

مباحی ماساژ تایلندی

نویسنده:
پریدا تانگرونگچیت

ترجمه و نگارش:
احمد نظری

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه مترجم
۹	مقدمه مولف
۱۱	تقدیر و تشکر مولف
۱۳	دکتر شیواکا - پدر طب سنتی تایلند
۱۵	تاریخچه ماساژ سنتی تایلندی
۱۷	فصل ۱: خطوط دهگانه ماساژ سنتی تایلندی (سن پراتان سیب) طب سنتی تایلندی
۱۷	ماساژ سنتی تایلندی
۱۸	۱۰ خط اصلی ماساژ (انرژی)
۱۸	خط ایتر
۱۹	خط پیگ - کالا
۲۰	خط سو - ما - نا
۲۰	خط گالا - تری
۲۱	خط هاد - سا - رنگ - سی
۲۱	خط تا - وا - ری
۲۲	خط جان - تا - یو - سنک
۲۲	خط رو - چام
۲۳	خط سو - کو - مانگ
۲۳	خط سی - کی - نی
۲۴	علائم و بیماریهای ۱۰ خط اصلی ماساژ (انرژی)



سر دانه

عنوان و نام پدیدآور: مبانی ماساژ تایلندی / تألیف و ترجمه احمد نظری.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۹۱-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابخانه

یادداشت: واژه نامه

موضوع: ماساژ - تایلند

رده بندی کنگره: ۱۲۹۰ م غ: RAY۸۰/۵۱

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۷۱۲۰۰

عنوان: مبانی ماساژ تایلندی
نویسنده: پریدا تانتکرونگچیر
ترجمه و نگارش: احمد نظری
مدیر گروه: داریوش سازمند
صفحه آرا: گروه گرافیکی ارشیا
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: اطلس چاپ
شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: وزیری
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰ / سوم ۱۳۹۶
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۹۱-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (تألیف) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۶-۱۴۱۵۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۷۵۴۳ - ۸۸۸۴۷۵۴۳-۸۳-۸۸۱۲۰۸۳
نشانی دفتر پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، بن بست خسروی، پلاک ۱
تلفن: ۶۶۴۶۲۷۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ - فکس: ۶۶۴۶۲۳۸۹ - ۶۶۴۶۲۴۹۶

۴۵	خطوط ماساژ روی ساعد و بازو.....
۴۶	خطوط ماساژ بیرون پشت ساعد و بازو.....
۴۷	ماساژ دست و انگشتان دست.....
۵۰	ماساژ ناحیه شکم.....
۵۵	فصل ۵: وضعیت درازکش به بغل
۵۵	ماساژ پا (ساق و ران).....
۵۶	خطوط ماساژ داخل ساق و ران.....
۵۷	ماساژ بیرون ساق و پا.....
۵۹	خطوط ماساژ ناحیه پشت.....
۶۰	نقاط ماساژ گردن.....
۶۱	ماساژ بازو.....
۶۲	کنش تنه.....
۶۳	ماساژ پشت ران.....
۶۵	فصل ۶: وضعیت دمر
۶۵	ماساژ کف پا.....
۶۶	ماساژ پشت ساق و ران.....
۶۷	ماساژ ناحیه پشت (تنه و کمر).....
۶۸	خطوط ماساژ ناحیه پشت (تنه و کمر).....
۶۹	ماساژ پا (بیرون ران و ساق).....
۷۰	کنش پا.....
۷۱	ماساژ ناحیه پشت تنه و کمر.....
۷۲	کنش تنه و ران.....
۷۵	فصل ۷: وضعیت طاقباز ۲ (درازکش به شکم)
۷۵	کنش ساق پا.....

۲۵	فصل ۲: تکنیک‌های اساسی ماساژ
۲۷	تکیکی فشار با انگشت شست.....
۲۷	تکیکی فشار با کف دست.....
۲۷	چلاندن.....
۲۷	فشار با ساعد.....
۲۸	فشار با زانو.....
۲۸	فشار با کف پا.....
۲۹	فصل ۳: شرایط و ملزومات ماساژ
۲۹	مدت زمان فشار بر نقاط ماساژ.....
۲۹	وضعیت دست و بدن فرد ماساژ دهنده.....
۲۹	آداب و معاشرت لازم برای فرد ماساژ دهنده.....
۳۰	شرایط و امکانات لازم برای مکان ماساژ.....
۳۰	شرایط لازم برای فرد ماساژ دهنده.....
۳۱	تهیهات لازم برای مراجعین.....
۳۱	اقدامات قبل از ماساژ.....
۳۲	احتیاطات ماساژ.....
۳۳	ممنوعیت‌های ماساژ.....
۳۳	مراحل ماساژ.....
۳۵	فصل ۴: وضعیت طاقباز ۱ (درازکش به پشت)
۳۶	ماساژ پا.....
۳۶	نقاط ماساژ پا و کف آن.....
۳۷	خطوط ماساژ داخل ران و ساق.....
۳۹	نقاط ماساژ روی پا.....
۴۰	خطوط ماساژ بیرون ساق و ران.....
۴۴	باز کردن کانال انرژی در ناحیه کشاله ران.....

ککش تنه	۷۶
ماساژ کف پا و پشت ران	۷۶
ککش پاها	۷۷
فصل ۸: ماساژ در وضعیت نشسته	
ماساژ ناحیه شانه	۷۹
خطوط ماساژ ناحیه پشت تنه	۸۰
نقاط ماساژ سر و گردن	۸۱
خطوط ماساژ ناحیه پشت تنه	۸۲
ماساژ شانه	۸۳
چرخش تنه	۸۳
ککش تنه	۸۴
ماساژ سر و صورت	۸۵
ماساژ پشت تنه	۸۹
ماساژ پا	۸۹
ککش پا و انگشتان	۹۰
فهرست منابع	۹۲

مقدمه مترجم

در بهار سال ۱۳۸۹، با توجه به علاقه‌ام به ماساژ درمانی و همچنین زمینه شغلی‌ام، تصمیم گرفتم در دوره‌های آموزشی «مبانی ماساژ تایلندی» و «ماساژ درمانی پیشرفته» در کشور تایلند، دانشگاه طب سنتی وات پو (Watpo) شرکت کنم. شرکت در دوره‌های مذکور، رویکردهای جدیدی نسبت به ماساژ و تأثیرات آن بر سلامت انسان به رویم گشود. از ویژگیهای بارز ماساژ تایلندی، فشار بر خطوط و نقاط انرژی در بدن است. فرد علاقمند به کاربرد ماساژ بعد از آشنایی با این خطوط و نقاط، طرحواره مشخصی را در ماساژ قسمت‌های مختلف بدن، شروع و پایان آن بدست خواهد آورد.

کتاب پیش رو، ترجمه منابع ارائه شده در دوره آموزشی «مبانی ماساژ سنتی تایلندی» است که به قلم دکتر پریدا تانگترونگچیت (Preeda Tangtrongchit)، مدیر دانشکده طب سنتی وات پو نگاشته شده و حاوی دروس نظری و عملی عرضه شده در دوره مذکور می‌باشد.

نظر به عدم وضوح مناسب تصاویر منابع درسی و همچنین انطباق فرهنگی آنان، تمامی تکنیک‌های ارائه شده، با جزئیات بیشتر اجرا و تهیه گردید تا منبعی جامع برای علاقمندان محترم فراهم شود. این کتاب حاوی ۲۱۶ تصویر گویا و روشن برای انجام صحیح فنون ماساژ سنتی تایلندی است.

از نکات قابل توجه فراگیران گرامی، وضعیت بدنی فرد ماساژدهنده، و ماساژ گیرنده و نحوه اجرای تکنیک‌هاست که بسیار مورد تأکید اساتید ماساژ بوده است.

در اینجا بر خود لازم می‌دانم که از اساتید بزرگوار خویش Noppamas Karawanon , Prawet Faksombun , Somchai Panthong و Utai Pinsiri تشکر و قدردانی نمایم.

همچنین از دوستان ارجمندم، جناب آقای حامد یزدان مهر که (به عنوان مدل) و جناب آقای الیاس جعفری (به عنوان عکاس) و همکاران گرامی سرکار خانم مهدیه سرگزی و سرکار خانم محبوبه سرگزی (به عنوان گرافست) مرا در انجام اینکار یاری نمودند، صمیمانه تشکر می‌نمایم. امید است که این کتاب آشنایی هموطنان عزیز را با ماساژ سنتی تایلندی به همراه داشته و بر سلامتی و شادابی بیشتر آنان مفید واقع گردد.

خوانندگان گرامی جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص ماساژ تایلندی و برنامه های آموزشی دانشگاه و ات پو تایلند می توانند با آدرس الکترونیکی اینجانب تماس حاصل نمایند.

احمد نظری

ah_nazari@yahoo.com

کارشناس کاردرمانی

کارشناس ارشد مدیریت توانبخشی

مقدمه مؤلف

ماساژ یک روش درمانی قدیمی و طبیعی است و امروزه بسیار عمومیت یافته و مفید واقع شده است. این امر به دلیل ایمنی و نداشتن عوارض جانبی ماساژ است. از دیگر ویژگیهای ماساژ مسمومیت زا و مضر نبودن آن برای سلامتی بدن است. مهمترین امتیاز ماساژ، تماس گرم آن است. ماساژ سنتی تایلندی تنها مالش عضلات و مفاصل نیست، بلکه مانی پویا سیون نقاط ماساژ در امتداد خطوط غیر قابل رویت بنام «خطوط دهگانه ماساژ تایلندی» یا «خطوط انرژی» نیز است. این خطوط که به زبان تایلندی "Sen Pra Tan Sib" نامیده می‌شود در حدود ۲ سانتی متر زیر پوست قرار دارند و در سرتاسر بدن منتشر می‌شوند. در هنگام فشار بر این خطوط، جریان انرژی داخلی در بدن تحریک می‌گردد. این امر بطور مستقیم ارگان‌ها و غدد بسیار را تحت تاثیر قرار داده و همچنین سموم را از بدن خارج می‌سازد.

برای انجام ماساژ سنتی تایلندی، لازم است فشار نسبتاً زیادی را جهت تحریک نقاط ماساژ بکار ببرید؛ بنابراین، با ماساژ با روغن و ماساژ سوندی متفاوت است. ماساژ سنتی تایلندی بهمانند بازتاب شناسی (Reflexology) است که گاهی اوقات سبب درد می‌شود. با این حال بعد از آن احساس انرژی مجدد و تازه شدن خواهد داشت.

پریدا ناگترونگچیترا

(Preeda Tangtrongchittra)

مدیر دانشگاه طب سنتی وات پو

تقدیر و سپاس مؤلف

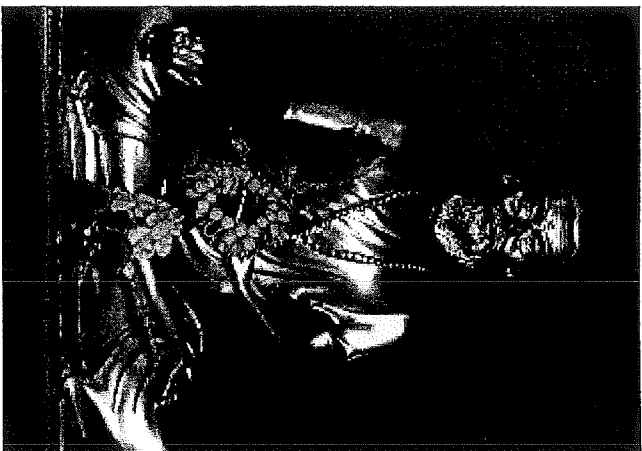
در اینجا بر خود لازم می‌دانم که از راهنمایی‌ها و مساعدت‌های ارزشمند همه ۱۸ استاد ماساژ دانشکده ماساژ سنتی تایلندی وات پو (Wat Po) که نامشان در ذیل آمده است تشکر و قدردانی نمایم.

- ۱- دکتر پودپارد چامچومروس (Moh Pudpard Chamjumsrus)
 - ۲- دکتر لومیونگ نوگسورن (Moh Lumyong Nugsorn)
 - ۳- دکتر ساوگه کولارب ونگ (Moh Sawege Kularbweng)
 - ۴- دکتر سونی تومنورک (Moh Sunee Tumnorck)
 - ۵- دکتر سوچارث ونگورابراسرت (Moh Suchart Wonguraprasert)
 - ۶- دکتر ورا سیتی سوپون (Moh Vera Sittiso pon)
 - ۷- دکتر پورنثیدا سورتنونگکوم (Moh Pornthida Sorntongkum)
 - ۸- دکتر سانیت ونگاوون (Moh Sanit Wogawun)
 - ۹- دکتر سومپیت پیتاسیندا (Moh Sompit Pitasindha)
 - ۱۰- دکتر تونگچای اونوم (Moh Thongchai Onnom)
 - ۱۱- دکتر پراسارن پراتاپه (Moh Prasarn Pratape)
 - ۱۲- دکتر مانا اسمو کگیج (Moh Mana Smukgij)
 - ۱۳- دکتر سونی پوننوم چیندا (Moh Sunne Punturjinda)
 - ۱۴- دکتر پینر سو کپار کگیج (Moh Pienr Sookparkgij)
 - ۱۵- دکتر توسانی سیتیسوپون (Moh Tussanee Sittiso pon)
 - ۱۶- دکتر سونات تومنورک (Moh Sunate Toomnorck)
 - ۱۷- دکتر ساین آبایم (Moh Saipin Abaim)
 - ۱۸- دکتر گونگا پیاپونگ (Moh Gunniga Piyapong)
- همچنین آقای ریچارد فوش، خانم ریکو ماتسوناکا و خانم الیزابت آنا هیم

دکتر پریدا تانگترونگچیت

(Preeda Tangtrongchitr)

مدیر دانشکده طب سنتی وات پو



دکتر شیواکو کومارا فاکچا
(پدر طب سستی تایلند)

دکتر شیواکو، بنیانگذار افسانه‌ای ماساژ سستی تایلندی است. وی نه تنها الهام‌بخش هنر ماساژ بوده، بلکه دانش اصلی درباره گیاهان دارویی و مواد معدنی را نیز ارائه نموده است. اعتقاد بر این است که دکتر شیواکو از اهالی ناحیه هند شمالی بوده و همزمان با بودا می‌زیسته و پزشک شخصی شاه فیمپیسارن (Phimpisarn) در حدود ۲۵۰۰ سال قبل بوده است. به وی به پاس خدمات، نوآوری‌ها و تلاش‌هایش در زمینه طب، لقب «پدر طب سستی تایلند» را اعطا نموده‌اند. فراگیران هر روز صبح قبل از شروع کلاس‌های ماساژ، با ذکر عبارات «... Na-Mo-Ta-Sa/» به وی ادای احترام می‌نمایند.

تاریخچه ماساژ سنتی تایلندی

تایلند یا سیام کشوری است در آسیای جنوب شرقی، و بین هندوستان و چین واقع شده است. از دیرباز حمل کالا بوسیله کشتی بین هندوستان و چین با گذر از طریق تایلند انجام می شده و کشتی های تجاری همیشه برای در امان ماندن از بادهای موسمی در این سرزمین پهلو می گرفتند. اما اینکار صرفاً محدود به توزیع و تبادل کالا نبوده، بلکه تبادل فرهنگ و روشهای طبیبی نیز انجام می شده است. بدین سبب، ماساژ و شیوه های طب سنتی تایلندی تلفیقی از روشهای تایلندی، هندی و چینی بوده و متأثر از سایر کشورهای آسیایی است. در زیر چکیده تاریخچه ماساژ و طب سنتی تایلندی ارائه می گردد:

در سال ۱۴۵۵ میلادی، در طی دوره پادشاهی آیوتایا (Ayutthya)، در درون خدمات اداره سلطنتی شاه باروماتریلوکانات (Barommatri lokkanat)، بخش ماساژ تاسپس گردید.

در سال ۱۶۶۱، سیمون لوبر (Simon de Loubere) که رابط فرانسوی دربار سلطنتی تایلند بود، در یادداشت هایش که اولین سند بین المللی در باره ماساژ تایلندی است در مورد نحوه مداوای بیماران از طریق ماساژ اشاره می کند.

در سال ۱۷۶۷ هنگامی که برمه ای ها آیوتایا (پایتخت آن وقت) را به آتش کشیدند و غارت کردند، همه چیز از جمله کتابهای مربوط به طب و ماساژ را نیز سوزاندند.

در سال ۱۸۳۱، شاه رامای سوم دستور جمع آوری دانش کهن در باره طب و ماساژ را در سراسر تایلند و نگهداری آنها را در وات پو (Watpo) صادر کردند. این کتب شامل روشهای طبیبی، طب گیاهی، و ماساژ بود.

در سال ۱۹۰۶، شاه رامای پنجم فرمان ترجمه کلیه متون طبیبی را به زبان نوین تایلندی صادر کردند تا در بیمارستان و دانشکده پزشکی سیری راج (Siriraj) تدریس شود. این متون "TamRa PhedSard SongKhor" نامیده می شود و شامل کتب مقدس طب و ماساژ است.

در سال ۱۹۵۵، در وات پو (Watpo) دانشگاه طب سنتی تایلندی تاسیس شد. در ابتداء تنها سه رشته شامل روشهای طب تایلندی، داروسازی، و پرستاری - مامایی تدریس می شد. دوره های آموزشی ماساژ سنتی تایلندی بعدها و در سال ۱۹۶۲ راه اندازی و تدریس گردید.

در ماه می ۱۹۶۲، دکتر پونل تومیانیم (Moh Poul Tomyanim)، اولین مدیر دانشکده طب و ماساژ وات پو (Wat po) دوره آموزشی ماساژ را افتتاح کرد. او از بسیاری از اساتید نقاط مختلف تایلد جهت آموزش دعوت بعمل آورد.

در سال ۱۹۹۱، آقای کومتورن تانگرونچیت (Mr. Kumthorn Tangtrongchit)، رئیس پیشین انجمن طب و ماساژ وات پو، دانشکده را به تدوین دوره آموزشی استاندارد ماساژ هدایت کرد. در سال ۱۹۹۱ سمینارهای بسیاری در طی ماههای اکتبر تا دسامبر برگزار شد. تمامی ۱۸ استاد ماساژ به این نتیجه رسیدند که خطوط اساسی ماساژ باید بر مبنای ۱۰ خط اصلی ماساژ قرار گیرد. این خطوط باید برای انجام، ساده و مشترک باشد. حرکات کششی و وضعیت های بدنی یوگا نیز مورد ارزیابی قرار می گیرد تا وضعیت های بدون ضرر انتخاب شود. اینکار به فرد بستگی دارد تا وضعیت های بدنی بیشتر را یاد بگیرد اما در انجام آنها باید احتیاط نماید.

فصل ۱

خطوط دهگانه ماساژ سنتی تایلندی (سن پراتان سنیب)

در این فصل با طب و ماساژ سنتی تایلندی، ۱۰ خط اصلی ماساژ (یا انرژی) و علائم و بیماری های آنان آشنا خواهید شد.

طب سنتی تایلندی

بر طبق نظریه طب سنتی تایلندی، بدن انسان از روح و چهار عنصر خاک، آب، باد و آتش ساخته شده است. معمولاً هنگامی که این عناصر در تعادل باشند، بدن سالم است. با این وجود، اگر هر عنصر با سایر عناصر بطور مناسب کار نکند، بیماری رخ خواهد داد.

بر طبق نظریه طب تایلندی علل زیر می توانند سبب بیماری شوند:

- ۱- عدم تعادل چهار عنصر اساسی
- ۲- تغییرات آب و هوایی (تغییرات فصلی)
- ۳- تغییرات دوره های چرخه زندگی (تغییرات مربوط به سن)
- ۴- تغییرات چرخه های روز و شب (تغییرات مربوط به زمان)
- ۵- تغییرات خصوصیات فیزیکی محل زندگی (تغییرات توپوگرافی)
- ۶- زندگی همراه با رفتارهای نادرست مثل عادات خواب و خوراک غلط و عادات شغلی نادرست.

ماساژ سنتی تایلندی

ماساژ سنتی تایلندی تنها مالش عضلات و مفاصل نیست، بلکه مانعی بوی لاسیون نقاط ماساژ در امتداد خطوط غیر قابل رویت بنام «۱۰ خط اصلی ماساژ» است که مشابه «خطوط انرژی» در طب

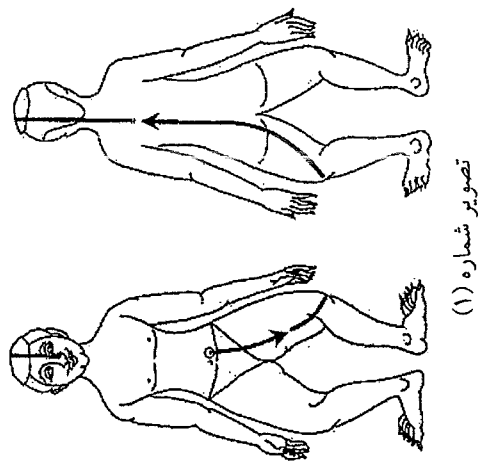
چینی می باشد. این خطوط که به زبان تایلندی "Sen Pra Tan Sib" نامیده می شود در حدود ۲ سانتی متر زیر پوست قرار دارند و در سرتاسر بدن منتشر می شوند. بر اساس نظریه ماساژ تایلندی، سلامت و تندرستی فرد به تعادل چهار عنصر بستگی دارد. عنصر باد این خطوط را برای جاری شدن و انتقال انرژی در سراسر بدن بکار می گیرد. مسدود شدن جریان باد ممکن است سبب ناراحتی یا در نهایت بیماری شود. در هنگام فشار بر این خطوط، جریان انرژی داخلی (باد) در بدن تحریک می گردد. این امر بطور مستقیم ارگان ها و غدد بیمار را تحت تاثیر قرار داده و همچنین سموم را از بدن خارج می سازد.

برای انجام ماساژ سنتی تایلندی، لازم است فشار نسبتاً زیادی را جهت تحریک نقاط ماساژ بکار ببرید؛ بنابراین، با ماساژ با روغن و ماساژ سوئدی متفاوت است. ماساژ سنتی تایلندی بهمانند بازتاب شناسی (Reflexology) است که گاهی اوقات سبب درد می شود. با این حال بعد از آن احساس انرژی مجدد و تازه شدن خواهید داشت.

۱۰ خط اصلی ماساژ تایلندی (Sen Pra Tan Sib)

کتاب مقدس طب سنتی تایلندی بنام "Kampi Rok Nithan KhamChan" توضیح می دهد که در بدن انسان ۱۰ خط اصلی ماساژ و در حدود ۷۲۰۰۰ خط فرعی وجود دارد. تمام این خطوط از اطراف ناف منشأ می گیرند و در جهات مختلف سراسر بدن توزیع می شوند. این ۱۰ خط اصلی ماساژ عبارتند از:

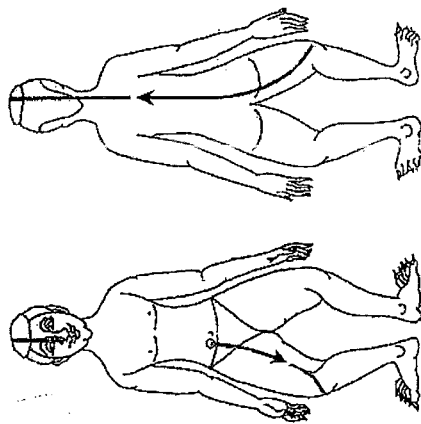
۱- خط ایثا (Itha): به فاصله یک سانتیمتر (یا ضخامت یک انگشت) از سمت چپ ناف شروع شده و از کشاله و سمت داخلی ران چپ می گذرد، به عقب چرخیده و از ناحیه پشت زانو، ران، باسن، کنار ستون مهره ها و گردن بالا رفته و به سوراخ چپ بینی ختم می شود. این خط نیمکره های مغزی و ارگانهای تنفسی سمت چپ را کنترل می کند. ماساژ نقاط این خط می تواند سردرد را معالجه کند، دمای بدن را تنظیم نماید، و مشکلات تنفسی را در ناحیه سمت چپ بدن درمان کند (تصویر شماره ۱).



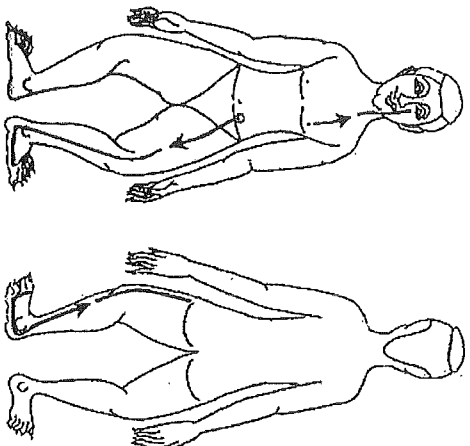
تصویر شماره (۱)

۲- خط پینگ - کالا (Ping-Kala): به فاصله یک سانتیمتر (یا ضخامت یک انگشت) از سمت

راست ناف شروع شده و از کشاله ران راست می گذرد و به عقب چرخیده و از ناحیه پشت زانو، ران، باسن و کنار ستون مهره ها به سوی مغز و ارگانهای تنفسی سمت راست بالا می رود. ماساژ نقاط این خط می تواند سردرد را معالجه کند، دمای بدن را تنظیم نماید و مشکلات تنفسی سمت راست بدن را درمان کند (تصویر شماره ۲).

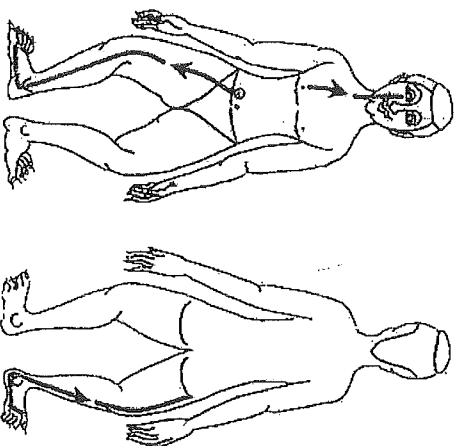


تصویر شماره (۲)



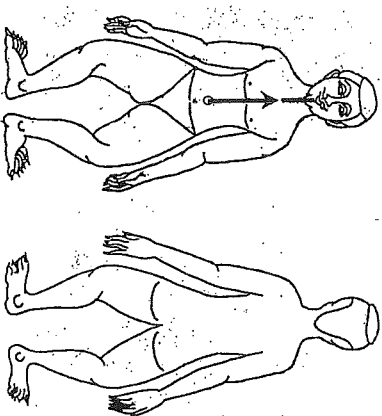
۵- خط هاد - سا - رنگ - سی (Had-sa - rang - si): از سمت چپ بدن و از فاصله ۳ سانتیمتری سمت چپ ناف شروع می‌شود. به سمت میانی ران و پای چپ رفته و سپس از انتهای پنج انگشت پا می‌گذرد سپس از سمت بیرونی پای چپ، نزدیک استخوان درشت نی ساق و ران پای چپ ادامه یافته و از دنده‌های قفسه سینه در سمت چپ بدن بالا رفته و به چشم چپ ختم می‌شود (تصویر شماره ۵).

تصویر شماره (۵)



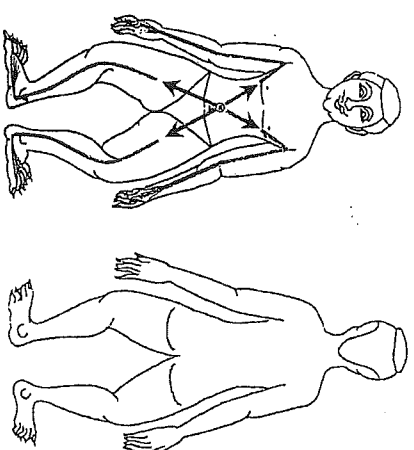
۶- خط تا - وا - ری (Ta-wa-tree): در سمت راست بدن است. از نقطه‌ای به فاصله ۳ سانتیمتر از ناف در سمت راست شروع می‌شود و از وسط ران به طرف پا می‌رود و قبل از رسیدن به انگشتان به بالا می‌چرخد و در قسمت پشت از باسن، قفسه سینه، پستان‌ها، صورت بالا رفته و به چشم راست ختم می‌شود. خطوط هاد - سا - رنگ - سی و تا - وا - ری، نیلایی، حرکات چشم و پلک‌ها را کنترل می‌کند. (تصویر شماره ۶).

تصویر شماره (۶)



تصویر شماره (۳)

۳- خط سو - ما - نا (Su-ma-na): به فاصله دو سانتیمتر از بالای ناف و وسط بدن شروع می‌شود و از درون سینه بطور مستقیم بالا رفته و از مسیر گلو می‌گذرد و به زبان ختم می‌شود. این خط ارگانهای داخلی بدن مثل قلب، ریه‌ها و حس چشایی را کنترل می‌کند (تصویر شماره ۳).

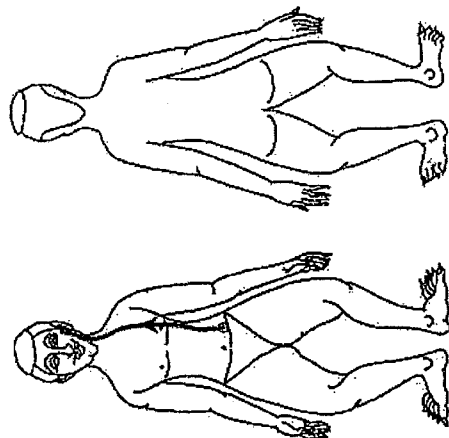


تصویر شماره (۴)

۴- خط گالا - تاری (Gala-Taree): از وسط بدن و ۱ سانتی متر بالای ناف شروع می‌شود و به ۴ خط توزیع می‌گردد، ۲ خط بالایی به بازوها، ساعد، مچ و کف دست‌ها و انگشتان و ۲ خط پایینی به ران‌ها، ساق، مچ و کف پاها و انگشتان پخش می‌شود. این خط حرکت دست‌ها و پاها را کنترل میکند (تصویر شماره ۴).

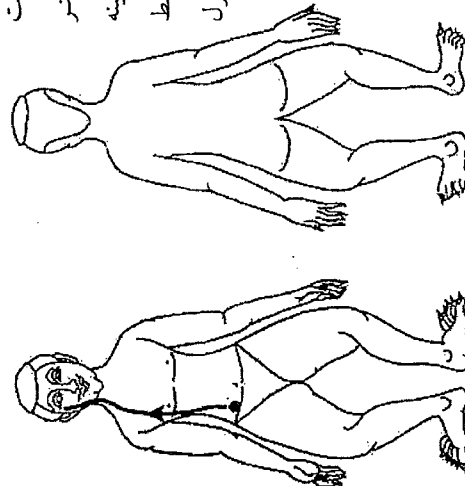
۷- خط جان - تا - پو - سانگ (Jan-tha-)

در سمت چپ ناف واقع شده و از نقطه‌ای در حدود ۴ سانتی متر فاصله از کنار آن شروع می‌شود و از قفسه سینه به طرف گردن بالا می‌رود و به گوش چپ ختم می‌شود. این خط توانایی شنوایی و تعادل بدن را کنترل می‌کند (تصویر شماره ۷).



تصویر شماره (۷)

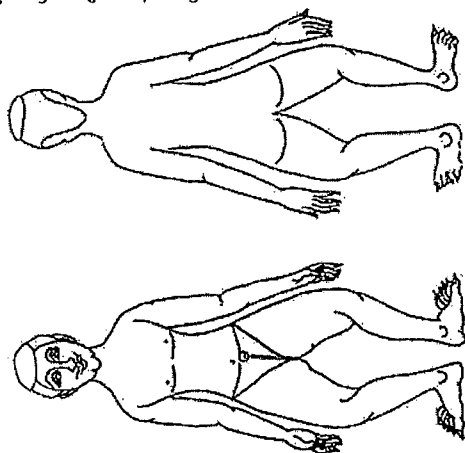
۸- خط رو - چام (Ru-cham): در سمت راست و از نقطه‌ای در حدود ۴ سانتی متر فاصله از کنار ناف شروع می‌شود و از سینه تا گوش بالا می‌رود. این نیز همانند خط شماره توانایی شنوایی و تعادل بدن را کنترل می‌کند (تصویر شماره ۸).



تصویر شماره (۸)

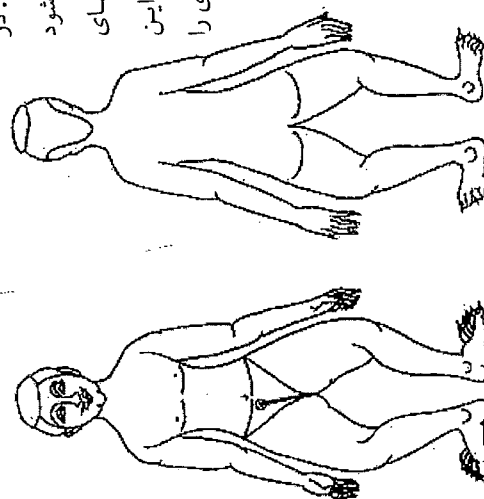
۹- خط سو - کو - مانگ (Su-ku-mang):

از نقطه‌ای در حدود ۲ سانتی متر زیر ناف شروع می‌شود، اندکی به سمت چپ - خفیه لگن رفته و به مقعد ختم می‌شود. این خط اسفنگتر مقعد و دفع مدفوع را کنترل می‌کند (تصویر شماره ۹).



تصویر شماره (۹)

۱۰- خط سی - کی - نی (Si-ki-nee): در حدود ۲ سانتی متر از زیر ناف شروع می‌شود و اندکی به سمت راست رفته و به ارگانه‌های جنسی و دفعی - ادراری ختم می‌شود. این خط ارگانه‌های جنسی و دفعی ادراری را کنترل می‌کند (تصویر شماره ۱۰).



تصویر شماره (۱۰)

علائم و بیماری‌های ۱۰ خط اصلی ماساژ یا انرژی

انرژی باد از طریق این خطوط جریان می‌یابد. اگر یکی از خطوط مسدود شود، باد می‌تواند سبب بیماری شود. در زیر نشانه‌ها و بیماری‌های ناشی از مسدود شدن انرژی باد در ۱۰ خط اصلی ماساژ ارائه می‌گردد:

- خط ایوان: سردرد، سرگیجه، تب، لرز، کمر درد، دردهای چشمی
- خط پینگ - کالای: سردرد، آبریزش بینی، گلو درد، ریزش اشک و چشم درد.
- خط سو - ما - تا: عدم توانایی برای صحبت کردن به دلیل خشکی زبان، احساس فشار در قفسه سینه، فراموشی و احساس سرما
- خط گالا - تازی: کمر خبی بدن و احساس سرما
- خط هاد - سا - رنگ و خط تا - وازی: درد حلقه چشم، عدم توانایی برای باز کردن چشم‌ها
- خط جان - تا - پو - سانگ و خط رو - چام: گوش درد، مشکل شنوایی، احساس پُر واک در گوش‌ها و کمبود تعادل بدن
- خط سو - کو - مانگ: معده درد، عدم توانایی در غذا خوردن یا دفع، درد مقعد.
- خط سی - کی - فی: احساس درد در ارگانهای جنسی

فصل ۲

تکنیک‌های اساسی ماساژ

در این فصل با تکنیک‌های اساسی ماساژ تایلندی مثل تکنیک فشار با انگشت شست، فشار با کف دست، چلاندن، فشار با ساعد، فشار با زانو و فشار با کف پا آشنا خواهیم شد.

در ماساژ سستی تایلندی برای انجام ماساژ از تکنیک‌های گوناگونی استفاده می‌شود که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:

تکنیک فشار با انگشت شست:

برای ماساژ و فشار بر یک نقطه مشخص و ویژه از این تکنیک استفاده می‌کنیم. اینکار را به روشهای زیر انجام می‌دهیم:

- ۱- با انگشت شست فشار دهید یا از حرکت چرخشی استفاده کنید (تصویر شماره ۱)



تصویر شماره (۱)

۲- بر روی نقطه مورد نظر نوک انگشتان شست را روی هم قرار داده و فشار دهید. (تصاویر شماره ۲ و ۳)



تصویر شماره (۲)



تصویر شماره (۳)

۳- انگشتان شست را کنار همدیگر (موازی هم) قرار دهید (تصاویر شماره ۴)

۴- برای فشار بیشتر انگشتان شست را روی هم قرار دهید. (تصویر شماره ۵)



تصویر شماره (۴)



تصویر شماره (۵)

۵- کف دست را روی انگشت شست قرار دهید. (تصویر شماره ۶)



تصویر شماره (۶)

- تکنیک فشار با کف دست: از دیگر تکنیک‌های ماساژ سنتی تایلندی که بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد، فشار با کف دست است. از این روش برای فشار ملایم و پخش آن بر روی عضله استفاده می‌شود. (تصاویر شماره ۷ و ۸)



تصویر شماره (۷)



تصویر شماره (۸)

- چلانیدن: در این روش عضله را بین انگشت شست و دیگر انگشتان به آرامی و محکم بچلانید. (تصور شماره ۹)



تصویر شماره (۹)

- فشار با ساعد: این روش برای فشار بیشتر و جهت نواحی وسیع بکار می‌رود. (تصاویر شماره ۱۰ و ۱۱)

فصل ۳

شرایط و ملزومات ماساژ

در این فصل با شرایط و ملزومات ماساژ از قبیل مدت زمان فشار بر نقاط ماساژ، وضعیت دست و بدن فرد ماساژ دهنده، آداب و معاشرت لازم برای فرد ماساژ دهنده، شرایط و امکانات لازم برای مکان ماساژ، شرایط لازم برای فرد ماساژ دهنده، تمهیدات لازم برای مراجعین، اقدامات قبل از ماساژ، احتیاطات، ممنوعیت‌ها و مراحل ماساژ آشنا خواهیم شد...

مدت زمان فشار بر نقاط ماساژ

مدت زمان فشار بر هر نقطه ماساژ در حدود مدت زمان یک دم و بازدم است یا برابر مدت زمان شمارش از ۱ تا ۳ یا تلفظ واژه "KAB" است.

وضعیت دست و بدن فرد ماساژ دهنده

در هنگام ماساژ وضعیت مودبانه و بهتر بدن، نشستن بصورت دو زانو در کنار ماساژ گیرنده است.

برای انجام یک ماساژ خوب، باید ذهن‌تان را صاف نموده و تمرکز کنید. همچنین اساتید ماساژتان را گرامی بدارید و طلب کنید که بهترین ماساژ را ارائه بدهید.

آداب و معاشرت لازم برای فرد ماساژ دهنده

- ۱- ماساژ دهنده باید با همه مراجعین یا مشتریان مهربان باشد.
- ۲- خودخواه نباشد.



تصویر شماره (۱۰)



تصویر شماره (۱۱)

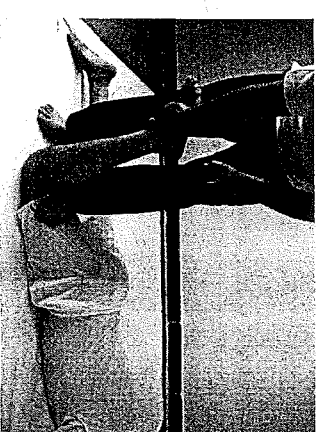


تصویر شماره (۱۲)

- فشار با زانو: از زانو برای فشار بیشتر و جهت نواحی وسیع‌تر استفاده می‌شود. (تصویر شماره ۱۳ و ۱۴)



تصویر شماره (۱۳)



تصویر شماره (۱۴)

- ۳- برای ترغیب یا گول زدن مراجعین در باره کار خودش مبالغه نکند.
- ۴- هوش هیجانی خوب داشته باشد.
- ۵- مسئولیتش را بخوبی انجام دهد.
- ۶- ساعی و سخت کوش باشد.
- ۷- منطقی باشد.
- ۸- کارش را به طرز خوب انجام دهد..

شرایط و ملزومات مکان ماساژ

محیط و فضا، عوامل کلیدی و مهم برای ماساژ تایلندی است. فضای خوب مراجعین را تحت تاثیر قرار داده و راحت و آرام می‌سازد. برای خلق چنین محیطی؛ مکان ماساژ باید شرایط زیر را داشته باشد:

- ۱- تمیز و آرام باشد.
- ۲- با تن ملایم رنگ آمیزی شده باشد.
- ۳- تهویه هوا و دمای مطلوب داشته باشد.
- ۴- تشک و بالشت تمیز و راحت داشته باشد.
- ۵- لباس و حوله، دستمال و کیسه کمپرس گیاهی و سایر ملزومات بخوبی تهیه شود.
- ۶- در مورد مراجعین سالمند از تشک مناسب تر استفاده شود.

شرایط لازم برای فرد ماساژدهنده

- ۱- فرد ماساژ دهنده قبل از شروع کار باید تمرکز داشته و در آرامش باشد.
- ۲- لباس مناسب و راحت بپوشد.
- ۳- دارای خصوصیات و شخصیت خوب باشد.
- ۴- در هنگام ماساژ از زیور آلات استفاده نکند.
- ۵- موهایش باید مرتب، ناخن‌هایش را گرفته و بدون لاک باشد.
- ۶- دهان و بدن بوی بد نداشته باشد.
- ۷- در هنگام کسالت و بیماری کار نکند.

- ۸- در هنگام ماساژ باید ساکت باشد مگر مواقعی که بخواهد جواب مراجع (مشتری) را بدهد و یا در باره مراحل کار توضیح بدهد. در اینصورت نیز مودبانه و با تن صدای نرم صحبت کند.

- ۹- در هنگام ماساژ، غذا نخورد، چیزی ننوشد یا نجود.

- ۱۰- در هنگام ماساژ تلفن همراه را استفاده نکند.

- ۱۱- خیلی نزدیک مراجع (مشتری) ننشیند، زیرا نفس وی ممکن است آرامش مراجع (مشتری) را مختل سازد.

- ۱۲- برخی نواحی بدن مثل لگن، کشاله ران و قفسه سینه را مودبانه ماساژ دهد.

- ۱۳- در هنگام کار برای ماساژ سمت دیگر بدن، از روی بدن مراجع (مشتری) رد نشود یا روی بدن وی ننشیند.

شرایط لازم برای مراجعین (مشتریان)

- ۱- مراجع (مشتری) باید لباس مناسب و با رنگ ملایم بپوشد.

- ۲- در صورت استفاده از کنتاکت لنز آنها را از چشم‌هایش در بیاورد.

- ۳- زیور آلات و گوشواره‌هایش را در بیاورد.

کارهایی که قبل از ماساژ باید انجام گیرد:

الف) چند دقیقه قبل از ماساژ باید:

- ۱- به مراجع (مشتری) وقت داده شود تا احساس راحتی و آرامش نماید.

- ۲- مراجع با ماساژ دهنده آشنا شود.

- ۳- ماساژ دهنده می‌تواند از مراجع بپرسد آیا بیماری، عمل جراحی، و یا مفصل مصنوعی در بدن دارد؟ یا در حال حاضر مشکل یا بیماری دارد؟

- ۴- ماساژ دهنده مراحل انجام ماساژ را به مراجع توضیح دهد.

- ۵- ماساژ دهنده می‌تواند روش ماساژ را برنامه‌ریزی کند.

ب) به مراجع وقت داده شود تا لباسش را عوض کند و پاهایش را تمیز نماید.

پ) ماساژ دهنده باید دست‌هایش را تمیز کند.

ت) ناحیه پشت

- ۱- بر روی استخوان فشار ندهید.
- ۲- مراجعین دارای فتق دیسک ستون مهره‌ها، مفاصل مصنوعی و سایر مشکلات ستون مهره‌ای را کشتن ندهید.

ث) پاها

- ۱- زانو را ماساژ ندهید.
- ۲- برای باز کردن کانال انرژی در ناحیه کشاله ران، بیش از ۴۰ ثانیه فشار ندهید.

ممنوعیت‌های ماساژ:

ماساژ مراجعینی که دارای مشکلات زیر هستند ممنوع می‌باشد:

- ۱- اگر مراجع (مستری) مست باشد.
- ۲- عفونت‌های پوستی داشته باشد.
- ۳- شکستگی استخوان داشته باشند
- ۴- ناحیه آسیب دیده و زخم باز
- ۵- تب بالا
- ۶- بطور مستقیم روی ناحیه سرطانی را ماساژ ندهید.
- ۷- روی عفونت‌های استخوانی ناشی از بیماری‌هایی مثل آرتریت روماتوئید و تقرس ماساژ ندهید.
- ۸- التهاب، تورم یا قرمزی در بدن داشته باشد.
- ۹- در ۴۸ ساعت اخیر تصادف کرده باشد.

مواد ماساژ:

- ماساژ تایلندی در طی پنج وضعیت زیر انجام می‌گیرد:
- ۱- وضعیت طاقناز: شروع از کف پا، پاشا، ران، دست، بازو و ساعد و انگشتان، ماساژ شکم
 - ۲- وضعیت درازکش به بغل: پا، ساق، ران، مچ دست، ساعد، بازو، شانه و گردن

احتیاطات ماساژ

ماساژ دهنده در هنگام کار باید در موارد زیر دقت نماید:

- ۱- ماساژ مراجعین مبتلا به بیماری قلبی باید به آرامی و نرمی انجام گیرد.
- ۲- در صورتی که مراجع (مستری) به تازگی غذا خورده باشد، ناحیه شکم نباید ماساژ داده شود.
- ۳- ماساژ مراجعین سالمند بدلیل ضعیف بودن استخوان و احتمال فتق دیسک ستون مهره‌ها، باید با احتیاط و دقت انجام شود.
- ۴- ماساژ بیماران مبتلا به سکه مغزی، فشار خون بالا و دیابت، باید با احتیاط انجام شود.

در هنگام ماساژ نواحی زیر لازم است احتیاط و دقت شود:

الف) سر

- ۱- در مورد مراجعین زیر ۲ سال بر روی فرق سر ماساژ ندهید.
- ۲- بر روی استخوان گیجگاهی به نرمی ماساژ دهید.
- ۳- در ناحیه جلوی گوش که از آن عصب صورتی می‌گذرد، به نرمی ماساژ دهید.
- ۴- بر روی صورت به نرمی ماساژ دهید.

ب) گردن

- ۱- از زیر گوش شریان کاروتید می‌گذرد که خون را مستقیم به مغز می‌برد.
- ۲- بر روی حفره استخوان ترقوه فشار ندهید زیرا محل عبور عصب بازو، ساعد و دست است.

پ) بازو و دست

- ۱- ناحیه زیر بغل را فشار ندهید زیرا محل عبور شریان زیر بغلی و شبکه عصبی بازویی است.
- ۲- ناحیه آرنج را ماساژ ندهید.
- ۳- بر ناحیه مچ دست خیلی نرم و آرام ماساژ دهید.
- ۴- مدت مسدود کردن کانال انرژی در ناحیه بازو باید کمتر از ۳۰ ثانیه باشد.

۳- وضعیت دمر: پا، ساق پا، ران، باسن، پشت و شانه کشش پشت

۴- وضعیت طاقباز: کشش پا و تنه

۵- وضعیت نشسته: ماساژ نواحی پشت و شانه، کشش تنه، ماساژ سر، صورت، تنه و پاها.

مراحل انجام ماساژ:

۱- خودتان را معرفی کنید

۲- از مراجع (مشری) بپرسید آیا بیماری یا مشکلی دارد؟ آیا شکستگی یا جراحی داشته است؟ یا مفصل مصنوعی دارد؟

۳- از او بخواهید که به پشت دراز کشیده و شروع ماساژ را اجازه بگیرد.

۴- با نپایش یا هر روش مناسب دیگر در آرامش قرار بگیرید.

۵- ماساژ را گام به گام و بر طبق روش ارائه شده انجام دهید.

۶- بعد از اتمام ماساژ احساس مراجع (مشری) و نتیجه ماساژ را بپرسید.

۷- به مراجع (مشری) برای انجام تمرینات در منزل مشاوره دهید.

۸- از وی تشکر کنید.

فصل ۴

ماساژ در وضعیت طاقباز

در این فصل ضمن فراگیری نحوه ماساژ پا، ساق، ران، دست، ساعد، ماساژ و باز کردن کانال انرژی در ناحیه ران و دست، با -خطوط ماساژ در اندامهای مذکور آشنا خواهید شد.

همانگونه که اشاره شد ماساژ سنتی تایلندی بطور کامل طی پنج مرحله انجام می شود در زیر اولین مرحله ارائه می شود.

مراحل انجام ماساژ در این وضعیت:

۱- بعد از سلام و خوشامد گویی با مراجع (مشری) از او می پرسیم آیا بیماری یا مشکلی دارد؟ سپس از وی می خواهیم که در وضعیت طاقباز قرار بگیرد و زانوی پای چپش را در حالت نیمه دراز قرار دهد. (تصویر شماره ۱)



تصویر شماره (۱)

۳- بعد از اتمام فشار بر روی خطوط کف پا، با انگشتان شست در امتداد ۲ خط داخل ساق و ران فشار می دهیم. (تصاویر شماره ۵ و ۶)



تصویر شماره (۵)

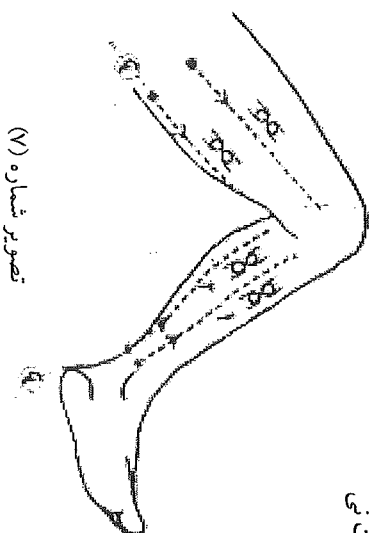


تصویر شماره (۶)

• خطوط ماساژ داخل ساق و ران: در ناحیه داخل ساق پا و ران دو خط وجود دارد که عبارتند از:

- ۱- لبه یا کناره داخلی استخوان درشت نی
- ۲- تاندون آشیل

(تصویر شماره ۷)



تصویر شماره (۷)

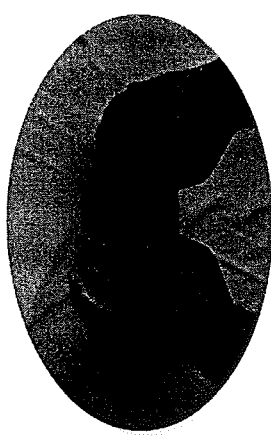
۴- بعد از اتمام فشار بر خطوط پا ده شده، با کف دست در امتداد داخل ساق پا و ران فشار دهید. البته در هنگام فشار دستی که روی پا قرار گرفته ثابت و با دست دیگر بر روی مسیر ماساژ فشار دهید. (تصاویر شماره ۸ و ۹)

• در کشور تایلند برای سلام، ادای احترام و همچنین تشکر، کف هر دو دست را به هم چسبانده و روبروی سینه قرار داده و سر را اندکی خم می کنند.

۲- ماساژ را با فشار بر خطوط کف پای چپ وی شروع می کنیم. بدین صورت که انگشتان شست هر دو دست را روبروی هم قرار داده و بر روی خطوط کف پا فشار می دهیم. (تصاویر شماره ۲ و ۳)



تصویر شماره (۲)



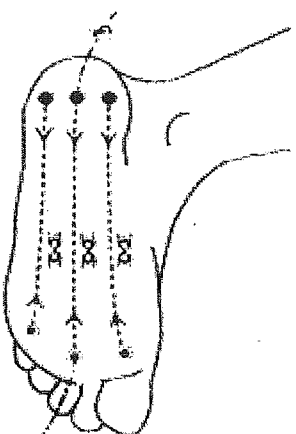
تصویر شماره (۳)

• توجه: تمامی حرکات بصورت رفت و برگشت انجام می گیرد و مدت زمان فشار بر هر نقطه برابر با زمان شمارش از ۱ تا ۳ است.

• ماساژ خطوط کف پا: کف پا دارای سه خط ماساژ است که عبارتند از:

- ۱- خط امتداد انگشت شست
- ۲- خط امتداد انگشت وسط
- ۳- خط امتداد انگشت کوچک

(تصویر شماره ۴)



تصویر شماره (۴)



تصویر شماره (۹)



تصویر شماره (۸)

۵- بعد از اتمام این حرکت پای مورد نظر را دراز نموده و قسمت بیرون ساق پا و ران را با کف دست فشار می‌دهیم. (تصاویر شماره ۱۰ و ۱۱).



تصویر شماره (۱۱)



تصویر شماره (۱۰)

۶- سپس بر ۴ خط روی پا که در موازات انگشتان است فشار دهید (تصاویر شماره ۱۲ و ۱۳).



تصویر شماره (۱۳)



تصویر شماره (۱۲)

• خطوط ماساژ روی پا: در روی پا؛ خط وجود دارد که عبارتند از:

- ۱- خط بین انگشت شست و انگشت دوم
- ۲- خط بین انگشت چهارم و انگشت کوچک
- ۳- خط بین انگشت دوم و انگشت سوم
- ۴- خط بین انگشت سوم و انگشت چهارم

(تصویر شماره ۱۴)

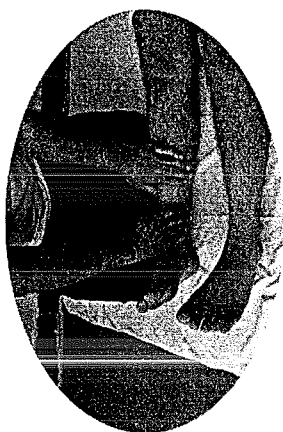


تصویر شماره (۱۴)

۷- سپس با انگشتان شست در امتداد ۳ خط بیرون ساق و ران فشار دهید (تصاویر شماره ۱۵، ۱۶، و ۱۷).



تصویر شماره (۱۵)



تصویر شماره (۱۶)



تصویر شماره (۱۷)

فصل ۴: وضعیت طاقباز (درازکش به پشت) ۴۱

۸- زانو را بر عکس حالت قبل قرار داده و با کف دست از ناحیه ساق پا تا انتهای ران فشار می‌دهیم. ذکر این نکته ضروری است که در ناحیه ران جهت انگشتان به بیرون است. (تصاویر شماره ۲۲ و ۲۳).



تصویر شماره (۲۲)



تصویر شماره (۲۳)

۹- برای فشار بر ناحیه پشت ران، پاها را از هم دور نموده و یک پا ثابت و با پای دیگر بر پشت ران در سه نقطه فشار می‌دهیم. این حرکت شبیه فشار بر رکاب دوچرخه است. (تصویر شماره ۲۴).



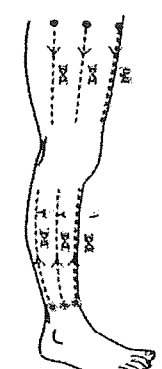
تصویر شماره (۲۴)

۱۰- پا را با دو دست به طرف خود بکشید. در این حرکت، یک پا را در انتهای ران ماساژ گیرنده بر روی زمین ثابت و با پای دیگر بر پشت ران در سه نقطه به نوبت فشار وارد می‌کنیم. (تصاویر شماره ۲۵، ۲۶، ۲۷).



تصویر شماره (۲۵)

• خطوط ماساژ بیرون ساق و ران:
در بیرون ساق و ران ۳ خط وجود دارد که عبارتند از:



تصویر شماره (۱۸)

- ۱- لبه خارجی استخوان درشت نی
- ۲- لبه بالایی قوزک پا
- ۳- لبه پایینی قوزک پا

(تصویر شماره ۱۸)

• در تصویر شماره ۱۹ نحوه فشار بر خطوط دوم و سوم ماساژ در بیرون ران آمده است. (تصویر شمار ۱۹)

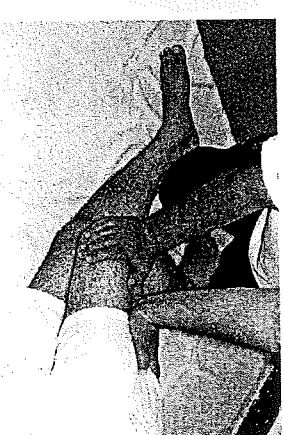


تصویر شماره (۱۹)

سپس زانو را خم نموده و روی پای دیگر قرار داده و با کف دست بر بیرون ساق و ران فشار دهید. در این حالت یک دست را بر روی زانو ثابت نگاهداشته و با دست دیگر فشار دهید. (تصاویر شماره ۲۰ و ۲۱).



تصویر شماره (۲۰)



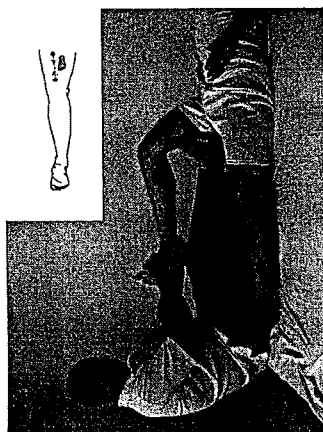
تصویر شماره (۲۱)



تصویر شماره (۲۷)

۱۱- زانو را در حالت نیمه دراز قرار داده و با هر دو دست عضلات ساق پا را فشار داده و می کشیم. (این حرکت شبیه حرکت دستان میمون در هنگام بالا رفتن از درخت است). (تصویر شماره ۲۸).

۱۲- دست ها را به هم قلاب کرده و عضلات ساق پا را به طرف خود کشیده و فشار می دهیم (تصویر شماره ۲۹)



تصویر شماره (۲۶)

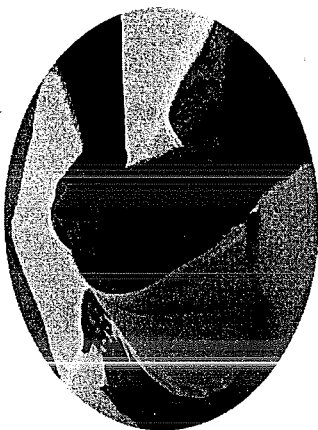


تصویر شماره (۲۸)



تصویر شماره (۲۹)

۱۳- سپس با انگشت شست در امتداد لبه بیرونی استخوان درشت نی از بالا به پایین و بالعکس فشار می دهیم. در این حالت یک دست را بر روی زانو ثابت نگه می داریم. (تصاویر شماره ۳۰ و ۳۱)



تصویر شماره (۳۲)

۱۴- ناحیه جلوی ران را با انگشتان فشار داده و به طرف خود می کشیم. این حرکت نیز به مانند حرکت دستان میمون در هنگام بالا رفتن از درخت است. (تصویر شماره ۳۲)



تصویر شماره (۳۱)



تصویر شماره (۳۲)

۱۵- دست ها را بهم حلقه کرده، جلوی ران را فشار داده و به طرف خود می کشیم (تصویر شماره ۳۳).



تصویر شماره (۳۳)

فصل ۴: وضعیت طاقباز ۱ (در ازگشت به پشت) ۴۵

۱۹- با انگشتان شست بر روی خط ۱ در طرف داخل ساعد و بازو فشار می‌دهیم. (خط امتداد انگشت کوچک). (تصاویر شماره ۳۷ و ۳۸).



تصویر شماره (۳۷)



تصویر شماره (۳۸)

• توجه: در حرکت فوق نباید بر مفصل آرنج فشار داد.

۲۰- با انگشتان شست بر روی خط ۲ در طرف داخل ساعد و بازو فشار می‌دهیم. (تصور شماره ۳۹ و ۴۰).



تصویر شماره (۳۹)



تصویر شماره (۴۰)

• خطوط ماساژ ناحیه روی ساعد و بازو: در قسمت روی ساعد و بازو دو خط ماساژ وجود دارد که عبارتند از:

- ۱- خط امتداد انگشت کوچک
- ۲- خط امتداد انگشت وسط



تصویر شماره (۳۴)

۱۶- با انگشت شست، امتداد پشت ران را فشار می‌دهیم. (تصویر شماره ۳۴).



تصویر شماره (۳۵)

• مسدود و باز کردن کانال انرژی:
۱۷- برای اینکار کف دست‌ها را بر روی هم گذاشته و بر مجرای کانال انرژی در کتف‌ها ران به مدت ۴۵-۳۰ ثانیه به آرامی فشار می‌دهیم و سپس به آرامی بر می‌داریم (تصویر شماره ۳۵).

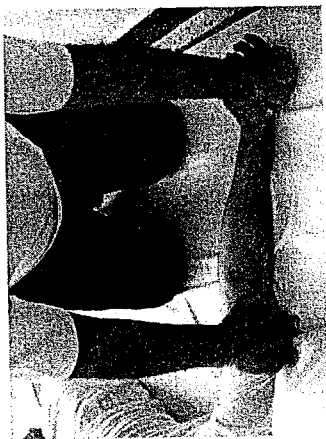
• هدف از مسدود کردن و باز کردن کانال انرژی، تبادل خون کهنه و تازه و افزایش جریان انرژی درونی (باد) است. با فشار بر شریانی که از ناحیه ران می‌گذرد جریان خون به طرف پاها مسدود می‌شود و با برداشتن دست‌ها و کاهش فشار، جریانی از خون گرم به طرف پاها جاری می‌گردد.



تصویر شماره (۳۶)

۱۸- با کف دست بر مجرای کانال انرژی ناحیه بازو و شانه را به آرامی و به مدت ۲۰ ثانیه فشار وارد می‌کنیم و به آرامی رها می‌سازیم. در این حالت یک دست بر روی میچ دست ماساژ گیرنده ثابت است. (تصویر شماره ۳۶).

۲۱- با کف دست بر امتداد روی ساعد و بازو فشار می‌دهیم. در این حرکت نیز نباید بر مفصل آرنج فشار داد. (تصاویر شماره ۴۱ و ۴۲).



تصویر شماره (۴۲)



تصویر شماره (۴۱)

۲۲- سپس ناحیه پشت ساعد و بازو را ماساژ می‌دهیم برای اینکار با انگشت شست در امتداد خط ۲ (خط انگشت وسط) بر پشت ساعد و بازو فشار می‌دهیم. (تصاویر شماره ۴۳ و ۴۴).



تصویر شماره (۴۴)



تصویر شماره (۴۳)

۲۳- با کف دست در امتداد پشت ساعد و بازو (خط وسط) فشار دهید. (تصاویر شماره ۴۵ و ۴۶).



تصویر شماره (۴۵)



تصویر شماره (۴۶)

۲۴- با انگشتان شست بر خطوط ماساژ کف دست فشار دهید (تصویر شماره ۴۷).

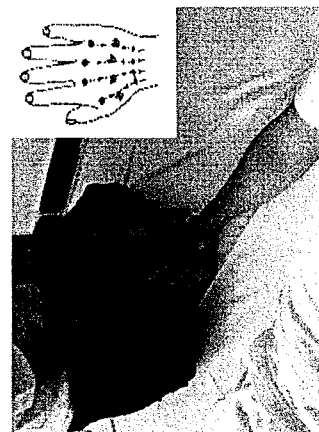


تصویر شماره (۴۷)

• خطوط ماساژ کف دست: در کف، دست ۴ خط وجود دارد که در امتداد بین انگشتان است.

۲۵- با انگشتان شست بر خطوط ماساژ پشت دست فشار دهید (تصویر شماره ۴۸).

• در پشت دست نیز ۴ خط وجود دارد.



تصویر شماره (۴۸)



تصویر شماره (۵۴)

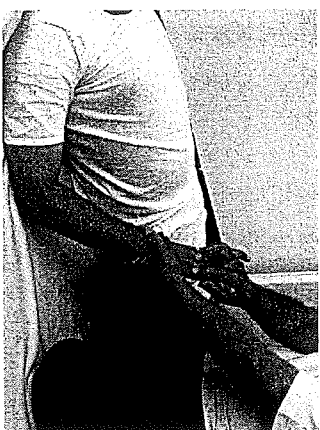
۲۹- با انگشتان شست بر روی انگشتان
بغلزاید. (تصویر شماره ۵۴).

۳۰- مچ دست را در جهت عقربه‌های ساعت
و بالعکس بچرخانید. (تصویر شماره ۵۵)



تصویر شماره (۵۵)

۳۱- انگشتان را بکشید (تصویر شماره ۵۶).



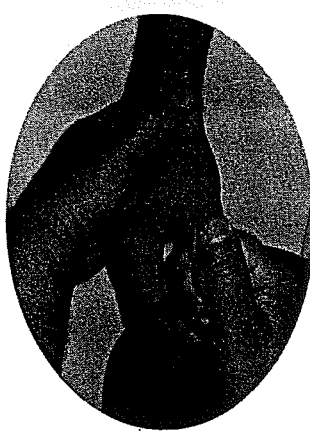
تصویر شماره (۵۶)

• در پایان تمامی حرکات فوق (از شماره ۲ تا ۵۶) را بر روی طرف چپ بدن مشتری تکرار کنید.



تصویر شماره (۴۹)

۲۶- سپس انگشتان را یک به یک ماساژ دهید. (تصاویر شماره ۴۹ و ۵۰).



تصویر شماره (۵۰)

۲۷- هر انگشت را به نوبت گرفته و بکشید
(تصویر شماره ۵۱)

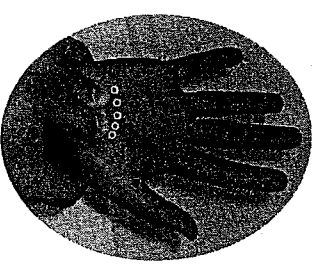


تصویر شماره (۵۱)

۲۸- با انگشتان شست بر خطوط کف دست ماساژ گیرنده بغلزنید. (تصاویر شماره ۵۲ و ۵۳).



تصویر شماره (۵۲)



تصویر شماره (۵۳)



تصویر شماره (۲)

نقاط ۲، ۳ و ۴ را بر روی نیم زانو قرار گرفته و به مدت ۵ ثانیه فشار می دهیم (تصاویر ۳، ۴ و ۵)



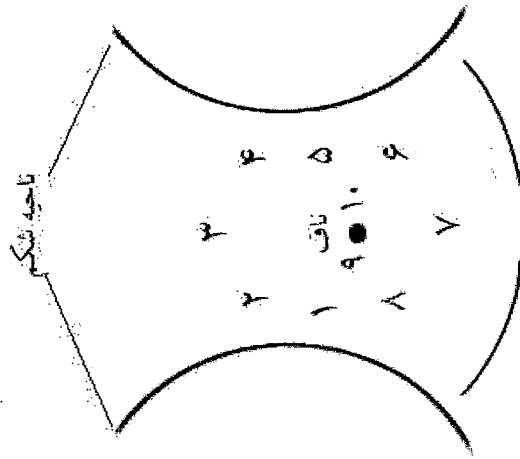
تصویر شماره (۳)



تصویر شماره (۴)

• ماساژ ناحیه شکم

قبل از ماساژ ناحیه شکم احتیاطات لازم را در نظر می گیریم از جمله اینکه باید مطمئن شویم که مراجع (مشری) نیازگی غذا نخورده باشد. برای ماساژ ناحیه شکم از مراجع می خواهیم در وضعیت طاقباز دراز بکشد. در این حالت نقاط ماساژ را بر روی شکم مشخص می کنیم. بر روی ناحیه شکم ۱۰ نقطه ماساژ وجود دارد که همگی در اطراف ناف قرار دارد. نقاط مذکور در جهت حرکت عقربه های ساعت شماره گذاری می شود. بدین صورت که نقاط ۱ تا ۸ به اندازه ۵ انگشت از ناف فاصله دارند و نقاط ۹ و ۱۰ به اندازه دو انگشت فاصله دارند. (تصویر شماره ۱).



تصویر شماره (۱)

برای ماساژ نقطه شماره ۱ بر روی دو زانو ایستاده و دست ها را روی هم قرار داده و به مدت ۵ ثانیه نقطه مورد نظر را فشار می دهیم. (تصویر شماره ۲)

فصل ۴: وضعیت طاقباز ۱ (دراز کش به پشت) ۵۳

نقاط ۹ و ۱۰ را مجدداً بصورت نیم زانو قرا گرفته و با دو انگشت شست به مدت ۱۰ الی ۲۰ ثانیه فشار می دهیم.

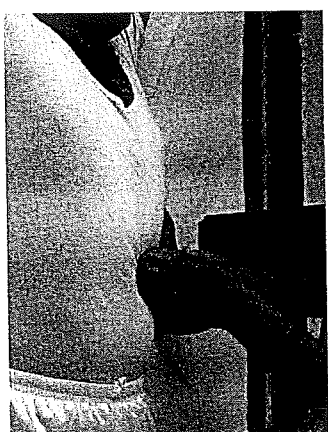


تصویر شماره (۹)



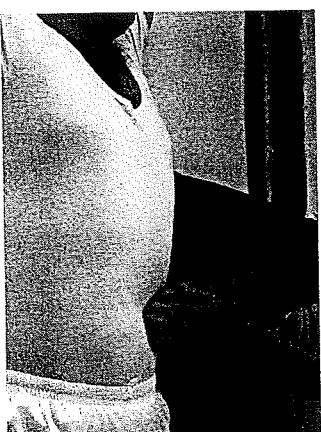
تصویر شماره (۱۰)

در خانه با قرار دادن دو دست بر روی هم ناحیه وسط شکم را بصورت چرخشی ماساژ می دهیم.

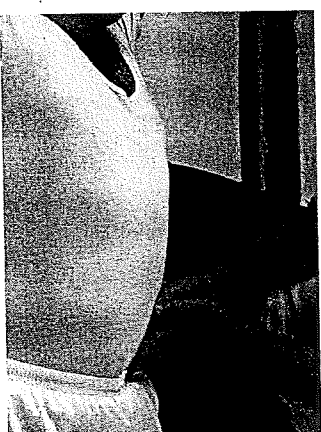


تصویر شماره (۵)

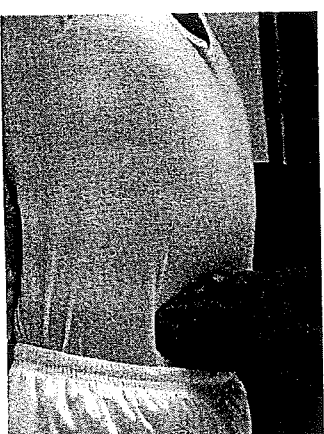
نقاط ۵، ۶، ۷ و ۸ را بر روی دو زانو قرار گرفته و به مدت ۵ ثانیه فشار می دهیم (تصاویر ۶، ۷، ۸).



تصویر شماره (۶)



تصویر شماره (۷)



تصویر شماره (۸)

فصل ۵

ماساژ در وضعیت درازکش به بغل

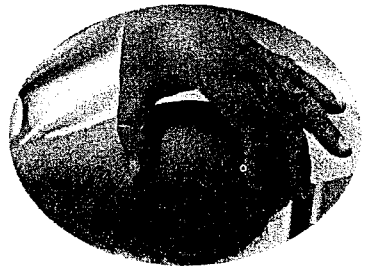
در این فصل ضمن فراگیری نحوه ماساژ نواحی از قریل کف پا، ساق، ران، لگن، ناحیه تنه و کمر، کشش تنه با خطوط ماساژ آنان آشنا خواهید شد.

مراحل انجام ماساژ در این وضعیت به صورت زیر است:



۱- از مراجع (مشری) می خواهیم که به بغل دراز بکشد. در این مرحله ماساژ را از کف پا شروع کنید بدینصورت که با ساعد بر خط میانی کف پا فشار دهید. در هنگام انجام این حرکت ساعد چرخش جزئی خواهد داشت. (تصویر شماره ۱).

تصویر شماره (۱)



- در تصویر شماره ۲ قسمتی از ساعد که جهت فشار بر نقاط ماساژ بکار می رود نشان داده شده است (تصویر شماره ۲)



- جهت انگشتان دست در هنگام فشار بر ناحیه ران به بیرون است.
- ۴- سپس پای دیگر را ماساژ دهید. برای اینکار با انگشتان شست بر لبه بیرونی پا فشار دهید. (تصویر شماره ۸).

تصویر شماره (۸)



تصویر شماره (۹)



تصویر شماره (۱۰)

- ۵- با انگشتان شست در امتداد خطوط بیرون ساق و ران فشار دهید. (تصاویر شماره ۹ و ۱۰).



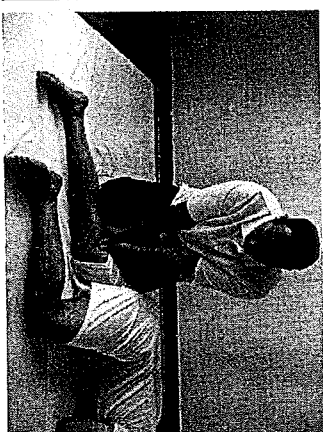
تصویر شماره (۱۱)

- خطوط ناحیه بیرون ساق و ران: در بیرون ساق و ران ۲ خط وجود دارد که عبارتند از:
 - ۱- لبه بالایی استخوان قوزک پا
 - ۲- لبه پایینی استخوان قوزک پا. (تصویر شماره ۱۱).

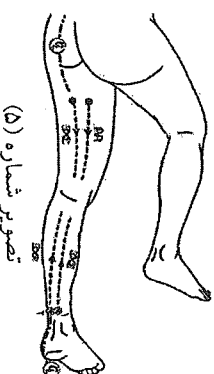
- ۲- با انگشتان شست در امتداد خطوط داخل ساق و ران فشار دهید (تصاویر شماره ۳ و ۴).



تصویر شماره (۳)



تصویر شماره (۴)



تصویر شماره (۵)

- خطوط داخل پا (ساق و ران): در داخل پا ۲ خط وجود دارد که عبارتند از:
 - ۱- لبه داخلی استخوان درشت نی
 - ۲- تاندون آشیل (تصویر شماره ۵).

- ۳- با کف دست در امتداد داخل ساق و ران فشار دهید. در این حرکت دستی که روی پا ثابت است ثابت می باشد (تصاویر شماره ۶ و ۷).

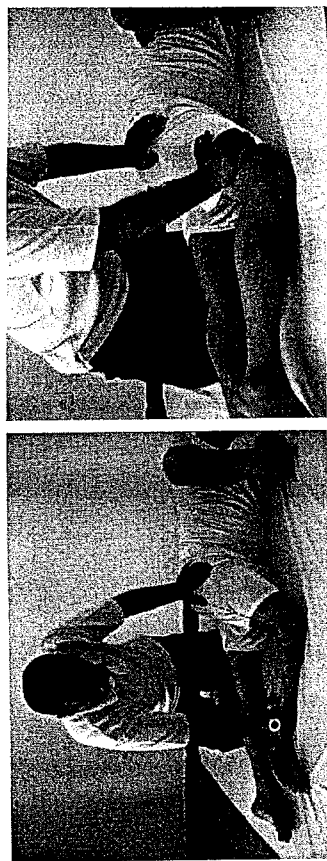


تصویر شماره (۶)



تصویر شماره (۷)

۶- با کف دست بر امتداد بیرون ساق و ران فشار دهید. در این حرکت، دستی که بر روی لگن قرار دارد ثابت است و با دست دیگر از انتهای ساق به طرف بالا ماساژ دهید. (تصاویر شماره ۱۲ و ۱۳)



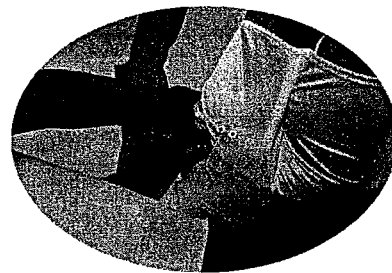
تصویر شماره (۱۳)

تصویر شماره (۱۲)

۷- با انگشتان شست بر اطراف لگن فشار دهید. بدینصورت که خطوط بیرون ران را ادامه دهید و خطوط ۱ و ۲ را فشار دهید. (تصاویر شماره ۱۴ و ۱۵).



تصویر شماره



تصویر شماره (۱۵)

(۱۴)

۸- با ساعد بر روی لگن فشار دهید در هنگام انجام اینکار به ساعد چرخش بزرگی بدهید. (تصویر شماره ۱۶).



تصویر شماره (۱۶)

۹- با انگشتان شست بر روی خطوط ناحیه پشت تنه و کمر فشار دهید. (تصاویر شماره ۱۷ و ۱۸).



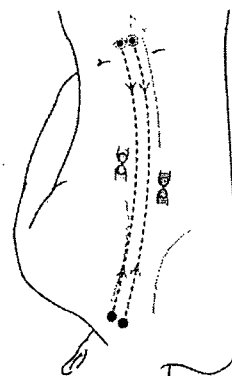
تصویر شماره (۱۷)



تصویر شماره (۱۸)

• خطوط ماساژ ناحیه پشت: در این ناحیه دو خط در طرفین ستون فقرات وجود دارد که عبارتند از:

- ۱- لبه ستون فقرات
- ۲- خط دوم به فاصله ضخامت یک انگشت از خط اول قرار دارد. (تصویر شماره ۱۹)



تصویر شماره (۱۹)



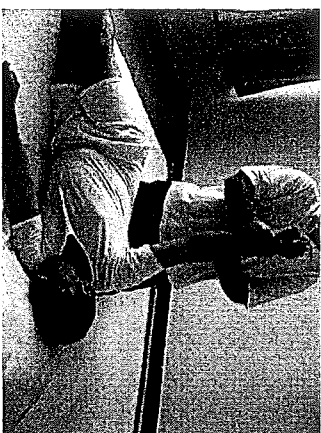
تصویر شماره (۲۵)



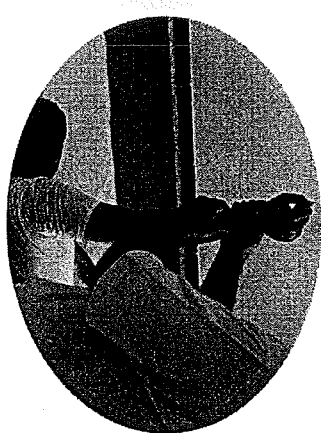
تصویر شماره (۲۶)



تصویر شماره (۲۷)



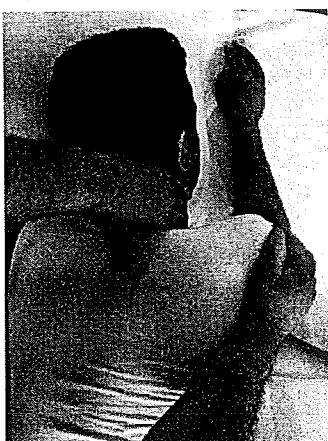
تصویر شماره (۲۸)



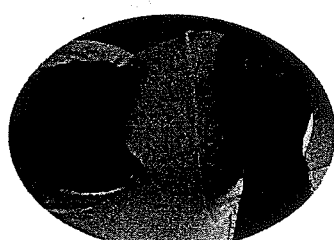
تصویر شماره (۲۹)

۱۲- یک دست را بالا بیاورید و با انگشت شست بر روی خط انگشت میانی بیرون ساعد و بازو فشار دهید. (تصاویر شماره ۲۸ و ۲۹).

۱۰- با انگشت شست بر روی ۳ خط ناحیه کتف و قسمت فوقانی شانه ماساژ دهید. در این حالت یک دست بر روی شانه ثابت است (تصاویر شماره ۲۰ و ۲۱).

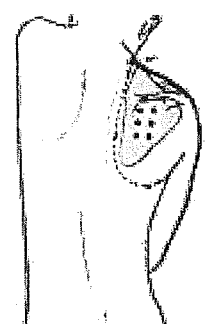


تصویر شماره (۲۰)



تصویر شماره (۲۱)

• در ناحیه کتف و قسمت فوقانی شانه ۳ خط وجود دارد که عبارتند از:



- ۱- لبه داخلی کتف
- ۲- قسمت فوقانی شانه (که از زاویه فوقانی داخلی کتف شروع می شود)
- ۳- خط سوم به فاصله ضخامت یک انگشت از خط دوم قرار دارد. (تصویر شماره ۲۲).

تصویر شماره (۲۲)

۱۱- با انگشت شست بر روی ۹ نقطه در نواحی شانه، گردن و استخوان گیجگاهی فشار دهید. (بصورت رفت و برگشت). (تصاویر شماره ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷).



تصویر شماره (۲۳)



تصویر شماره (۲۴)



تصویر شماره (۳۴)

۱۶- بازو را کشش دهید. (تصویر شماره ۳۴)



تصویر شماره (۳۵)

۱۷- با کف پا بر پشت ران فشار دهید این حرکت بمانند فشار بر رکاب دوچرخه است. (تصویر شماره ۳۵)



تصویر شماره (۳۶)

• بعد از اتمام حرکات از مراجع (مشتری) می‌خواهیم که به سمت دیگر دراز بکشد و حرکات فوق بر طرف دیگر بدن تکرار کنید.



تصویر شماره (۳۰)

۱۳- تنه و بازو را کشش دهید. در این حرکت لگن ثابت است و با دست دیگر بر سه قسمت آرنج، وسط بازو، و انتهای آن به ترتیب فشار دهید. (تصویر شماره ۳۰).



تصویر شماره (۳۱)

۱۴- با کف دست در امتداد بیرون ساعد و بازو فشار دهید (تصاویر شماره ۳۱ و ۳۲).



تصویر شماره (۳۲)



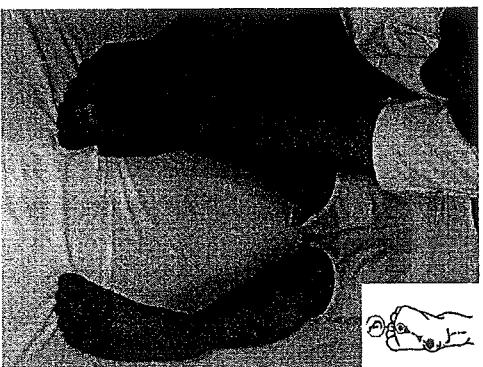
تصویر شماره (۳۳)

۱۵- تنه را کشش دهید. (تصویر شماره ۳۳)

فصل ۶

ماساژ در وضعیت دمر

در این فصل ضمن فراگیری نحوه ماساژ کف پا، پشت، کمر، کشش تنه و پاها، با خطوط ماساژ ناحیه پشت آشنا خواهید شد.



تصویر شماره (۱)

مراحل انجام ماساژ در این وضعیت:

- ۱- حرکت را با فشار بر روی کف پا شروع کنید. برای اینکار خط میانی کف پا را در نظر گرفته و معمولاً ۴ نقطه را به فواصل مساوی مشخص می‌کنیم. هنگام فشار انگشتان شست را بطور موازی در کنار هم قرار دهید. (تصویر شماره ۱).

۲- با انگشتان شست در امتداد خط دوم داخل ساق و ران (خط تاندون آشیل) فشار دهید. در آن حالت فشار بر پشت زانو ممنوع است. (تصاویر شماره ۲ و ۳).

۵- با انگشتان شست در امتداد خط دوم داخل ساق و ران تاندون (خط امتداد تاندون آشیل فشار دهید. (تصاویر شماره ۸ و ۹).



تصویر شماره (۸)



تصویر شماره (۹)

۶- با کف دست بر امتداد پشت ساق و ران فشار دهید. (تصاویر شماره ۱۰ و ۱۱)



تصویر شماره (۱۰)



تصویر شماره (۱۱)

۷- با هر دو دست بر قسمت پایینی کسر و لگن: ابتدا نقطه ۱ و سپس نقطه ۲ و مجدداً ۱ را فشار دهید. (تصویر شماره ۱۲).



تصویر شماره (۱۲)



تصویر شماره (۲)



تصویر شماره (۳)

۳- با کف دست در امتداد پشت ساق و ران فشار دهید. (تصاویر شماره ۴ و ۵).



تصویر شماره (۴)



تصویر شماره (۵)

۴- سپس با انگشتان شست بر کف پای دیگر فشار دهید. در این حرکت انگشتان شست را موازی هم قرار دهید. (تصاویر شماره ۶ و ۷).



تصویر شماره (۶)



تصویر شماره (۷)



تصویر شماره (۱۸)



تصویر شماره (۱۹)

۱۰- یک زانو را خم نموده و بر روی پشت زانوی دیگر قرار دهید سپس در امتداد بیرون ساق و

ران فشار دهید. (تصاویر شماره ۲۰ و ۲۱)



تصویر شماره (۲۰)



تصویر شماره (۲۱)

۱۱- زانو را خم نموده و با کف دست در امتداد قسمت بیرونی ساق پا فشار دهید اینکار را از بالای زانو به طرف مچ و بالعکس انجام دهید. (تصویر شماره ۲۲).

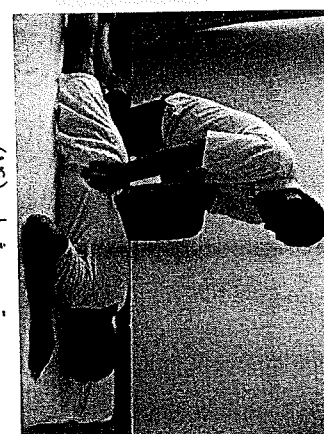


تصویر شماره (۲۲)

۸- با انگشتان شست به نوبت در امتداد ۲ خط ناحیه پشت فشار دهید. (تصاویر شماره ۱۳ و ۱۴).



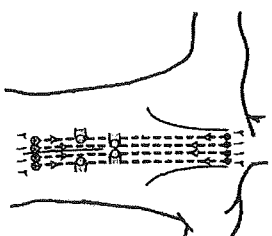
تصویر شماره (۱۳)



تصویر شماره (۱۴)

• در ناحیه پشت دو خط وجود دارد که عبارتند از:

- ۱- لبه ستون فقرات
- ۲- خط ۲ به فاصله ضخامت یک انگشت از خط ۱ قرار دارد. (تصویر شماره ۱۵).



تصویر شماره (۱۵)

۹- با هر دو دست در امتداد نواحی پشت، شانه و بالای بازو فشار دهید. (تصاویر شماره ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹).



تصویر شماره (۱۶)



تصویر شماره (۱۷)

- حرکات ۱۰ و ۱۱ را بر روی پای دیگر مشتری تکرار کنید.
- ۱۲- هر دو زانو را خم نموده و پنجه‌های پاها را به سمت کمر فشار دهید و از ۱ تا ۳ بشمارید. (تصویر شماره ۲۳).



تصویر شماره (۲۳)

- ۱۳- پاها را در حالت ضربدر قرار داده و فشار دهید. سپس پاها را جابجا نموده و این عمل را تکرار کنید. (تصویر شماره ۲۴ و ۲۵).



تصویر شماره (۲۴)



تصویر شماره (۲۵)

- ۱۴- زانوها را خم نموده و پاشنه‌ها را بگیرد و با ساعد بر سینه فشار دهید. (تصویر شماره ۲۶).



تصویر شماره (۲۶)

- ۱۵- زانوها را بر پشت ران ماساژ گیرنده قرار دهید. سپس با انگشتان شست در امتداد خط دوم ناحیه پشت فشار دهید. (تصویر شماره ۲۷).



تصویر شماره (۲۷)

- ۱۶- با کف دست‌ها بر امتداد نواحی پشت، شانه و بازو و ساعد و بالمکس فشار دهید (تصاویر شماره ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱ و ۳۲).



تصویر شماره (۲۸)



تصویر شماره (۲۹)



تصویر شماره (۳۰)



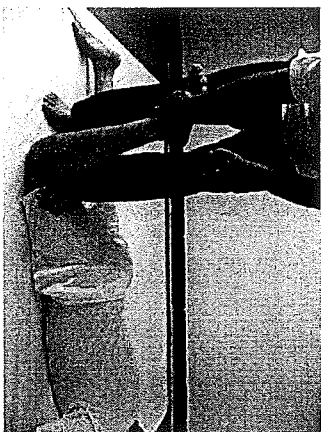
تصویر شماره (۳۱)



تصویر شماره (۳۶)

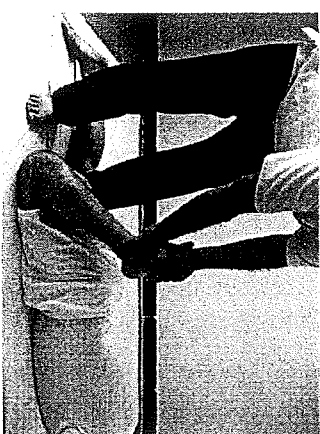
۱۹- این حرکت را با پای دیگر انجام دهید.
در این حرکت وضعیت پای ماساژ
دهنده تغییر می کند (تصویر شماره ۳۶).

۲۰- با پابر پشت ران در سه نقطه فشار دهید. (تصویر شماره ۳۷).



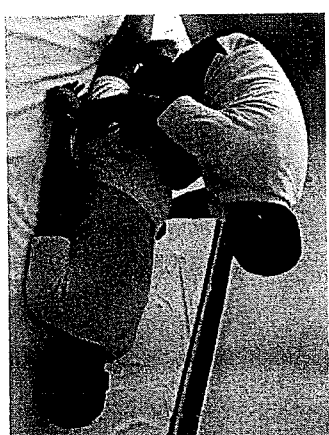
تصویر شماره (۳۷)

۲۱- زانو را ختم نمود و قدری فشار دهید. (تصویر شماره ۳۸).



تصویر شماره (۳۸)

• حرکات ۲۰ و ۲۱ را بر روی پای دیگر مشتری تکرار کنید.



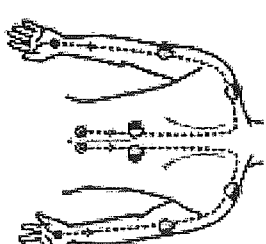
تصویر شماره (۳۲)



تصویر شماره (۳۴)



تصویر شماره (۳۵)



تصویر شماره (۳۳)

۱۷- ناحیه پشت را کشش دهید. در این
حالت دست‌های ماساژ دهنده و ماساژ
گیرنده به هم قفل شده و دست‌های
ماساژ گیرنده به آرامی کشیده
می‌شود. (تصویر شماره ۳۴).

۱۸- یک پا را از قسمت زانو گرفته و در دو
نوبت بالا بیاورید در این حالت کف
دست دیگر در نوبت اول بر روی نقطه
۱ و در نوبت دوم بر روی نقطه ۲ قرار
می‌گیرد. (تصویر شماره ۳۵).

فصل ۷

ماساژ در وضعیت طاقباز

در این فصل با نحوه کشش عضلات معج، ساق پا، ران، تنه و ماساژ کف پا و پشت ران آشنا خواهید شد.



تصویر شماره (۱)

مراحل انجام ماساژ در این وضعیت:

- ۱- از مراجع می‌خواهیم که در وضعیت طاقباز دراز بکشد و با یک دست پاشنه پای ماساژ گیرنده را گرفته و با ساعد دست دیگر آنرا خم کنید. اینکار را سه بار انجام دهید. (تصویر شماره ۱)

- ۲- ساعد یک دست را زیر زانوی وی تراز دهید و با دست دیگر پایش را خم کنید. این حرکت را دو بار انجام دهید. (تصاویر شماره ۲ و ۳)



تصویر شماره (۲)



تصویر شماره (۳)



تصویر شماره (۸)



تصویر شماره (۹)

• به سمت دیگر مشتری بروید و حرکات ۴ و ۵ را تکرار کنید.

۶- پاها را به آرامی به طرف سر خم کنید و مجدداً به طرف خود بیاورید اینکار را دو بار انجام دهید. در هنگام انجام این حرکت بانست را از زیر سر ماساژ گیرنده بردارید. (تصویر شماره ۱۰)



تصویر شماره (۱۰)



تصویر شماره (۱۱)

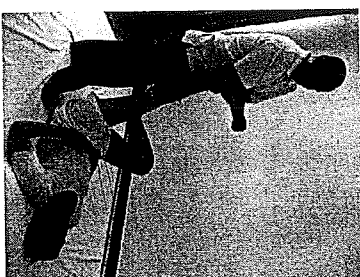
۷- پاها را در حالت خنثی قرار داده و به طرف پایین فشار دهید. (پاها را جابجا کرده و حرکت را تکرار کنید). (تصویر شماره ۱۱)

۳- تنه را کنش دهید. (تصویر شماره ۴)
• به سمت دیگر مشتری بروید و حرکات ۱ تا ۳ در طرف دیگر بدن وی تکرار کنید.



تصویر شماره (۴)

۴- با آرنج کف پا را ماساژ دهید. (تصویر شماره ۵)

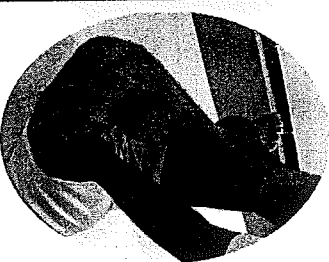


تصویر شماره (۵)

۵- با کف دست بیرون ران را فشار دهید. (در سه نقطه) در مورد مشتریان درشت اندام می توان بجای کف دست با زانو فشار داد. (تصاویر شماره ۶، ۷، ۸ و ۹)



تصویر شماره (۶)



تصویر شماره (۷)

- ۸- بدن را دو بار بکشید: ۱- در بار اول بدن را بالا بکشید و رها کنید ۲- بار دوم بدن را بالا کشیده و مشتری را به حالت نشسته بیاورید. (تصویر شماره ۱۲)



تصویر شماره (۱۲)

فصل ۸

ماساژ در وضعیت نشسته

در این فصل با نحوه ماساژ سر، صورت، شانه، گردن و کشش تنه و پا آشنا خواهید شد.

مراحل انجام ماساژ در این وضعیت:

- ۱- از مراجع می خواهیم که در حالت چهار زانو بنشیند سپس با انگشتان شست در امتداد انتهای گردن و شانه بر روی خطوط ۱ و ۲ فشار دهید (تصاویر شماره ۱، ۲، ۳)



تصویر شماره (۱)



تصویر شماره (۲)



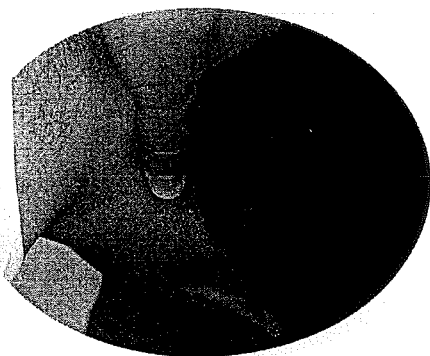
تصویر شماره (۳)

۴- با انگشت شست در امتداد سمت راست گردن سپس چپ فشار دهید. (در سه نقطه به

ترتیب ۱-۲-۳) (تصاویر شماره ۸، ۷، ۶)

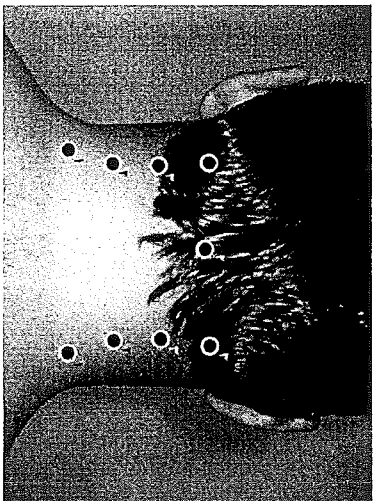


تصویر شماره (۷)



تصویر شماره (۸)

- نقاط ماساژ قاعده جمجمه و پشت گردن: در قاعده جمجمه ۳ نقطه ماساژ در هر طرف گردن نیز ۳ نقطه وجود دارد (تصویر شماره ۹)



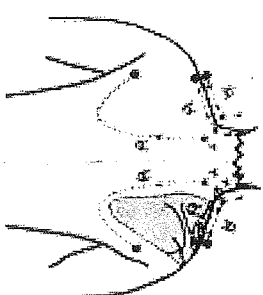
تصویر شماره (۹)

۲- با انگشت شست در اطراف کف راست و سپس کف چپ فشار دهید. در این حرکت یک دست مشتری با زانو قفل می شود. (تصویر شماره ۴)



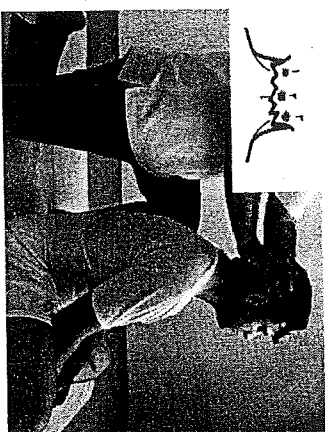
تصویر شماره (۴)

- خطوط ناحیه شانه عبارت است از: ۱- قاعده گردن ۲- شانه ۳- اطراف کف (تصویر شماره ۵)



تصویر شماره (۵)

۳- با انگشت شست در قاعده جمجمه فشار دهید (در سه نقطه به ترتیب نقاط ۱-۲-۳) (تصویر شماره ۶)



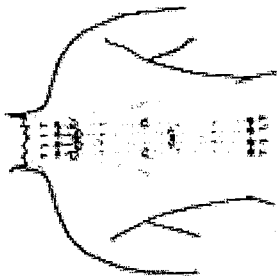
تصویر شماره (۶)

- ۵- با انگشت شست بر روی خطوط ۱ و ۲ سمت چپ پشت تنه و سپس سمت راست فشار دهید. (تصاویر شماره ۱۰)



تصویر شماره (۱۰)

- خطوط ناحیه پشت عبارت است از: ۱- لبه ستون فقرات ۲- فاصله یک انگشت از خط ۱ (تصویر شماره ۱۱)



تصویر شماره (۱۱)

- ۶- دست‌ها را به هم حلقه کرده و گردن را ماساژ دهید. در ۲ نقطه به ترتیب ۱-۲-۱ (تصویر شماره ۱۲)



تصویر شماره (۱۲)

- ۷- با ساعد هر دو دست بر روی شانه‌ها فشار دهید (در نقاط ۱-۲-۱) در هنگام فشار، ساعدها چرخش جزئی دارد. (تصویر شماره ۱۳)



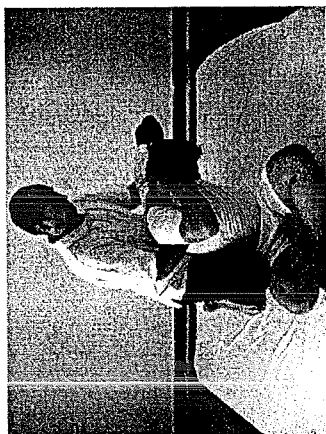
تصویر شماره (۱۳)

- ۸- یک ساعد را به سر تکیه دهید و ساعد دیگر را بر روی شانه فشار دهید این حرکت را ابتدا بر روی شانه سمت راست، سپس سمت چپ (در دو نقطه ۱-۲) انجام دهید. (تصویر شماره ۱۴)

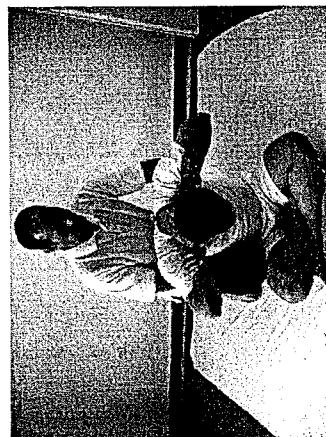


تصویر شماره (۱۴)

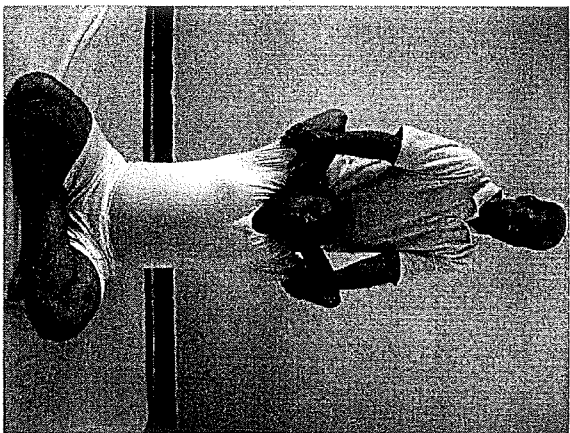
- ۹- تنه را به سمت چپ بچرخانید و کتش دهید. این حرکت را سپس با سمت راست انجام دهید. (تصویر شماره ۱۵ و ۱۶)



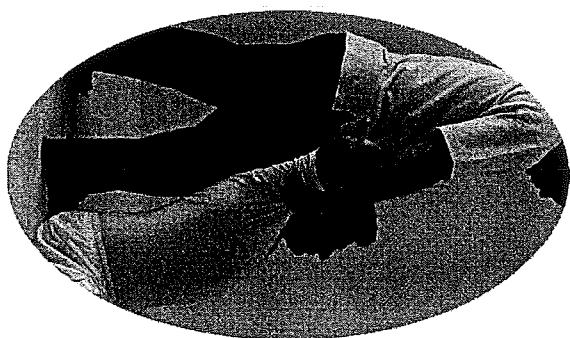
تصویر شماره (۱۶)



تصویر شماره (۱۵)



۱۲- پشت را با کشیدن به بالا کشش دهید (دور بار). (تصویر شماره ۲۱ و ۲۲)



تصویر شماره (۲۲)

۱۳- با انگشتان شست بر روی سقف سر فشار دهید به ترتیب در سه نقطه ۳-۲-۱.
(تصویر شماره ۲۳)



تصویر شماره (۲۳)

۱۰- زانوها را بر ناحیه پشت تهنه قرار داده، کشش دهید. این حرکت را با قرار دادن زانوها زیر کتف‌ها، پشت، و کمر در سه نقطه به ترتیب ۱-۲-۳ انجام دهید. (تصاویر شماره ۱۷ و ۱۸)



تصویر شماره (۱۷)



تصویر شماره (۱۸)

۱۱- پشت و شانه را به سمت چپ کشش دهید، این حرکت را با سمت راست نیز انجام دهید. (تصویر شماره ۱۹ و ۲۰)

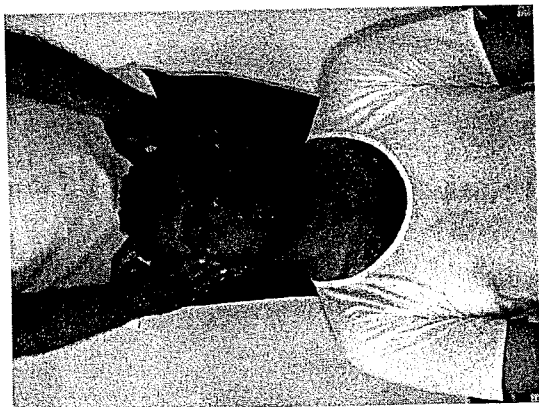


تصویر شماره (۱۹)



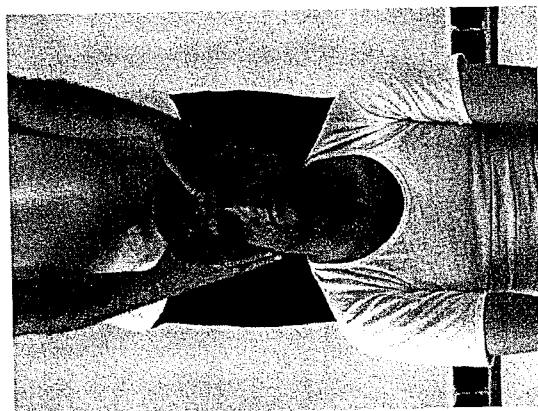
تصویر شماره (۲۰)

- ۱۴- با انگشتان استخوانهای گیجگاهی را با حالت چرخش با آرامی ماساژ دهید.
(تصویر شماره ۲۴)

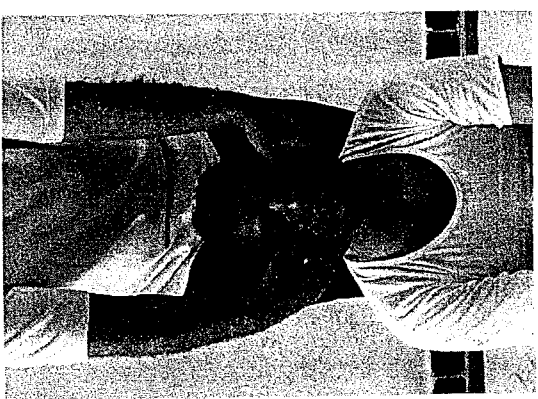


تصویر شماره (۲۴)

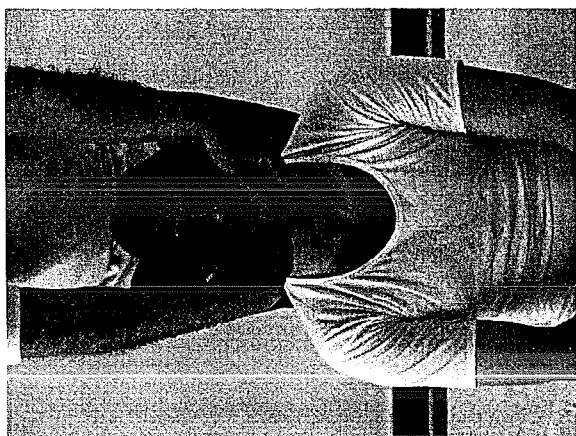
- ۱۵- انگشتان شست را با آرامی بر روی پیشانی، دوطرف بینی، روی لب بالایی و پایینی بلغزانید.
(تصاویر شماره ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۲۸)



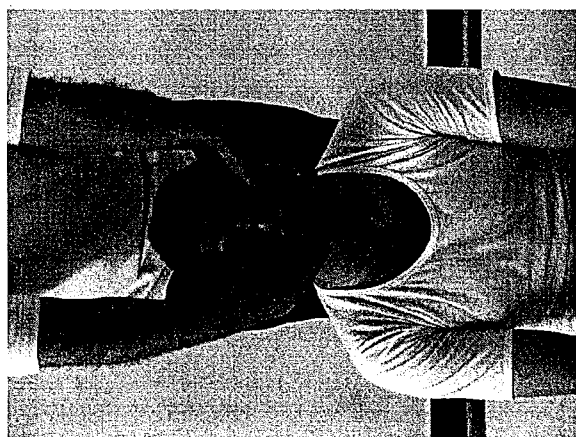
تصویر شماره (۲۵)



تصویر شماره (۲۶)

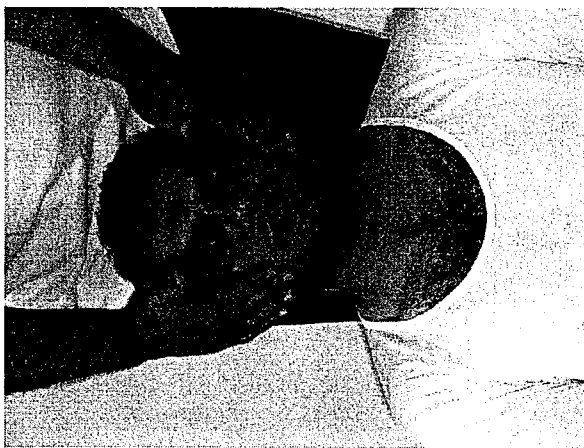


تصویر شماره (۲۸)



تصویر شماره (۲۷)

- ۱۶- با انگشتان هر دو دست گونه‌ها را بصورت چرخشی و نرم ماساژ دهید.
(تصویر شماره ۲۹)



تصویر شماره (۲۹)

۱۹- بدن را به جلو خم کنید؛ سپس با کف دست بر ناحیه پشت بترتیب بر نقاط ۱-۲-۳-۴ فشار دهید اگر مشتری هنگام خم شدن بدلیل کشش پاهایش راحت نیست از او بخواهید در حالت چهار زانو بنشیند. (تصاویر شماره ۳۲ و ۳۳)

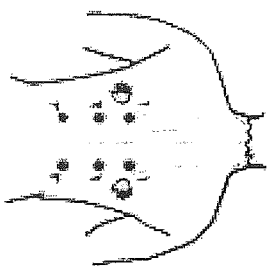


تصویر شماره (۳۲)



تصویر شماره (۳۳)

- نقاط ناحیه پشت عبارت است از:
۱- زیر کف ۲- پشت تنه ۳- کمر
(تصویر شماره ۳۴)



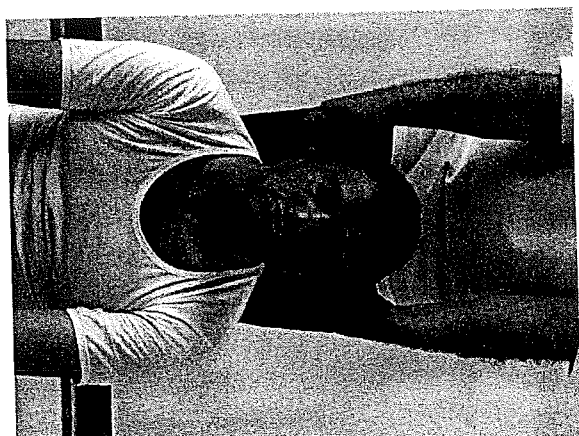
تصویر شماره (۳۴)

۲۰- با کف دست در امتداد بیرون پا فشار دهید. (تصویر شماره ۳۵)



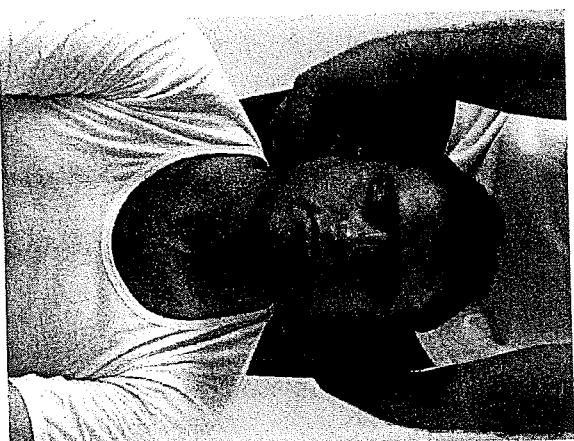
تصویر شماره (۳۵)

۱۷- با انگشتان شست لاله گوش را به آرامی ماساژ دهید (تصویر شماره ۳۰)



تصویر شماره (۳۰)

۱۸- سپس سوراخ دو گوش را با انگشتان شست به مدت ۱۰ ثانیه گرفته و سپس رها می کنیم. (تصویر شماره ۳۱)



تصویر شماره (۳۱)

- ۲۱- با انگشتان شست بر روی ۴ خط بین انگشتان پا فشار دهید. (تصویر شماره ۳۶)



تصویر شماره (۳۶)

- ۲۲- هر انگشت را با آرامی چرخانده و آنرا می کشیم این حرکت را از انگشت شست پا شروع می کنیم. (تصویر شماره ۳۷)



تصویر شماره (۳۷)

- حرکات ۲۱ و ۲۲ را بر روی پای راست مشتری تکرار کنید.
۲۳- انگشتان پا را به عقب خم کنید (تصویر شماره ۳۸)



تصویر شماره (۳۸)

- ۲۴- انگشتان پا را به پایین خم کنید. (تصویر شماره ۳۹)



تصویر شماره (۳۹)

- ۲۵- انگشتان پاها را در حالت ضربدر قرار داده و خم کنید. سپس پاها را جابجا کنید. (تصویر شماره ۴۰)



تصویر شماره (۴۰)

- ۲۶- در پایان ماساژ از مراجع احساس وی را پرسید، در مورد اقدامات لازم در منزل مشاوره بدهید و از وی تشکر نمایید (تصویر شماره ۴۱)



تصویر شماره (۴۱)