

## فهرست

- پیش گفتار ..... ۱۳
- مقدمه مؤلف ..... ۱۵
- تقدیر و تشکر ..... ۱۷
- بخش ۱
- ماساژ از دیدگاه علمی و هنری ..... ۲۱
- تعریف ماساژ ..... ۲۱
- تعریف‌های متعدد ماساژ ..... ۲۲
- تعریف جامع و کامل ماساژ ..... ۲۴
- سبک‌های مختلف ماساژ ..... ۲۴
- اساس نام‌گذاری سبک‌های ماساژ چگونه است؟ ..... ۲۴
- جایگاه ماساژ در علوم مختلف ..... ۲۵
- آناتومی ..... ۲۶
- فیزیولوژی ..... ۲۶
- حرکت‌شناسی ..... ۲۷
- علم تمرین ..... ۲۷
- بیومکانیک ..... ۲۸
- سطوح تشریحی بدن انسان ..... ۲۹
- سلول ..... ۳۳
- بافت ..... ۳۳
- غضروف ..... ۳۴
- استخوان ..... ۳۵

- ۳۶..... استخوان از نظر شکل و ساختمان
- ۳۷..... بافت خون
- ۳۷..... بافت عضلانی
- ۳۸..... بافت عصبی
- ۳۸..... پوست
- ۳۸..... آناتومی پوست
- ۳۹..... اندودرم
- ۳۹..... مزودرم
- ۳۹..... سلول‌های خونی
- ۴۰..... فیزیولوژی پوست
- ۴۲..... رنگ پوست
- ۴۲..... وظایف پوست
- ۴۳..... اندام
- ۴۳..... دستگاه
- ۴۳..... دستگاه اسکلتی
- ۴۸..... تقسیم‌بندی سیستم اسکلتی از نظر شکل و اندازه
- ۵۴..... مفصل
- ۵۴..... طبقه‌بندی مفاصل بدن
- ۵۶..... دستگاه عضلانی
- ۵۸..... ساختار یک عضله اسکلتی (مخطوط)
- ۵۹..... شکل عضلات و نحوه چیدمان و جهت تارهای عضلانی
- ۶۰..... خصوصیات فیزیولوژیک تارهای عضلانی

- تعریف اصطلاحات علمی و تخصصی مربوط به عضله ..... ۶۲
- تعریف تون عضله یا تونیسیتیه ..... ۶۳
- علل فیزیولوژیک تونوس عضله ..... ۶۴
- سخنی بیشتر ..... ۶۴
- دستگاه عصبی ..... ۶۵
- سخنی بیشتر ..... ۶۷
- دستگاه گردش خون ..... ۶۹
- قلب ..... ۷۰
- سخنی بیشتر ..... ۷۱
- اعضای دستگاه لنفاوی ..... ۷۵
- غده لنفاوی ..... ۷۵
- دستگاه‌های انرژی ..... ۷۶
- دستگاه غدد درون‌ریز ..... ۸۰

### بخش ۲

- امواج مغزی ..... ۸۳
- چهار گروه امواج مغزی ..... ۸۷
- قوهی خودداری مغز ..... ۹۰
- فعالیت مغز در طی مدیتیشن (تفکر) ..... ۹۰
- سخنی بیشتر ..... ۹۰

### بخش ۳

- لمس درمانی ..... ۹۵
- هنر لمس ..... ۹۶
- لمس درمانی ..... ۹۷

- ۹۷..... مزایای لمس درمانی
- ۹۸..... فنون لمس
- ۱۰۲..... سخنی بیشتر
- ۱۰۲..... مقدمه‌ای بر درمان ریکی
- ۱۰۲..... تاریخچه‌ی درمان ریکی
- ۱۰۳..... ریکی چیست؟
- ۱۰۳..... چگونگی عملکرد ریکی
- ۱۰۴..... یک جلسه با ریکی
- ۱۰۴..... مزیت‌های کارشناسی درمان ریکی
- ۱۰۵..... تکنیک‌های آرام شدن (تمدد اعصاب)
- ۱۰۵..... آرام شدن از طریق لمس
- ۱۰۸..... شمارش معکوس آرامش دهی

#### بخش ۴

- ۱۰۹..... اثرات فیزیولوژیک ماساژ
- ۱۱۰..... ابعاد فیزیکی ماساژ
- ۱۱۱..... ابعاد ذهنی و روانی ماساژ
- ۱۱۳..... اثرات فیزیولوژیک ماساژ بر ارگان‌های اصلی بدن
- ۱۱۳..... دستگاه گردش خون
- ۱۱۵..... دستگاه غدد درون‌ریز
- ۱۱۹..... دستگاه گوارش
- ۱۲۰..... دستگاه پوششی
- ۱۲۲..... دستگاه لنفاوی
- ۱۲۵..... دستگاه عضلانی

- دستگاه عصبی ..... ۱۲۷
- دستگاه تنفسی ..... ۱۳۰
- دستگاه اسکلتی ..... ۱۳۲
- ماساژ درمانی به‌عنوان یک فرجه یا مهلت ..... ۱۳۵
- نتیجه‌گیری کلی در مورد تأثیرات فیزیولوژیک ماساژ ..... ۱۳۵

### بخش ۵

- شرایط جسمانی ماساژیست ..... ۱۳۷
- نخستین گام در ارائه ماساژ ..... ۱۳۸
- مکانیک بدن یا بادی مکانیک ماسور ..... ۱۳۸
- آسیب‌های شغلی تکراری ..... ۱۳۹
- عناصر مکانیک بدن ..... ۱۴۰
- قدرت ..... ۱۴۰
- استقامت ..... ۱۴۰
- نیات ..... ۱۴۱
- تنفس ..... ۱۴۱
- تعادل ..... ۱۴۲
- مرکزیت ..... ۱۴۲
- وضعیت قرارگیری پا در ماساژ ..... ۱۴۳
- نحوه جایگیری پاها در ماساژ ..... ۱۴۳
- ایستادن به‌صورت کمانی یا شمشیرباز ..... ۱۴۴
- ایستادن به‌صورت اسب ..... ۱۴۴
- وضعیت بهینه در ماساژ ..... ۱۴۴
- بهداشت روانی و جسمانی ماساژیست ..... ۱۴۵

- شرایط فرد ماساژ گیرنده (لباس و ...) ۱۴۶.....
- وضعیت‌ها ۱۴۹.....
- وضعیت ماساژ گیرنده ۱۴۹.....
- وضعیت ماساژیست ۱۴۹.....
- نحوه تجهیز تخت ماساژ در وضعیت طاق‌باز و دمر ۱۴۹.....
- تعریف واژه‌های تخصصی و پرکاربرد در ماساژ ۱۵۰.....
- بخش ۶**
- متغیرهای ماساژ ۱۵۱.....
- اجزای کاربردی فنون ماساژ ۱۵۱.....
- عمق فشار (نیروی فشاری) ۱۵۲.....
- میزان کشش ۱۵۳.....
- جهت حرکت ۱۵۴.....
- سرعت حرکت ۱۵۵.....
- نواخت یا ریتم ۱۵۶.....
- تکرار یا تواتر ۱۵۶.....
- مدت‌زمان ۱۵۶.....
- هنر دست‌ها ۱۵۷.....
- چگونگی استفاده از دست‌ها در ماساژ ۱۵۷.....
- تمرینات دست ۱۶۰.....
- تکنیک‌های درمانی ویژه ۱۶۳.....
- نگهداری یا ساپورت ۱۶۳.....
- فشار (تراکم) ۱۶۳.....
- درمان با ماساژ یا ماساژ درمانی ۱۶۴.....

- اندازه‌گیری‌ها ..... ۱۶۵
- تنظیم بدن ..... ۱۶۶
- معاینه تنفس ..... ۱۶۷
- معاینات دستی ..... ۱۶۷
- چند نکته در مورد نحوه اجرای ماساژ ..... ۱۶۹

## بخش ۷

- شگردهای ماساژ کلاسیک با گرایش روسی ..... ۱۷۳
- پیدایش ماساژ در شوروی ..... ۱۷۳
- بنیان‌گذار سیستم ماساژ روسی ..... ۱۷۵
- ماساژ کلاسیک روسی امروزی ..... ۱۷۷
- فنون و شگردهای ماساژ کلاسیک روسی ..... ۱۷۸
- ماساژ نوازشی ..... ۱۸۱
- تأثیرات و فواید فنون نوازشی ..... ۱۸۲
- توصیف ویژگی‌های عملکردی ماساژ ..... ۱۸۳
- شگردهای ماساژ نوازشی ..... ۱۸۶
- شگردهای پایه ماساژ نوازشی ..... ۱۸۶
- شگردهای تکمیلی ماساژ نوازشی ..... ۱۸۹
- ماساژ مالشی ..... ۱۹۵
- نکاتی چند در مورد ماساژهای مالشی ..... ۱۹۵
- تأثیرات و فواید فنون مالشی ..... ۱۹۶
- شگردهای ماساژ مالشی ..... ۱۹۸
- شگردهای پایه ماساژ مالشی ..... ۱۹۸
- شگردهای تکمیلی ماساژ مالشی ..... ۱۹۹

- ۲۰۱.....سخنی بیشتر
- ۲۰۲.....شگردهای ترکیبی ماساژ مالشی
- ۲۰۴.....ماساژ فشاری (عمقی)
- ۲۰۴.....نکاتی چند در مورد ماساژهای فشاری
- ۲۰۴.....تأثیرات و فواید فنون فشاری
- ۲۰۵.....شگردهای ماساژ فشاری
- ۲۰۶.....شگردهای پایه ماساژ فشاری
- ۲۰۷.....شگردهای تکمیلی ماساژ فشاری
- ۲۰۸.....ماساژ ورز دادن (مشت و مال)
- ۲۰۸.....نکاتی چند در مورد ماساژهای ورز دادن
- ۲۰۸.....شگردهای ماساژ ورز دادن (مشت و مال)
- ۲۰۹.....شگردهای پایه ماساژ ورز دادن
- ۲۱۱.....شگردهای تکمیلی ماساژ ورز دادن
- ۲۱۴.....ماساژ لرزشی
- ۲۱۴.....نکاتی چند در مورد ماساژ لرزشی
- ۲۱۵.....کاربردهای شگردهای لرزشی
- ۲۱۵.....اثرات فیزیولوژیک شگردهای لرزشی
- ۲۱۷.....شگردهای ماساژ لرزشی
- ۲۱۷.....شگردهای پایه ماساژ لرزشی
- ۲۱۸.....شگردهای تکمیلی ماساژ لرزشی
- ۲۲۰.....حرکات کوبشی
- ۲۲۰.....نکاتی چند در مورد ماساژ کوبشی



- ۲۲۱..... شگردهای ماساژ کوبشی
- ۲۲۱..... شگردهای پایه ماساژ کوبشی
- ۲۲۳..... شگردهای تکمیلی ماساژ کوبشی
- ۲۲۴..... ماساژ حرکتی
- ۲۲۴..... کینماتیک
- ۲۲۴..... کینتیک
- ۲۲۴..... حرکات مفصلی و حرکات درون مفصلی
- ۲۲۵..... آرتروکینماتیک
- ۲۲۶..... دامنه حرکتی

## بخش ۸

- ۲۲۸..... شناخت تریگر پوینت‌ها در ماساژ
- ۲۲۸..... نقاط ماشه‌ای و شکل‌گیری نقطه‌ی ماشه‌ای
- ۲۲۸..... تعریف نقاط ماشه‌ای
- ۲۲۹..... جنین زایی (شکل‌گیری جنین)
- ۲۳۰..... فیبرومیالژیا
- ۲۳۱..... عوامل تغذیه‌ای و بیوشیمیایی
- ۲۳۱..... نوع فیبر و ظهور نقطه‌ی ماشه‌ای
- ۲۳۲..... حالت و شکل‌گیری نقطه‌ی ماشه‌ای
- ۲۳۳..... فیزیولوژی حرکت
- ۲۳۴..... دسته‌بندی نقاط ماشه‌ای
- ۲۳۴..... نقاط ماشه‌ای مرکزی (یا اولیه)
- ۲۳۴..... نقاط ماشه‌ای ستلایت یا ماهواره‌ای (ثانویه)
- ۲۳۴..... نقاط ماشه‌ای اتچمنت (اتصال)

- ۲۳۵.....نقاط ماشه‌ای پراکنده
- ۲۳۵.....نقاط ماشه‌ای غیرفعال (یا نهفته)
- ۲۳۵.....نقاط ماشه‌ای فعال
- ۲۳۶.....الگوهای دردهای ارجاعی
- ۲۳۸.....توصیه به بیمار
- ۲۳۸.....حرکات کششی
- ۲۳۹.....وضعیت بدن در هنگام خواب
- ۲۳۹.....وضعیت بدن در حین کار
- ۲۳۹.....فعالیت‌ها، سرگرمی‌ها و ورزش‌های همیشگی
- ۲۴۰.....پروتکل‌ها و روند مدیریت در برطرف سازی نقاط ماشه‌ای
- ۲۴۱.....علائم «پرش و تکانش (انقباض ناگهانی)»
- ۲۴۷.....تکنیک‌های ماساژ لنتاوی (MLD)
- ۲۵۰.....منابع و مأخذ