



روش های مشتمال

«ماساژ ایران»

مؤلفین

دکتر رامین کردی

متخصص پزشکی ورزشی، فلوشیپ ستون فقرات

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر نوید مقدم

دستیار تخصصی پزشکی ورزشی

دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر فرزین فرح بخش

پژوهشگر مرکز تحقیقات پزشکی ورزشی

دانشگاه علوم پزشکی تهران



تیمورزاده نوین

www.teimourzadehnovin.com



اولین و تنها ناشر دارنده تئدیس دیموند در
هفته روز و بخش کتب پزشکی در کشور

نام کتاب:	روشهای مشت و مال «ماساژ ایرانی»
مولفین:	دکتر رامین کردی، دکتر نوید مقدم، دکتر فرزین فرح بخش
ناشر:	تیمورزاده نوین
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۰-۲۸-۹
نوبت چاپ:	اول - زمستان ۱۳۹۵
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
لیتوگرافی:	نمونه
چاپ و صحافی:	نمونه
بهاء:	۲۰۰۰ تومان

نشانی دفتر مرکزی: تهران - میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی - پلاک ۳

تلفن: ۸۸ ۳۲ ۱۸ ۱۸ - ۸۸ ۳۲ ۳۱ ۳۱ - ۸۸ ۳۲ ۳۴ ۳۴

دورنگار: ۸۸ ۳۲ ۸۲ ۸۲ - کد پستی: ۱۵۸۹۹

پست الکترونیکی: te.book7tir@yahoo.com

اولین مرکز کتب تخصصی **USMLE** در ایران

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست
نویسی
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

کردی، رامین، ۱۳۴۸ -
روش های مشت و مال «ماساژ ایرانی»
مولفین رامین کردی، نوید مقدم، فرزین فرح بخش.
تهران: تیمورزاده نوین، ۱۳۹۵.
۱۲۰ ص.: مصور.
۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۰-۲۸-۹
فیبا
ماساژ -- ایران
Massage -- Iran
ماساژ -- ایران
ماساژ -- ایران
Massage therapy -- Iran
مقدم، نوید، ۱۳۶۰ -
فرح بخش، فرزین، ۱۳۷۰ -
۸۲۲/۶۱۵ / RA۷۸۰
۸۲۲/۶۱۵
۴۴۴۲۹۷۵



مقدمه

ماساژ، حتی به عنوان یک رشته مستقل در مقاطع تحصیلی کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکترای تخصصی و یا دوره های میانی در بسیاری از کشورهای اروپایی، آمریکای شمالی و جنوب شرقی آسیا آموزش داده می شود. دامنه کاربرد ماساژ، امروزه فراتر از یک مالش ساده بدن است بلکه از آن به عنوان یکی از شاخه های طب سنتی و مکمل یاد می شود که در آن با بهره گیری از دست ورزی بدن به صورت ورزیدن، مالیدن، کوبه، لرزش و سایر متدهای دست، پا، آرنج، ساعد و یا ابزارهایی مثل سنگ، چوب، سرامیک، عاج فیل، فلز، استخوان و یا وسایلی که با هدف دست، بخار، باطری، قدرت الکتریکی و کاربرد آب، نمک، گیاه، لجن و یا هر چیزی که مستقیم و غیر مستقیم آثار روانی متنوعی داشته و احساس مطبوع و یا حس خوب بودن را به بیمار منتقل کرده و به درمان وی کمک نماید، تعریف می شود. امروزه، مقالات متعددی منتشر شده که نقش مفید، موثر، اثربخش و کم هزینه ماساژ را در درمان بسیاری از بیماری ها از جمله اختلالات موسکولواسکلتال نشان داده است.

در مکتب طب سنتی ایران نیز ماساژ به عنوان یکی از ابزارهای پیشگیری و درمانی مطرح بوده و در منابع مکتوب در قالب یکی از "اعمال یداوای" و با واژگانی همچون دانه ز آمده است. البته روش های دلک و غمز که به ویژه در فرهنگ عمومی مردم طی سالیان متمادی برای رفع نگی، آرام بخشی، نشاط، تسکین دردهای عضلانی و یا رفع برخی از اشکالات مفصلی و اسپاسم عضلانی مورد استفاده قرار می گرفته، تنوع بیشتری نسبت به آنچه که در منبع اصیل طب سنتی آورده شده دارد.

تدوین کتاب "روش های مشت و مال، ماساژ ایرانی" از چند منظر حائز اهمیت است از جمله:

- احیای دانش بومی و فولکلور ایران زمین که در جای خود می تواند سوژه و موضوع بسیاری از پژوهش ها و جستارهای درمانی باشد.

- تاکید بر جایگزینی درمان های غیر دارویی و پافشاری بر این نکته مهم که می بایست در نظام سلامت، توجه بیشتری بر روش های ساده و غیر دارویی نموده و سهم این روش ها را در سامانه پیشگیری و درمان افزایش داد.

- حراست از دانش، تجربه و مهارت های حکیمان و خبرگانی که ولو در یک محدوده کوچک صاحب هنر و تجارت گرانشگی هستند.

- تلاش برای مدون، مکتوب و قاعده مند کردن برخی از روش های دلک و غمز که در جای خود به ماندگاری، بالندگی و توسعه علمی این روش درمانی کمک خواهد نمود.

- اجتناب نویسندگان محترم از پیش داوری، قضاوت، جانبداری و مدعای درمانی پیرامون این سبک از دلک و غمز

تلاش گردآورندگان محترم این اثر ارزشمند را قدر نهاده و امیدوارم با راه اندازی رشته ماساژ در دانشگاه های علوم پزشکی کشور، ضمن بهره مندی از ظرفیت های این روش درمانی بستر توسعه قانونمند آن فراهم و زمینه سوء استفاده معدودی از افراد فرصت طلب که بدون کسب دانش فنی و آگاهی از جنبه های پزشکی به درمان گری دست آورده و بدون ارائه شواهد عینی و یا ذهنی، از اقبال مردم به روش های درمانی سنتی و بومی استفاده نابجا می نمایند، سلب گردد.

دکتر محمود خدادوست

مشاور وزیر و مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی-اسلامی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



فهرست

۱۱	فصل ۱: مقدمه
۱۱	میراثی سترگ در هنر فراموشی
۱۲	تعریف
۱۴	آیا مشت و مال غیر علمی و مضر است؟
۱۵	موارد کاربرد
۱۹	خلاصه‌ای از تالیف کتاب
۲۱	منابع
۲۳	فصل ۲: فنون پایه
۲۳	فنون پایه دست
۲۳	فن ۱- مالش کف دست
۲۳	فن ۲- مالش با داخل دست
۲۴	فن ۳- مالش با انگشت شست
۲۴	فن ۴- مشت و مال با شست
۲۵	فن ۵- فشار
۲۵	فن ۶- دو شستی
۲۶	فن ۷- مشت
۲۶	فن ۸- مشت انگشتی
۲۶	فن ۹- شست زیر مشت
۲۷	فن ۱۰- مالش دورانی
۲۷	فن ۱۱- مالش با نوک انگشت اشاره
۲۸	فن ۱۲- کاردی
۲۸	فن ۱۳- فن انگشت کش
۲۹	فصل ۳: نحوه قرارگیری، گرمابه
۲۹	الف) قرارگیری نشسته خم شده به جلو
۳۰	ب) قرارگیری نشسته با دست‌های آزاد
۳۰	ج) قرارگیری خوابیده به شکم با دستان ضربدری
۳۰	د) قرارگیری خوابیده به شکم، زانوان خم
۳۱	ه) قرارگیری خوابیده به شکم، دست زیر سینه

۳۱..... (و) خوابیده به پشت.....

فصل ۴: روش ها، گرمابه

۳۳..... روش ۱: مشت و مال کتف.....

۳۴..... روش ۲: مشت و مال کتف و بازو.....

۳۴..... روش ۳: مشت و مال بازوان.....

۳۵..... روش ۴: مشت و مال کول.....

۳۶..... روش ۵: مشت و مال پشت-کتف و شانه.....

۳۷..... روش ۶: مشت و مال کتف و کمر.....

۳۸..... روش ۷: مشت و مال بیخ گردن.....

۳۹..... روش ۸: مشت و مال دست با حرکت شست.....

۴۰..... روش ۹: مالش دست.....

۴۱..... روش ۱۰: کشش کمر.....

۴۲..... روش ۱۱: مشت و مال ران قولنج پا.....

۴۳..... روش ۱۲: کشش پشت.....

۴۴..... روش ۱۳: کشش پشت به طرفین.....

۴۵..... روش ۱۴: فشردن پشت پا.....

۴۵..... روش ۱۵: مالش شانه و کمر.....

۴۷..... روش ۱۶: مشت و مال سینه.....

۴۷..... روش ۱۷: مشت و مال کمر.....

۴۸..... روش ۱۸: مشت و مال کتف.....

۴۹..... روش ۱۹: کشش تنه با دست.....

۵۰..... روش ۲۰: کشش تنه با پا.....

۵۱..... روش ۲۱: کشش اندام تحتانی.....

۵۲..... روش ۲۲: فشار بر اندام تحتانی.....

۵۳..... روش ۲۳: فشار بر اندام تحتانی و چرخش تنه.....

۵۴..... روش ۲۴: مشت و مال فعال ماساژ گیرنده.....

۵۴..... روش ۲۵: مشت و مال سینه توسط پا.....

۵۶..... روش ۲۶: مشت و مال وزنی بازوان.....

۵۶..... روش ۲۷: مشت و مال خوابیده کول.....

۵۷..... روش ۲۸: چرخشی تنه فعال.....

۵۹..... روش ۲۹: چرخشی تنه غیر فعال.....

۶۰..... روش ۳۰: بلند کردن پا از پشت در حالت خمیده.....

۶۰..... روش ۳۱: مشت و مال کمر.....

۶۱..... روش ۳۲: مشت و مال پشت با شست.....

۶۲..... روش ۳۳: مشت و مال پشت با شست زیر مشت.....

۶۳..... روش ۳۴: قولنج کمر.....

۶۵..... روش ۳۵: مشت و مال کتف.....

۶۵	روش ۳۶: مشت و مال کتف
۶۶	روش ۳۷: مشت و مال ران
۶۷	روش ۳۸: کشش تنه و بازو
۶۸	روش ۳۹: بازوان ضربداری
۶۹	روش ۴۰: مشت و مال پشت سر
۷۰	روش ۴۱: مشت و مال دنده ها
۷۰	روش ۴۲: مالش کمر با شست
۷۱	روش ۴۳: مالش پشت گوش
۷۲	روش ۴۴: مالش کمر با پا
۷۲	روش ۴۵: کشش بازو
۷۳	روش ۴۶: بالا کشیدن انداختن
۷۳	روش ۴۷: چرخش بازو
۷۳	روش ۴۸: مالش ران نشسته
۷۴	روش ۴۹: مالش پیشانی
۷۵	روش ۵۰: مالش ساعد
۷۵	روش ۵۱: مشت و مال پشت گردن
۷۶	روش ۵۲: مالش پشت و کمر
۷۶	روش ۵۳: مشت و مال دو طرف ستون فقرات
۷۷	روش ۵۴: کشش کمر
۷۸	روش ۵۵: مشت و مال سر بازو

فصل ۵: نحوه قرارگیری، زورخانه‌ای

۷۹	الف) قرارگیری اولیه نشسته با تخته شنا
۸۰	الف) قرارگیری ثانویه نشسته با دست‌های آزاد
۸۰	ب) قرارگیری اولیه خوابیده به شکم
۸۱	ج) قرارگیری خوابیده به پشت
۸۱	د) قرارگیری چهار زانو
۸۲	ه) قرارگیری شنا

فصل ۶: روش‌ها، زورخانه‌ای

۸۳	روش ۱: مشت و مال کول
۸۴	روش ۲: حرکت مشت و مال گردن
۸۴	روش ۳: مشت و مال سر بازو
۸۵	روش ۴: مشت و مال بازو
۸۶	روش ۵: مشت و مال بازو و دست‌ها
۸۶	روش ۶: مشت و مال فشاری بازو و دست‌ها
۸۷	روش ۷: مشت و مال بازو سر کول
۸۸	روش ۸: مشت و مال کششی بازو
۸۹	روش ۹: مشت و مال فشاری بازو

۹۰	روش ۱۰: مشت و مال نخاع
۹۱	روش ۱۱: مشت و مال کمر
۹۲	روش ۱۲: سینه زدن
۹۲	روش ۱۳: مشت و مال سینه
۹۳	روش ۱۴: پا کش
۹۴	روش ۱۵: مشت و مال ران ها
۹۵	روش ۱۶: کارتینگ پا
۹۵	روش ۱۷: مشت و مال اتمم
۹۶	روش ۱۸: مالش دورانی
۹۷	روش ۱۹: ماساژ کمر
۹۸	روش ۲۰: کشش دست با کمک پا
۹۹	روش ۲۱: انگشت کش
۹۹	روش ۲۲: مشت و مال رچی
۱۰۰	روش ۲۳: کشش انگشتان
۱۰۰	روش ۲۴: بغل کش
۱۰۱	روش ۲۵: مالش پشت بازو
۱۰۲	روش ۲۶: مالش پای پشت بازو
۱۰۳	روش ۲۷: مالش پشت پا
۱۰۳	روش ۲۸: مالش کمر با وزن
۱۰۴	روش ۲۹: ماساژ سینه و شانه خوابیده
۱۰۵	روش ۳۰: مشت و مال لگن
۱۰۵	روش ۳۱: مالش جلوی اندام تحتانی
۱۰۶	روش ۳۲: رها کردن
۱۰۷	روش ۳۳: آرامش بخش
۱۰۷	روش ۳۴: رکاب زدن
۱۰۸	روش ۳۵: رکاب زدن به کنار
۱۰۹	روش ۳۶: رکاب زدن به پشت
۱۰۹	روش ۳۷: رکاب زدن در شنا به جلو
۱۱۰	روش ۳۸: رکاب زدن در شنا به عقب
۱۱۱	روش ۳۹: بغل زدن در شنا
۱۱۲	روش ۴۰: ضربه در شنا
۱۱۳	روش ۴۱: شکم در شنا
۱۱۴	روش ۴۲: رکاب بر گردن
۱۱۶	روش ۴۳: بغل کشیدن در شنا
۱۱۷	روش ۴۴: بالانس شلاقی کمر
۱۱۸	روش ۴۵: کشش دو طرفه در شنا
۱۱۹	روش ۴۶: مشت انگشتی کمر
۱۲۰	روش ۴۷: زمین کن