

فهرست مطالب

بخش اول: پیشینه و پیدایش ماساژ

۲۴	پیشینه ماساژ
۲۵	ماساژ یک واکنش غریزی
۲۶	اقدامات غریزی به مالش محل درد هنگام بروز آسیب
۲۷	پیدایش ماساژ در تمدن‌های کهن
۲۸	اسناد و شواهد موجود ماساژ
۲۹	سابقه طبابت کهن همسو با ماساژ
۳۱	هنر مالش
۳۲	طبابت بقراط حکیم
۳۳	خشا بارشا و دوران هخامنشیان
۳۳	حنین بن اسحق
۳۴	ابوعلی سینا
۳۵	سرنوشت ماساژ از دیرباز تا کنون
۳۶	ریشه کلمه ماساژ از منابع مختلف
۳۶	نظریات و دیدگاه گذشتگان درباره ماساژ
۳۸	ماساژ در بین تمدن‌های مختلف
۳۸	ماساژ در چین قدیم
۴۰	ماساژ در هند قدیم
۴۲	ماساژ در مصر باستان
۴۳	ماساژ در یونان قدیم
۴۵	ماساژ در روم باستان
۴۶	ماساژ در بین اعراب
۴۷	ماساژ در ژاپن قدیم

فهرست مطالب

۴۷	ماساژ در ایران قدیم
۴۹	آغاز ماساژ مدرن و ماساژ کلاسیک (وسترن)
۵۳	پدر ماساژ دنیا
۵۴	مادر سبک‌های ماساژ

بخش دوم: اخلاق حرفه‌ای و پروفشنالیسم در ماساژ

۵۶	مشاوره اولیه قبل از ماساژ
۵۷	توجه به نکات دقیق در روند مشاوره
۵۸	پروفشنالیسم در ماساژ
۶۱	ایجاد شرایط حرفه‌ای در ماساژ
۶۲	ویژگی‌های جسمانی و اخلاقی ماسور
۶۴	شرایط جسمانی و وظایف فرد ماساژ دهنده (ویژگی‌های ماسور)
۶۸	ویژگی‌های ماساژ گیرنده
۷۰	رعایت چند نکته در ماساژ
۷۰	نکات مهمی که در حین ماساژ باید رعایت شود
۷۱	دریپینگ و کدهای پوششی در ماساژ
۷۴	دریپینگ و پروفشنالیسم در ماساژ تراپی

بخش سوم: تعاریف و اثرات فیزیولوژیک ماساژ بر دستگاه‌های مختلف بدن

۷۶	تعریف ماساژ
۷۶	تعاریف ماساژ در کتب مختلف
۷۹	تعریف جامع و کامل ماساژ
۸۰	کار جسمانی (بادی ورک)

فهرست مطالب

- در بادی ورک چه احساساتی رد و بدل می‌شود؟ ۸۱
- نقش بادی ورک در بدن ۸۲
- بادی ورک تعامل جسم و ذهن ۸۳
- فواید ماساژ ۸۳
- اهداف ماساژ ۸۴
- ماساژ درمانی چگونه اثر می‌کند؟ ۸۴
- تأثیرات ماساژ از دیدگاه مقالات علمی ۸۵
- اثرات فیزیولوژیک ماساژ ۸۵
- اثرات مکانیکی ماساژ بر مایعات سیال ۸۷
- مهم‌ترین اثرات ماساژ ۸۸
- اثرات ماساژ در کاهش تورم ۸۸
- تأثیر ماساژ در کاهش کوفتگی عضلانی تأخیری (DOMS) ۸۹
- تکنیک‌های مکانیکی اثر گذار بر بهبود عملکرد مایعات ۹۰
- تأثیرات عصبی عضلانی ماساژ ۹۰
- نقش ماساژ در بهبود عملکرد دوک‌های عضلانی ۹۱
- تأثیر ماساژ بر مکانیزم دروازه درد ۹۳
- تأثیر ماساژ انرژی تکنیک در کاهش میزان درد (MET) ۹۴
- تأثیر ماساژ بر سیستم‌های مختلف بدن ۹۴
- سایر اثرات ماساژ ۹۷
- تحقیقات انجام شده درباره ماساژ ۹۷
- چه تحقیقات و مطالعاتی در مورد ماساژ درمانی موجود است؟ ۹۷
- پروکوپ ۹۸
- تحقیقی که در هنگ کنگ توسط پنگ وو در سال ۲۰۰۴ انجام شد ۹۹
- درمانگر ماساژ درمانی چگونه انتخاب می‌شود؟ ۹۹

فهرست مطالب

بخش چهارم: ارزیابی، تشخیص و انجام معاینات اولیه

- در یک جلسه ماساژ درمانی چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ ۱۰۶
- سوابق پزشکی بیماران ۱۰۷
- طراحی فرمی برای اطلاعات بیمار ۱۰۷
- مدیریت مصاحبه ۱۰۸
- هدف از مصاحبه و اندازه‌گیری ۱۰۹
- ارزیابی کلی بدن ۱۱۳
- مشاهده غیررسمی ۱۱۴
- مشاهده رسمی تنظیم بدن ۱۱۵
- اندازه‌گیری‌ها ۱۱۷
- گروه‌های خاص ۱۲۰
- ماساژ به‌عنوان یک خدمات لوکس یا نیاز ضروری ۱۲۲
- منو ماساژ ۱۲۳
- معاینات و مشاهدات بالینی در ماساژ ۱۲۴
- پرونده‌ها و اسناد ماساژ ۱۲۴
- آشنایی با فرم‌های ارزیابی در حوزه‌های ماساژ و بادی ورک ۱۲۸
- نمونه فرم ارزیابی بدنی ۱۳۴
- واژه‌ها و اصطلاحات مرسوم در ماساژ درمانی و بادی ورک ۱۳۶
- چند نکته به منظور تلفظ صحیح واژه‌های لاتین ۱۳۸
- ریشه‌یابی واژه‌ها و اصطلاحات پزشکی ۱۴۳

بخش پنجم: متغیرهای ماساژ، بادی مکانیک، تمرینات دست

- درمان با ماساژ یا ماساژ درمانی ۱۴۶
- تکنیک‌های قابل توجه در انجام ماساژ درمانی ۱۴۶

فهرست مطالب

نحوه جایگیری پاها در ماساژ (استنس در ماساژ).....	۱۴۸
ایستادن به صورت کماندار یا شمشیر باز	۱۵۰
ایستادن به صورت اسب یا جنگجو.....	۱۵۰
وضعیت بهینه ایستادن در ماساژ.....	۱۵۱
بادی مکانیک ماساژ.....	۱۵۱
انواع مختلف دستکاری بافت نرم	۱۵۲
نواحی مختلف دست که در ماساژ کاربرد دارد.....	۱۵۳
تمرینات دست برای ماساژ.....	۱۵۵
چگونگی استفاده از دست‌ها در ماساژ	۱۵۷
تکنیک‌های درمانی ویژه در ماساژ.....	۱۵۹
تقسیم‌بندی نقاط مختلف بدن هنگام ماساژ.....	۱۶۱

بخش ششم: انجام ماساژ

ضروریات ماساژ، موارد منع	۱۶۳
ضروریات انجام ماساژ یا آندیکاسیون ماساژ.....	۱۶۴
ماساژ درمانی یک روش غیرتهاجمی ایمن.....	۱۶۶
موارد ممنوعیت و منع انجام ماساژ یا کانترا آندیکاسیون ماساژ.....	۱۶۶
نحوه تقسیم‌بندی کانترا آندیکاسیون ماساژ.....	۱۶۸
دستور العمل و آئین‌نامه اجرایی موارد منع انجام ماساژ.....	۱۷۲

بخش هفتم: آماده‌سازی شرایط ماساژ، امکانات، ابزار و ادوات ماساژ

آماده‌سازی محیط و ایجاد شرایط مطلوب در ماساژ.....	۱۷۶
عوامل تأثیر گذار در مهیا نمودن شرایط بهینه برای ماساژ.....	۱۷۶

فهرست مطالب

- ۱۷۷..... ظهور یک صنعت جهانی جدید
- ۱۷۸..... آبگرم
- ۱۷۸..... اسپا
- ۱۸۱..... اسپا و فنگشویی
- ۱۸۲..... فنگشویی
- ۱۸۲..... اصول چی
- ۱۸۳..... بین و یانگ
- ۱۸۳..... پنج عنصر
- ۱۸۴..... هشت جهت
- ۱۸۵..... کاربرد فنگشویی در دکوراسیون
- ۱۸۷..... تجهیزات و امکانات لازم برای آماده‌سازی ماساژ
- ۱۸۹..... شرایط فیزیکی اتاق ماساژ
- ۱۸۹..... تخت مخصوص ماساژ یا تخت‌های پرتابل
- ۱۹۰..... ارتفاع مناسب برای تخت‌های ماساژ
- ۱۹۱..... صندلی مخصوص ماساژ
- ۱۹۲..... ویژگی صندلی ماساژ
- ۱۹۳..... تشک مخصوص ماساژ
- ۱۹۵..... ویژگی تشک مخصوص ماساژ (تشک تای ماساژ)
- ۱۹۶..... ابعاد تشک مخصوص ماساژ
- ۱۹۷..... روان‌کننده‌ها (مدیا)
- ۱۹۷..... روغن‌های اساسی
- ۱۹۸..... روغن‌های اساسی چگونه جذب می‌شوند؟
- ۱۹۸..... اسانس‌ها از چهار طریق جذب می‌شوند

فهرست مطالب

۱۹۸	موارد استفاده انواع مدیا در ماساژ
۱۹۹	روغن‌های مخصوص ماساژ
۲۰۲	روغن‌های ماساژ در ایران
۲۰۲	روغن مخصوص ماساژ آیتک
۲۰۳	استفاده از روغن یا مدیا در ماساژ
۲۰۴	معرفی برخی روغن‌های پر مصرف در ماساژ
۲۰۵	روغن زیتون
۲۰۶	روغن بادام شیرین
۲۰۸	روغن بادام تلخ
۲۱۱	روغن سیاهدانه
۲۱۴	روغن بذر کتان
۲۱۷	روغن اسطوخودوس
۲۲۰	روغن گل بنفشه
۲۲۲	روغن کنجد
۲۲۴	روغن سرو کوهی
۲۳۲	روغن کاج
۲۳۴	روغن نارگیل
۲۴۱	روغن لیمو
۲۴۳	روغن یاس
۲۴۵	روغن مریم‌گلی
۲۵۱	روغن دانه قهوه
۲۵۷	روغن بابونه معطر رومی
۲۶۰	روغن اکالیپتوس

فهرست مطالب

۲۶۶	ادوات مخصوص ماساژ یا ابزارهای کمکی
۲۶۷	ابزار کمکی موبیلیزاسیون
۲۶۷	گوا شا
۲۷۰	ابزار گریستون
۲۷۳	گریستون در ایران
۲۷۳	شرکت مایوریلیز
۲۷۷	گریستون چوبی در ایران (بهامون)
۲۸۸	تجهیزات صوتی

بخش هشتم: متدلوژی و سبک‌شناسی در ماساژ

۲۹۰	بادی ورک و متدهای ماساژ
۲۹۰	تفاوت بادی ورک و ماساژ
۲۹۱	سبک‌ها و متدهای ماساژ و بادی ورک
۲۹۱	دسته‌بندی مدالیت‌ها و روش‌های بادی ورک و ماساژ
۲۹۲	استنوپاتی (مشت و مال) یا ماساژ مفاصل و استخوان‌ها
۲۹۲	ماساژ استرن (ماساژ شرقی)
۲۹۸	وجه تمایز سبک‌های شرقی و غربی ماساژ
۲۹۸	ماساژ سبک شرقی و سبک غربی
۲۹۹	سبک‌های مختلف ماساژ
۳۰۰	انواع متدهای ماساژ بر حسب هدف
۳۰۰	شکل‌گیری ماساژ مدرن
۳۰۰	اسامی رایج و شیوه‌های معمول در ماساژ
۳۰۱	ماساژ سوئدی

فهرست مطالب

۳۰۳.....	ماساژ کلاسیک روسی
۳۰۶.....	ماساژ اسالین
۳۰۸.....	ماساژ کالیفر نیایی
۳۰۹.....	ماساژ باوین تراپی.....
۳۱۰.....	ماساژهای عمقی بافت یا دیپ تیشو
۳۱۲.....	ماساژ شمع
۳۱۴.....	ماساژ صورت
۳۱۷.....	ماساژهای ورزشی
۳۱۹.....	ماساژ سنتی تایلندی
۳۲۲.....	رایحه درمانی.....
۳۲۴.....	ماساژ سنگ داغ.....
۳۲۶.....	ماساژ کمپرس گیاهی.....
۳۲۹.....	یومی هو تراپی.....
۳۳۱.....	شیاتسو
۳۳۴.....	کشش لنفاوی
۳۳۶.....	ماساژ آما یا آنما
۳۳۷.....	ماساژ آپورودیک
۳۳۸.....	ماساژ شیر و عسل
۳۳۹.....	بازتاب درمانی
۳۴۳.....	سیستم‌های ماساژ
۳۴۳.....	سیستم ماساژ سوندی
۳۴۴.....	سیستم ماساژ فنلاندی
۳۴۶.....	سیستم بازتابی ماساژ

فهرست مطالب

۳۴۹	طبقه‌بندی متدهای ماساژ
۳۴۹	متد دستی یا کلاسیک ماساژ
۳۴۹	متد ابزاری ماساژ
۳۵۰	متد ترکیبی یا تلفیقی ماساژ
۳۵۰	متد استفاده از پا در ماساژ

بخش نهم: ماساژ وسترن

۳۵۸	آغاز ماساژ مدرن
۳۶۰	ماساژ وسترن
۳۶۰	ماساژ سوئدی پرطرفدارترین ماساژ دنیا
۳۶۱	فواید ماساژ وسترن (سوئدی)
۳۶۱	اهداف ماساژ وسترن (سوئدی)
۳۶۱	اصطلاحات، واژه‌ها و تکنیک‌های ماساژ سوئدی
۳۶۳	نمونه‌های طبقه‌بندی تکنیک‌های ماساژ کلاسیک (وسترن-سوئدی)
۳۶۸	جدول دسته‌ها و تکنیک‌های اصلی ماساژ سوئدی
۳۶۸	تکنیک‌های پایه ماساژ وسترن (سوئدی)
۳۶۹	تقسیم‌بندی تکنیک‌های ماساژ مدرن به شیوه سوئدی
۳۶۹	افلوراژ (Effleurage)
۳۷۴	استروکینگ (Stroking)
۳۷۴	تفاوت افلوراژ و استروکینگ
۳۹۲	نیدینگ (Kneading)
۳۹۸	پیکینگ آپ یا لیفتینگ (Picking up or Lifting)
۳۹۹	رینگینگ (Wringing)

فہرست مطالب

۴۰۰	اسکین رولینگ (Skin Rolling)
۴۰۳	سی اسکاپینگ (C-Scoping)
۴۱۰	کراس فایبر یا ترانسورز فریکشن (Transverse or cross-fibre friction)
۴۱۱	چاکینگ فریکشن (Chucking Friction)
۴۱۱	سوپرفیشیال وارمنگ فریکشن (Superficial Warming Friction)
۴۱۳	رولینگ فریکشن (Rolling Friction)
۴۱۵	اسکوئیزینگ (Squeezing)
۴۱۸	استاتیک اسکوئیزینگ (Static Squeezing)
۴۲۱	اسٹریپینگ (Stripping)
۴۲۳	پرکاشن (Percussion)
۴۲۵	ہکینگ (Hacking)
۴۲۶	بیتینگ (Beating)
۴۲۷	پاوندینگ (Pounding)
۴۲۸	کاپینگ (Cupping)
۴۳۰	ٹپینگ (Tapping)
۴۳۱	اسلپینگ (Slapping)
۴۳۱	رپینگ (Rapping)
۴۳۲	چاپ چاپ (Chop Chop)
۴۳۲	پینسمنت (Pincement)
۴۳۲	پلاکینگ (Plucking)
۴۳۵	استاتیک وایبریشن (Static Vibration)
۴۳۵	شیکینگ (Shaking)
۴۳۶	جاسٹلینگ (Jostling)

فهرست مطالب

۴۳۷..... راکینگ (Rocking)

۴۳۸..... اجرای برخی از تکنیک‌ها برای الگو

بخش دهم: ماساژ بالولینگ (ماساژ ایرانی)

۴۴۳..... ماساژ بالولینگ (ماساژ ایرانی)

۴۴۴..... سبک بالولینگ

۴۴۵..... فنون مرسوم در ماساژ ایرانی

۴۴۹..... فلسفه بالولینگ

۴۵۰..... اصطلاحات (ترمینولوژی) بالولینگ

۴۵۱..... واژه‌های پارسی بالولینگ

۴۵۲..... ویژگی‌های سبک بالولینگ در ماساژ آرام تنی

۴۵۲..... ویژگی‌های سبک بالولینگ در ماساژ ورزشی

۴۵۴..... ویژگی‌های سبک بالولینگ در ماساژ روی آب

۴۵۵..... ویژگی‌های ماساژ بالولینگ

۴۵۶..... نحوه استقرار دست‌ها و انگشتان در ماساژ بالولینگ

۴۵۹..... انواع حرکات در بالولینگ

۴۵۹..... معادل‌سازی فنون و حرکات بالولینگ در مقایسه با تکنیک‌های ماساژ کلاسیک

۴۶۰..... شدت اجرای حرکات مالشی در بالولینگ

۴۶۱..... انواع هماهنگی دست در حرکات مالشی بالولینگ

۴۶۲..... مدت اجرای حرکات مالشی در بالولینگ

۴۶۵..... منابع لاتین

۴۶۷..... منابع فارسی