

ماساژ درمانی

۱۳۶ روش:
کاهش درد
آرامش ذهن
افزایش سلامتی

نویسنده:
اسکای الکساندر

مترجم:
آرزو خیرخواه

۲
انتشارات دین نیا

سرشناسه: اسکای، الکساندر، Alexander, Skye
عنوان و نام پدیدآور: ماساژ درمانی / اسکای الکساندر: مترجم: آرزو خیرخواه
مشخصات نشر: تهران: ذهن زیبا، ۱۳۹۳
شابک: ۸ - ۵ - ۹۴۷۴۱ - ۶۰۰ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: The pocket encyclopedia of healing touch therapies

موضوع: لامسه - مصارف درمانی
موضوع: ماساژ درمانی
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ م ۲ ۷ الف / ۹۹۹ RZ
رده‌بندی دیویی: ۶۱۵ / ۸۵۱۰۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۸۷۸۴۹

ماساژ درمانی
تالیف: اسکای الکساندر
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
ناشر: ذهن زیبا
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



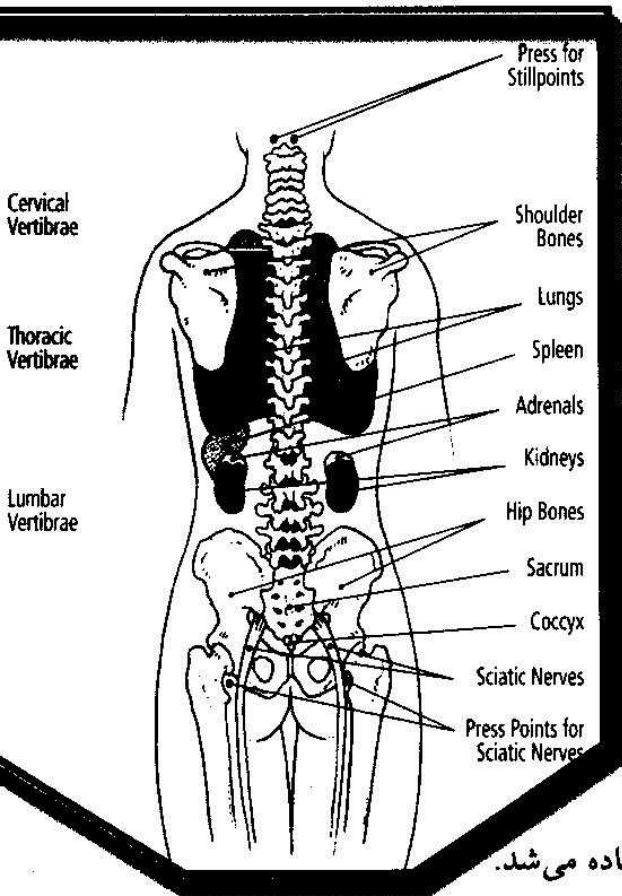
تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج
کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹
۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۰۲۹۷۴ - ۷۷۷۱۰۵۷۵



مقدمه

هزاران سال است که مردم در اقصی نقاط جهان از دست‌هایشان برای کاهش دردهای فیزیکی و روانی استفاده می‌کنند. چینی‌ها با گسترش و توسعه‌ی طب سوزنی و با پیدا کردن نقشه‌ی نقاط فشار در بدن و لمس عمیق آنها، باعث بهبود چرخش انرژی و سطح سلامتی در نصف‌النهارهای قاره‌ی «مردین‌ها» گشتند. مصری‌ها و یونانی‌های قدیم این نقاط را روی پاها و دست‌ها مشخص کرده و هر نقطه را با ارگان و اندام خاصی تطبیق دادند و نام این علم را بازتاب درمانی نهادند.

امروزه موج علاقه‌مندی گسترده‌ای در هر کدام از این روش‌ها به چشم می‌خورد و باعث مطرح شدن اسامی گوناگون تکنیک‌ها و اصول مختلف طب سوزنی^۱ - بازتاب درمانی شده است که می‌توانید از آنها برای خودتان استفاده کنید. اما این موضوع را هم باید مد نظر داشت که این روش‌ها نمی‌توانند جایگزین پزشکی حرفه‌ای باشند.



طب سوزنی

یکی از قدیمی ترین روش های شفابخشی در آسیا که قدمت آن به سه هزار سال قبل برمی گردد، طب سوزنی است که گستره ی وسیعی از درمان ها را به خود اختصاص می دهد.

این روش تا اواسط قرن بیستم در غرب آن چنان شناخته شده نبود و از آن در راستای خوددرمانی، کمک های اولیه و بالا بردن قابلیت شفابخشی بدن استفاده می شد.

این روش دقیق و موثر از خوددرمانی به همان اصول طب سوزنی و لمس نقاط انرژی بدن برمی گردد که با دامنه ای کم وسعت برای استفاده از سوزن ها در جاهای خاص بدن و با استفاده از شصت و دیگر انگشتان دست و فشار بر روی نقاط موثر انجام می شود که باعث به جریان افتادن انرژی یا «کی»^۱ می گردد.

طب سوزنی باعث به جریان انداختن هماهنگ و روان این انرژی به درون کانال های نامرئی «مردین ها»^۲ در درون بدن می گردد. فشار روی یک نقطه می تواند باعث تخلیه عمومی که در یک منطقه جای خود را باز کرده بشود و آسودگی را در قسمت دیگری از بدن به ارمغان آورد و این دلیلی ندارد جز این که فشار روی مردین ها باعث به جریان افتادن انرژی گشته و با فعال شدن یک نصف النهار درست مثل این است که ژنراتور تولید انرژی به کار می افتد. مسلماً برای نتیجه ی بهتر تا تحریک نقاط دیگر، این جریان وسعت می یابد.

1-Qi

2-Meridian

بازتاب درمانی^۱

هزاران سال قبل، مصری‌ها، یونانی‌ها و چینی‌ها از هنر بازتاب درمانی استفاده می‌کردند. آنها این هنر را با رایحه‌درمانی^۲ تلفیق کرده و باعث بهبودی امراض بی‌شماری می‌گشتند. بازتاب درمانی در حقیقت نوعی ماساژ است که با تحریک نقاط خاصی در پاها، دست‌ها یا نقاط دیگری از بدن انجام می‌گیرد. شواهد نشانگر این است که قرن‌ها قبل بومیان آمریکا از ماساژ پاها برای درمان زخم‌ها و بیماری‌ها استفاده می‌کردند.

در سال ۱۹۱۵ این روش توسط یک پزشک آمریکایی به نام «ویلیام فیتزجرالد» به غرب آورده شد و به طور ظریف و تاثیرگذاری دوباره پایه‌گذاری شد. شما از طریق بازتاب درمانی روی خود و دیگران می‌توانید حسی خوشایند و درمانی را در سطحی روان شناسانه تجربه کنید. شما می‌توانید از شصت و دیگر انگشتان خود برای ماساژ استفاده کنید.

روغن یا لوسیون‌های ماساژ نیز می‌تواند در این مورد موثر بوده و تاثیرات درمان را افزایش دهد. اگر هدف شما درمان بیماری مانند آنفولانزا باشد، امکان دارد از نقاط متفاوتی برای رسیدن به این هدف استفاده کنید و نیاز به برانگیختن نقاط زیادی روی بدن باشد. نتیجه‌ی دلخواه اغلب با چند جلسه درمان ۱۵ دقیقه‌ای حاصل می‌شود و در بعضی شرایط نیاز به توجه مستمر و خاص وجود دارد. به خاطر داشته باشید که بازتاب درمانی به هیچ عنوان جایگزین پزشکی حرفه‌ای نخواهد بود.

1-Reflexology

2-Aromatherapy