و تروما، هم روحی و هم جسمی در تعامل هستند. اگر به روابط متقابل در بدن نگاه کنیم، یک منطقه از شکایت ممکن است تنها یک نقطه شروع برای ارزیابی باشد. و با در نظر گرفتن ارتباط عملکردی بدن، ما اغلب می‌توانیم اختلال عملکردی را از محل شکایت به قبل و در ارتباط با عوامل اساسی مهم دنبال کنیم.

من یک درک زیادی از پیچیدگی بدن را در طول بیشتر از ۵۰ سال تدریس توسعه دادم. من به هزاران تریپست، معلم، مربی و ورزشکاران برای تجزیه و تحلیل این ارتباطات آموزش داده‌ام تا نتایج کارهایشان را بهبود ببخشند. اساساً دانش چگونگی ارزیابی مشاهده‌ای از این منظر شما را با یک نگرش بیومکانیکی پویاتر و متفاوت جهت مشاهده ساختار و عملکرد انسان آشنا می‌کند.

## عوامل موثر بر پوسچر بدنی

عوامل متعددی می‌تواند بر ساختار و عملکرد بدن تأثیر بگذارند. به طور قابل توجه، توالی زمانی رویدادهای گذشته در ارتباط با سایر عوامل تأثیرگذار، راستای بدنی (بیشتر بررسی از منظر ساختاری) و پوسچر بدنی (بیشتر بررسی از منظر عملکردی) ما را مشخص می‌کند. به عنوان مثال، کودکان معمولاً می‌افتند و سرشان به جایی برخورد می‌کند، شدیداً کبود می‌شود یا استخوانی می‌شکند در این شرایط کودک زمانی سالم محسوب می‌شود که استخوان جوش خورده باشد، کبودی یا سردرد از بین رفته باشد؛ اما ممکن است آن

آسیب باعث شود که یک سیگمنت از راستای طبیعی خود خارج شود، که بدن با ایجاد یک جبران متقابل به آن واکنش نشان می‌دهد. بنابراین، یک آسیب منفرد در کودکی می‌تواند الگوی پوسچر (پوزیشن بدنی) را به حرکت درآورد، به طوری که بخشی از بدن برای جبران ناحیه آسیب‌دیده، از راستای طبیعی خود خارج شود. کودک سپس به جای اینکه در آن ناحیه به صورت کامل رشد کند، اطراف آن آسیب رشد می‌کند. آسیب‌های بعدی ممکن است جبران‌های بیشتری را بر روی اولین جبران قرار دهند و این روند ادامه پیدا کند.

معمولاً دلیلی وجود دارد که سیگمنت‌های بدن خود را در یک راستا قرار می‌دهند. بدن با پذیرفتن بدراستایی یا جبران کردن آن به منظور حفظ تعادل خود، خرد ذاتی خود را نشان می‌دهد. به طور کلی، بدن انسان بسیار باهوش است و اشتباه نمی‌کند. آنها بهترین عملکردی که می‌توانند را برای رویارویی با سابقه بیماران، مصدومیت هایشان، وضعیت‌های جبرانی، تکالیف حرکتی و توانایی‌ها انجام می‌دهند. با این حال، اغلب بدن به طور ناخودآگاه به این الگوهای جبرانی تطبیقی برای مدتی طولانی‌تر از آنچه نیاز است پایبند می‌ماند، که منجر به از دست دادن کامل پتانسیل و آزادی حرکت می‌شود. من به این نتیجه رسیده‌ام که بدن انسان توانایی بالایی در اصلاح وضعیت‌های جبرانی خود دارد و اگر روش‌های درستی برای از بین بردن الگوهای حرکتی غلط به آن داده شود، می‌تواند اثرات منفی الگوها و وضعیت‌های جبرانی قبلی را اصلاح و خنثی کند. لذت بخش است وقتی به عنوان تراپیست، معلم و مربی، ما قادریم تغییرات را تسهیل کنیم، پیامد منفی را خنثی کنیم و به فرد کمک کنیم تا عملکرد حرکتی بهینه‌تری داشته باشد. مهم است که به یاد داشته باشید تغییر در یک سیگمنت از بدن بر کل سیستم تأثیر می‌گذارد. با عقب رفتن و نگاه کردن به یک سیگمنت در ارتباط با کل بدن، دید ما جامع‌تر و روشن‌تر می‌شود.

وقتی بدن را به عنوان یک سیستم یکپارچه و نه به عنوان مجموعه‌ای از سیگمنت‌های مستقل ببینیم، خواهیم دانست که ما یک سیستم کامل در تعادل و در حرکت هستیم. توانایی دیدن و درک این سیستم تا حد زیادی توانایی ما را در تسهیل ایجاد تغییرات افزایش می‌دهد. لحظه‌ای به برخی از عواملی که ساختار و ظاهر ما را شکل داده‌اند توجه کنید:

۱. ژنتیک
۲. تجربه درون رحمی و تولد
۳. مراحل رشد
۴. الگوهای نگهداری، حمل نوزاد توسط والدین/پرستار کودک
۵. طراحی محصول (به عنوان مثال، مبلمان، ابزار، صندلی نوزاد، کفش)
۶. لوازم برقی (مانند بریس، عینک، قالب)
۷. الگوهای هنری، عملی، ورزشی (به عنوان مثال، معلمان، ستاره‌های سینما، ورزشکاران)
۸. مد و فشن
۹. فعالیت بدنی (به عنوان مثال، بیسبال، شنا، گلف، هنرهای رزمی)
۱۰. سن فعلی، وزن، وضعیت سلامت
۱۱. نگرش‌ها، باورها، شخصیت
۱۲. شغل (به عنوان مثال، بی تحرکی، بلند کردن تجهیزات سنگین)
۱۳. تغذیه، رژیم غذایی، اعتیاد
۱۴. محیط (به عنوان مثال، اجتماع، سطح طبقاتی، آلودگی، سر و صدا)
۱۵. فیزیک



## نمونه‌های رایج ارزیابی وضعیت بدنی

برای اینکه تراپیست‌ها، مربیان و متخصصان ورزشی به فردی در تغییر یک الگوی وضعیتی کمک کنند، لازم است بتوانند الگوی وضعیتی آن فرد را به عنوان نقطه شروع مشاهده و ارزیابی کنند.

به عنوان یک فیزیوتراپ: ممکن است فکر کنم می‌توانم مرکز هندسی سگمنت تنه شما را ببینم که در قسمت خلفی مرکز هندسی سگمنت پلویک شما قرار داد (یک پوزیشن جبرانی در دوران نقاهت فرد که دچار شکستگی پا شده بود)، که منجر به اختلال در تعادل وضعیتی شما شده است زیرا تنه شما در قسمت خلفی پای شما تقریباً روی پاشنه قرار دارد. اگر بتوانم راستای بدنی شما را تسهیل کنم، می‌توانم کمک کنم تا الگوی راه رفتن شما بهتر شود.

به عنوان یک ماساژ درمانگر: اگر بتوانم به سرعت الگوی کلی وضعیت بدنی شما را از منظر راستای بدنی ارزیابی کنم، می‌توانم آن اطلاعات را با آنچه در بافت‌های اسکلتی عضلانی شما احساس می‌کنم تطبیق دهم و جلسه درمانی موثری را برای بهبود کلی شما طراحی کنم.

به عنوان یک مربی شخصی: اگر بتوانم ببینم چطور الگوی راستای بدنی شما با استرس‌ها و ناراحتی‌های ناحیه گردن و شانه شما وقتی که وزنه‌ای را بلند می‌کنید مرتبط است، می‌توانم به شما کمک کنم تا این الگوی وضعیتی را در کل بدن خود تغییر داده و استرس و فشار بیش از حد را از این نواحی بردارید.

به عنوان یک روانکار: اگر بتوانم ببینم که الگوی راستای بدنی شما دیگر با وضعیت روحی-روانی فعلی شما مطابقت ندارد، (در واقع راستای بدنی شما دیگر در وضعیت هایپرفلکشن ستون فقرات سینه‌ای که ناشی از احساس غم و اندوه بود قرار ندارد)، می‌توانم استراتژی و مداخله درمانی موثری را برای کمک به شما طراحی کنم.

به عنوان یک کاردرمانگر: اگر بتوانم الگوی وضعیت بدنی شما را ببینم، می‌توانم روش بکارگیری کل بدن را با هدف بهبود فعالیت‌های روزمره زندگی به شما آموزش دهم.

به عنوان یک مشاور ارگونومی: اگر بتوانم الگوهای هایپراکستنشن و هایپرفلکشن کمر شما را در انحناهای ناحیه ستون فقرات سینه‌ای ببینم درحالی که کل روز بر روی صندلی کوتاهی نشسته‌اید، می‌توانم به شما توصیه کنم که الگوی بکارگیری کل بدنتان را با هدف کمک به ناحیه که شکایت دارید (خروجی قفسه سینه‌ای) تغییر دهید. ممکن است همچنین صندلی بهتری متناسب با شرایط شما پیشنهاد دهم.

## هدف از تالیف این کتاب

مردم اغلب در ناحیه‌ای مشخص از بدنشان مانند کمر، شانه، گردن، زانو، و یا سر از درد شکایت می‌کنند، بنابراین از تراپیست‌ها می‌خواهند که فقط روی همان بخش کار کنند. بسیاری از تراپیست‌ها که در دوره‌های مهارت آموزی "ارزیابی مشاهده‌ای آستون" شرکت و آموزش دیده‌اند، توانایی دیدن با سرعت و دقت رابطه متقابل بین ناحیه درگیر و نواحی مرتبط با آن را با ارزش می‌دانند، و سپس قادر به سرعت بخشیدن به بهبود کلی هستند در حالی که علائم مرتبط با شکایت فرد را کاهش می‌دهند. افرادی که من آموزش داده‌ام به طور مداوم در مورد سه چیز در مورد مهارت‌های دیدن استون اظهار نظر کرده اند که برای آنها ارزش خاصی دارد.

۱. نگرش آستون دیدگاه متفاوتی در مورد راستای بدنی نوترال ارائه می‌دهد.

۲. مهارت‌های مشاهده‌ای آستون به آن‌ها کمک می‌کند تا درک کنند چگونه ابعاد هر بخش از بدن با راستای

سگمنتی (موقعیت هر سگمنت نسبت به سگمنت مجاور) بدن تعامل دارد.

۳. مهم‌تر از همه، مهارت‌های مشاهده‌ای به‌تراییست‌ها کمک می‌کند تا روابط متقابل بین سگمنت‌های بدن و پیامدهای آن را بهتر درک کنند.

چه یک تراپیست، معلم، یا مربی ورزش مبتدی یا حرفه‌ای، و یا دانشجوی این رشته‌ها باشید، امیدوارم که این رویکرد را تازه، الهام‌بخش و بسیار کاربردی در کار خود بیابید. این کتاب با هدف ارائه یک ابزار خودآموزی جامع جهت توسعه مهارت‌های دیدن تالیف شده است. این مهارت‌های دیدن شامل:

۱. ارزیابی دقیق سگمنت‌های بدن در فضای سه بعدی، از جمله در نظر گرفتن راستا و ابعاد، یا حجم آنها
  ۲. درک اینکه چگونه این روابط متقابل سگمنت‌های خاص بدن می‌توانند باعث ایجاد یا تثبیت افزایش یا کاهش تون عضلانی (هیپرتونیسیتیه و هیپوتونیسیتیه)، و/یا افزایش یا کاهش تحرک مفاصل (هایپرموبیلیتی و هایپوموبیلیتی) شوند، که خود به تداوم الگوی حرکتی بدن منجر می‌گردد.
- این کتاب همچنین ابزارهایی در اختیار شما قرار می‌دهد تا بتوانید بدن مراجعه‌کننده را مشاهده کرده و به‌سرعت روابط کلی بدن را شناسایی کنید؛ روابطی که ممکن است در ناحیه‌ای خاص، مرتبط با مشکل یا دغدغه‌ی او، نقش داشته باشند:

۱. تجربه‌هایی برای پرورش و تقویت مهارت‌های مشاهده‌ای.
  ۲. تکنیک‌های نشانه‌گذاری، برای کمک به یادآوری تصویری آسان هنگام ثبت مشاهدات حین ارزیابی.
  ۳. فرایندی برای خلاصه‌سازی ارزیابی‌هایتان، به‌منظور تدوین یک برنامه برای مراجعه‌کننده.
- این مولفه‌های ارزیابی، پیش‌نیاز انتخاب‌های درمانی هستند؛ انتخاب‌هایی مانند ترتیب انجام کار، روش‌های مورد استفاده، و نواحی تمرکز درمان. با این حال، اطلاعات جزئی در مورد طراحی برنامه‌های درمانی بر اساس ارزیابی‌های دیداری، در حیطه‌ی این کتاب قرار نمی‌گیرد. نگرش آستون دیدگاهی نوین برای ارزیابی عملکرد عضلانی-اسکلتی (تحوالی در آموزش حرکت، تناسب اندام، طراحی محصولات، ماساژ و کارهای بدنی) و همچنین در دستورالعمل‌های ارگونومیک ایجاد کرده است. به‌خاطر بازخوردهای مثبت فراوانی که از ارزش این اطلاعات دریافت کرده‌ام، از سوی متخصصان بهداشت و تناسب اندام که آموزش دیده‌اند از این تکنیک‌ها استفاده کنند، این کتاب را نوشته‌ام.
- فراتر از حوزه‌ی این کتاب، یک نظام جامع آموزش حرکت، درمان‌های بدنی و برنامه‌های تناسب اندام وجود دارد که بر پایه این مفاهیم توسعه یافته است، همچنین شامل طراحی‌های متعددی از محصولات مرتبط می‌شود که در این کتاب به آن‌ها پرداخته نمی‌شود. وبسایت ما ([AstonKinetics.com](http://AstonKinetics.com)) شامل نمونه‌های متعددی است که می‌توانید برای بررسی و کاوش از آن‌ها استفاده کنید.

## نحوه استفاده از این کتاب

تمرین‌ها و مثال‌های ارائه شده در این کتاب برای ارائه اطلاعات و جهت توسعه مهارت‌ها در یک توالی مشخص طراحی شده‌اند.

این رویکرد عملی به ما امکان می‌دهد تا از طریق این بستر دوبعدی، درک دقیق‌تری از واقعیت سه‌بعدی مورد بررسی‌مان ارائه دهیم. شما را تشویق می‌کنم تا برای انجام تمام تمرینات وقت بگذارید.

اگرچه ممکن است در تحلیل راستای بدنی تجربه داشته باشید، اما این نگرش ممکن است از لندمارک‌های متفاوتی استفاده کند و دیدگاهی متفاوت نسبت به راستای بدنی بهینه ارائه دهد. طی کردن مراحل به‌صورت گام‌به‌گام به شما کمک می‌کند تا با این دیدگاه آشنا شوید. این موارد از ارتباطات ساده تا پیچیده مرتب شده‌اند.