بخش نهم

ماساژ وِسترن

آغاز ماساژ مدرن[1]

پس از آنکه ژیمناستیک پزشکی یا سیستم لینگ توسط پییر هنریک لینگ به دنیا معرفی شد سیستم لینگ که عموماً حرکات سوئدی یا حرکات درمانی نامیده می‌شد، در سرتاسر اروپا و روسیه گسترش پیدا کرد. از سال ۱۸۵۱، سی و هشت موسسه برای آموزش حرکات سوئدی در اروپا وجود داشت که بیشتر آنها در آلمان مستقر بودند. این مدارس معمولاً به مردان تمرین و آموزش می‌دادند.

آقای دکتر یوهان جورج مِزگِر هلندی به منظور ترویج و اشاعه سریع‌تر آن در اروپا این روش را تدوین کرد و برای هر کدام از تکنیک‌ها اسامی فرانسوی برگزید و سبک ماساژ سوئدی را دنیا به ثبت رسانید و از این رو برای معرفی تکنیک‌ها از واژه‌های فرانسوی استفاده کرد زیرا که در قرن نوزده زبان فرانسوی بین کشورهای اروپایی بیشتر مرسوم بود.

George Taylor, 1813-1894. Portrait painted by Charles Loeffler, 1863.
Author's collection

نگاره ۱-۹ جورج تایلُر آمریکایی

1. Modern Massage

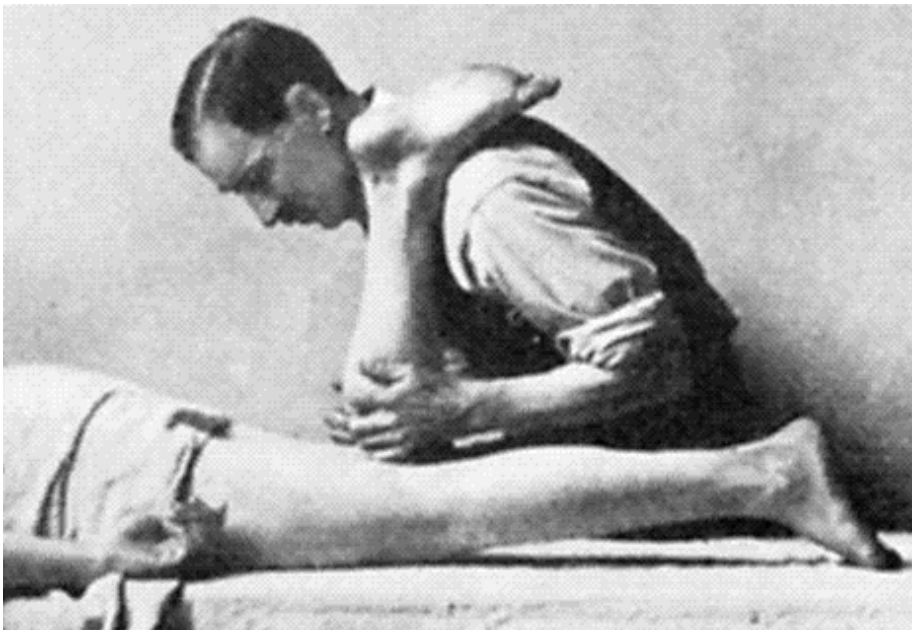
ماتیاس راث، یک پزشک انگلیسی بود که زیر نظر لینگ در موسسه‌ی مرکزی رویال لینگ در سوئد مطالعه کرده بود او اولین موسسه را در انگلستان تأسیس کرد تا ژیمناستیک پزشکی یا همان حرکات سوئدی را آموزش دهد و به چارلز فایت تایلُر که یک پزشک اهل نیویورک بود، به صورت خصوصی آموزش داد، سپس برادر چارلز تایلُر نیز در موسسه‌ی دکتر سادربرگ در استکهلم حضور پیدا کرد و در زمینه‌ی حرکات سوئدی آموزش کاملی دریافت کرد.

سپس برادران تایلُر به ایالت متحده برگشتند و به فعالیت ارتپدی در نیویورک پرداختند، در جایی که متخصص حرکات سوئدی شده بودند. آنها در طی یک سال، فعالیتشان را از هم جدا کردند اما همچنان هر دو به فعالیت و نوشتن در مورد حرکات سوئدی درمانی ادامه دادند.

در سال ۱۸۶۰، جورج هنری، اولین کتاب (درسی) آمریکایی را در مورد حرکات سوئدی درمانی را به رشته‌ی تحریر در آورد و موسسه‌ی حرکات درمانی پیشرفته را در نیویورک تأسیس نمود. چارلز فایت، چندین مقاله نوشت و کتاب (درسی) را برای معرفی حرکات سوئدی در سال ۱۸۶۱ منتشر کرد. هر دو برادر تا مرگشان در سال ۱۸۹۹، به فعالیت، آموزش و درمان مشغول بودند. از اینرو، این، برادران تایلُر بودند که به صورت رقابتی حرکات سوئدی درمانی را به ایالت متحده معرفی کردند و ماساژ مدرن را مورد تأئید هر چه بیشتر عموم و جامعه‌ی پزشکی قرار دادند.

فعالیت‌های آموزشی این دو برادر زمینه‌ساز شکل‌گیری ماساژ به شیوه مدرن در سراسر دنیا شد. در روسیه نیز ماساژ مدرن با عنوان کلاسیچسکی ماساژ[1] یا ماساژ کلاسیک رواج یافت.

1. Классический Массаж



نگاره ۲-۹

ماساژ وِسترن[1]

در کشورهای اروپایی رفته‌رفته واژه‌های فرانسوی جای خود را به واژه‌های لاتین دادند. به‌طور مثال واژه اِفلوراژ جای خود را به اِستروکینگ به معنی نوازشی داد و همینطور پتریساژ مترادف نیدینگ به معنی مشت و مال قرار گرفت و ..... با گسترش ماساژ در کشورهایی نظیر دانمارک و آلمان ماساژ کلاسیک از محبوبیت بیشتری برخوردار شد همچنانکه در حال حاضر به موازات واژه ماساژ سوئدی واژه‌هایی نظیر ماساژ کلاسیک، ماساژ وِسترن، ماساژ مدرن و ماساژ اروپایی به گوش می‌خورد که همگی آنها به یک معنا می‌باشند.

ماساژ سوئدی پرطرفدارترین ماساژ دنیا

همانطور که اشاره شد امروزه در سراسر دنیا ماساژ سوئدی به عنوان مشهورترین و رایج‌ترین سبک از ماساژ شناخته می‌شود و در تمام کالج‌های و مدارس ماساژ این ماساژ تدریس و آموزش داده می‌شود.

1. Western Massage

فواید ماساژ وِسترن (سوئدی)

- ریلکسیشن
- رهایی از فشارهای روزانه،
- رهایی از خستگی‌های جسمانی و روانی،
- شادابی پوست صورت و بدن،
- فرم دهی به عضلات بدن،
- رفع ناراحتی‌های عضلانی (گرفتگی – انقباظات عضلانی و ....)
- رفع ناراحتی‌های عصبی (افسردگی – سردرد و ....)
- رفع ناراحتی‌های اسکلتی (سیاتیک – زانودرد و .....)

اهداف ماساژ وِسترن (سوئدی)

- برای بهبود گردش خون،
- بهبود متابولیسم بدن آرامش بدن،
- از بین بردن استرس فشار کار روزانه،
- نرمی و لطافت پوست، رفع خستگی‌های جسمانی،
- رفع گرفتگی‌های عضلانی،
- رفع مشکلات عصبی و رفع دردهای ناحیه کمر و لگن خاصره ناحیه شانه و گردن و ...
- رفع اِسپاسم‌های شدید ورزشکاران،

اصطلاحات، واژه‌ها و تکنیک‌های ماساژ سوئدی

اصطلاحاتی که برای توصیف و گروه‌بندی حرکات ماساژ استفاده می‌شود در طول قرن‌ها تکامل یافته است. در اصطلاحات از کشور به کشور دیگر و از مدرسه به مدرسه تفاوت وجود دارد. اصطلاحات مورد استفاده امروزه بر اساس ماساژ درمانی سوئدی است که توسط فیزیولوژیست پییر هنریک لینگ از سوئد

ابداع و توسط دکتر یوهان مِزگِر از هلند نام‌گذاری شد. این امر در طول سال‌ها با نظر پزشکان و پزشکان فرانسوی، آلمانی و انگلیسی اصلاح شده است. [6]

طبق مطالعات صورت گرفته از منابع و کتب ماساژ سوئدی در گذشته دسته‌بندی وهای اصلی ماساژ به چهار دسته اصلی تقسیم می‌شدند:

اِفلوراژ

در این تکنیک‌ها دست‌ها در سطح پوست حرکت می‌کنند، برای ایجاد حس آرامش بیشتر از تمام سطح دست و بدون هیچگونه اعمال فشاری حرکت ملایم و یکنواخت می‌باشد. مانند نوازش گربه.

پِتریساژ

در این تکنیک‌ها دست‌ها به عمق بافت‌ها نفوذ کرده، عضلات را گرفته، بلند کرده و جابجا می‌کند. این تکنیک به معنی ورز دادن و مشت و مال نیز می‌باشد.

نگاره ۳-۹

تَپوتِمنت

در این تکنیک‌ها دست‌ها به‌صورت ضربه‌ای و یا کوبشی روی بافت‌های نرم ضربات ملایمی را منظور تحریک بافت اعمال می‌کنند.

ویبراسیون

در این تکنیک‌ها با وارد کردن لرزش یا ارتعاش به بافت‌ها آنها را تحریک می‌نمائیم.

نکته: هر چهار واژه فوق با تلفظ فرانسوی ذکر شده است.

نمونه‌های طبقه‌بندی تکنیک‌های ماساژ کلاسیک (وِسترن-سوئدی)

هر یک از این گروه‌های اصلی دارای زیر گروه و یا مانورهای دستی متعددی می‌باشند که از نظر کیفیت و تأثیرات فیزیولوژیک با گروه اصلی خود شباهت دارد. در این کتاب سعی شده از منابع و کتب مختلف تنوع دسته‌بندی‌ها از دیدگاه اساتید مختلف لحاظ شود.

Classificatin of Massage techniques

Groups	Manipulations
Effleurage	One hand Effleurage \ two hand effleuage \ reinforced effleurage Stroking : T \ V \ Fan \ Circular \ 8 \ Thousand Hand \ Crisscross \ Knuckle\ Raking \ Ironing
Petrissage	Kneading \ Wringing \ Picking up \ Skin rolling or muscle rolling Frictions – circular or transverse
Tapotement	Hacking \ Cupping or clapping \ Beating \ Pounding\ Slapping \ Tapping
Vibrations	Shaking \ Jostling \ Rocking

جدول ۱-۹ طبقه‌بندی تکنیک‌های بیسیک ماساژ کلاسیک

در جدول زیر یک نوع طبقه‌بندی گروه‌های اصلی و مانورهای ماساژ وِسترن یا ماساژ سوئدی را از کتاب ماساژ درمانی پایه برای بدن نوشته مو روسر در سال ۲۰۰۴ مشاهده می‌کنید. [6]

Classification of massage movements

Group	Manipulations
Effleurage	Effleurage Stroking
Petrissage	Kneading Wringing Picking up Skin rolling or muscle rolling Frictions – circular or transverse
Percussion or tapotement	Hacking Cupping or clapping Beating Pounding
Vibrations	Vibrations Shaking

Rosser, M. (2004, 2nd Edition). Body Massage therapy basic. London: Hodder Arnold.

جدول ۲-۹ **طبقه‌بندی گروه‌های اصلی و مانورهای ماساژ وِسترن یا ماساژ سوئدی را از کتاب ماساژ درمانی پایه برای بدن نوشته مو روسر در سال ۲۰۰۴**

گاهی اوقات توصیف این حرکات ممکن است ساده به نظر برسد، گویی آنها را یک بچه گربه را توصیف می‌کنند. شما شانس بیشتری برای درک آنها از طریق بینایی و لمس دارید. یادگیری این تکنیک‌ها بیش از یک کتاب درسی نیاز دارد و نیاز مند تکرار و تمرین است. [10]

یک نمونه دیگر از تقسیم‌بندی و طبقه‌بندی تکنیک‌ها و گروه‌های اصلی ماساژ سوئدی که توسط خانم سوزان سالوو در کتاب ماساژ درمانی؛ اصول و تمرین در سال ۲۰۱۶ تنظیم گردیده به قرار زیر است. [10]

Susan G.Salvo **Massage Techniques and Their Variations**

TECHNIQUE	VARIATIONS
Effleurage *(gliding)*	One-handed *(ironing, circular)*
	Two-handed *(heart, circular)*
	Alternate hand *(raking, circular [sun-moon])*
	Nerve stroke *(feathering)*
Pétrissage *(kneading)*	One-handed
	Two-handed *(praying hands, ocean waves, fulling [broadening])*
	Alternate hand
Friction	Skin rolling
	Superficial warming *(heat rub, sawing, towel friction)*
	Rolling
	Wringing
	Cross-fiber *(deep transverse friction)*
	Chucking *(parallel friction)*
	Circular
Compression	One-handed
	Two-handed
	Alternate hand
Tapotement *(percussion)*	Tapping *(raindrops)*
	Pincement *(plucking)*
	Hacking *(quacking)*
	Cupping
	Pounding *(loose fist beating, rapping)*
	Clapping *(slapping, splatting)*
Vibration *(shaking)*	Diffused
	Fine
	Jostling *(course vibration, fluffing)*
	Rocking

Susan G. Salvo; Massage Therapy Principle and Practice , Fifth Edition;

BACTAŞFIZIO @BAKTASHMASSAGE

جدول ۳–۹ تقسیم‌بندی و طبقه‌بندی تکنیک‌ها و گروه‌های اصلی ماساژ سوئدی که توسط خانم سوزان سالوو در کتاب ماساژ درمانی؛ اصول و تمرین در سال ۲۰۱۶

یک نمونه دیگر از تقسیم‌بندی و طبقه‌بندی از کتاب راهنمای کلینیکال ماساژ نوشته ماریوکاسار در سال ۲۰۰٤ به قرار زیر است. [3]

Massage techniques fall under one of the following main headings (see also Table 2.1):

1. Effleurage or stroking techniques
2. Compression movements
3. Lymphatic massage movements
4. Percussive strokes
5. Friction techniques
6. Vibration and shaking movements
7. Bodywork techniques.

The postures in massage

Postural awareness

It is a common mistake to assume that an adequate massage requires the therapist to apply hard, strong and heavy strokes, or that powerful

Table 2.1 Category of massage techniques

Stroking movements	
• Light stroking effleurage	
• Deep stroking effleurage	
• Examples	Palm effleurage Forearm effleurage Thumb effleurage Effleurage *du poing* (fist effleurage) Fingertip effleurage
Lymph massage movements	
• Effleurage	Very light and slow stroking
• Intermittent pressure	Gentle on-and-off pressure combined with a stretch
Compression movements	
• Kneading	Compression with the thenar/hypothenar eminences or the palm of the hand
• Petrissage	Compression combined with a rolling and stretching action Stretching, lifting and twisting movement using both hands Circular compression movements using the pads of fingers
Percussion movements	
• Hacking	Fingers open and straight fingers
• Pounding	Fingers together and curled
• Cupping	Palmar side of the fisted hand
• Flicking	Cupped hand A flicking action with the fingers
Friction methods	
• Cross-fibre friction	
• Circular friction	
• Parallel friction—along line of fibres	
Vibration techniques	
• Vertical oscillation	
Bodywork techniques	
• Neuromuscular movement	
• Trigger point pressure	
• Muscle energy technique	Post-isometric relaxation
• Passive stretching	
• Soft tissue manipulation	
• Joint mobilization	

M. P. Cassar and C. Maxwell-Hudson, Handbook of Clinical Massage; Philadelphia: ElsevierHealth, 2004, 2nd Edition.

BACTASHIZIO
@BAKTASHIMASSAGE

جدول ۴–۹ تقسیم‌بندی و طبقه‌بندی از کتاب راهنمای کلینیکال ماساژ نوشته ماریوکاسار در سال ۲۰۰۴