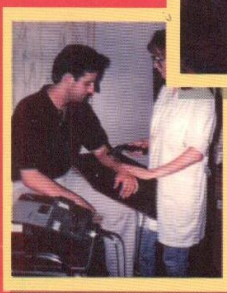
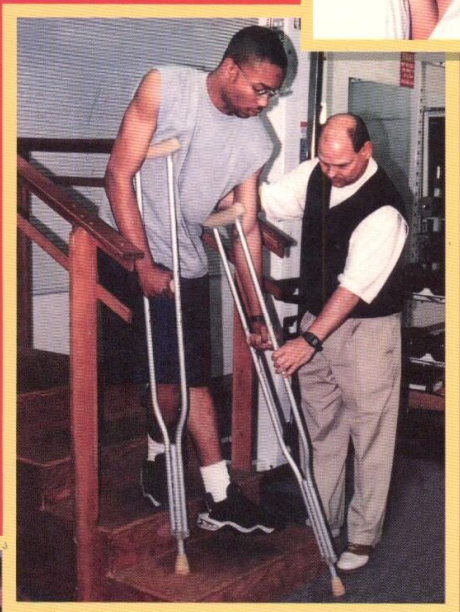
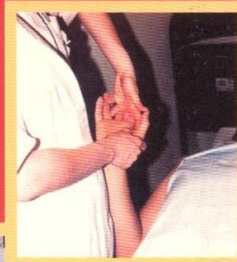


ماساژدرمانی

ترجمه: ماهرخ کلچین

(عضوهیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین)



ویراستار:
امیردیوانی

درک هنر شیاتسو

اهداف

با مطالعه این فصل شما قادر خواهید بود:

- ۱- مفهوم شیاتسو درمانی را به اختصار تعریف کنید.
- ۲- مفهوم کای^۱ را مختصراً شرح دهید.
- ۳- پیرامون نظریه قدیمی تندرستی به اختصار به بحث بپردازید.
- ۴- با فنون مختلف مورد استفاده در شیاتسو درمانی آشنا شوید
- ۵- با مراحل شیاتسو درمانی آشنا شوید و مراحل مختلفی را که در ماساژ پشت، مفصل ران‌ها، پاها، شانه‌ها و گردن، سروصورت، بازوها و دستها بکار می‌رود به اختصار توصیف نمایید.

اصطلاحات و اختصارات

Shiatsu یک نوع درمان فیزیکی شامل استفاده از فشار روی نقاط طب سوزنی^۲ در بدن است و به منظور کمک به تعادل انرژی و افزایش سلامتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شیاتسو یک نوع یا شکلی از درمان فیزیکی است که از فشار در نقاط راهبردی^۳ طب فشاری^۴ در بدن به منظور تعادل انرژی و افزایش سلامتی استفاده می‌کند. این درمان ابتدا در ژاپن مورد

1. Ki (Qi)

2. Acupuncture

3. Strategic

4. Acupressure

استفاده قرار گرفت، در شیاتسو ممکن است از دستها، آرنجها و زانوها استفاده شود. اگر چه، واژه شیاتسو عملاً برای توضیح بسیاری از انواع فنون بکار می‌رود، ژاپنی‌های قدیم و بسیاری از پزشکان کل‌نگر امروزی عقیده دارند که همه این فنون به واسطه یک فکر مشترک با هم در ارتباط هستند؛ و آن، عقیده آنها به یک نیروی حیاتی است که تحت عنوان «کای» شناخته می‌شود. همان طوری که قبلاً در این کتاب بحث کردیم، کای با جریان‌های انرژی از طریق مجراها یا نصف‌النهارها، در سرتاسر بدن مرتبط می‌شود. هر نصف‌النهار با یک عضو از بدن فرد یا عملکرد آن ارتباط می‌یابد و کای آن فقط می‌تواند در نقاط خاصی در آن مسیر تماس داشته باشد. این مسیرها به منزله نقاط طب سوزنی معروفند که ژاپنی‌ها آن را به عنوان تی‌سی‌بو^۱ می‌شناسند. در وضعیت سلامتی ایده‌آل، یا متعادل فیزیکی، یک وضعیت متعادل غلبه می‌کند، و کای به آرامی در امتداد نصف‌النهارها جریان می‌یابد، همانند سوخت بنزین در یک ماشین، نیازها را برآورده نموده و همه قسمت‌های بدن ما را حفظ می‌کند. اما هنگامی که بدن ما ضعیف می‌شود، مانند یک آسیب، فشار روحی، یا تغییر در شیوه زندگی، کای نمی‌تواند به آرامی جریان یابد، بنابراین در بعضی نواحی ناکافی و در نواحی دیگر بیش از حد می‌شود. سرانجام پیامد نهایی به یک حالت بیماری منجر می‌گردد.

آمادگی برای استفاده از شیاتسو به عنوان یک درمان

یادگیری شیاتسو به عنوان یک نوع ماساژ درمانی، ساده است و به تجهیزات خاص یا روغن نیاز ندارد. تمام آنچه که احتیاج دارد یک اتاق گرم و با هوای مطبوع، لباس آزاد و راحت برای شما و بیمار است و زمینی که برای کارکردن روی آن فرش شده باشد. هر چند، قبل از اینکه شما شروع به کار کنید، مهم است که ابتدا قضیه اثبات شده پشتیبان این نوع ماساژ قدیمی را درک کنید؛ و آن عبارتست از اینکه، هدف نهایی شما نه تنها باید درمان نشانه‌ها، بلکه علت آنها باشد. برای مثال، اگر شما فقط درد پشت شخص را درمان کنید و بقیه نظام حمایتی نصف‌النهاری رابطی که شیاتسو را مؤثر می‌کند، نادیده بگیرید، به یکی از اساسی‌ترین اصول مقدماتی یا طب شرقی بی‌توجهی کردید؛ و آن اینست که جسم و روح ما یک واحد تشکیل یافته و جدانشدنی است.

1. Tsubos

نصف النهار، تی سوبو، کیو^۱ و جیتسو^۲

همان طور که قبلاً بیان کردیم، نصف النهارها مجراهایی هستند که کای در سرتاسر بدن جریان می‌یابد. معروف‌ترین آنها ۱۲ نصف النهار طب سوزنی هستند (شکل ۱ - ۳). تمام ۱۲ نصف النهار دو طرفه هستند که در مجموع ۲۴ نصف النهار می‌شود. نصف النهارهای جفت از نزدیک هم عبور می‌کنند و اعمال آنها مکمل یکدیگر است. هر نصف النهار با یک عضو یا عملکرد خاص همراه می‌باشد، اما اثر آن خیلی دورتر از فعالیت عضو گسترش می‌یابد. برای مثال، نصف النهار همراه با ناخن‌ها عضلات و تاندون‌های (زرد پی) ما با کبید یا دستگاه تولید مثل و احساس خشم ما نیز مرتبط می‌باشد. هنگامی که شما یک نقطه در نصف النهار را فشار می‌دهید، نه تنها اعصاب موضعی و بافتها را تحریک می‌کنید؛ بلکه جریان کای داخل نصف النهار را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهید. هم چنین اگر یک ناحیه در لمس دردناک باشد، شما می‌توانید با کارکردن روی نواحی دیگر که در امتداد نصف النهار قرار گرفته و از ناحیه دردناک عبور می‌کنند، به تسکین درد کمک کنید.

تی سوبو

نقاط طب فشاری، یا تی سوبو، روی نصف النهاری قرار گرفته که کای می‌تواند به آسانی به آنجا برسد و اعمال اثر کند. اثر آن کمی شبیه آمپلی فایرها^۳ (تقویت کننده) است، کای را بدون توقف از نقطه‌ای به نقطه دیگر عبور می‌دهد. ثابت شده است که این نقاط مقاومت الکتریکی کمتری نسبت به نواحی اطراف دارند.

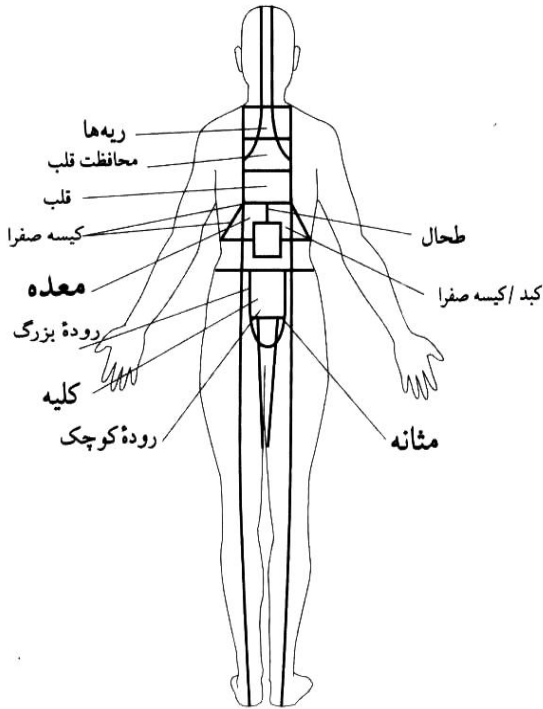
بسیاری از تی‌سی‌بوها آن چیزی هستند که مادر دنیای غربی به عنوان نقاط ماشه‌ای^۴ می‌شناسیم، که عضلات را تحریک می‌کند برای اینکه بتوانند منقبض یا شل شوند. هر چند، تی‌سوبوها، بر حسب کای اثر خیلی ظریف‌تری دارند. به عقیده طب شرقی، متصل کردن بعضی نصف النهارها بر تعادل عناصر تأثیر می‌گذارد و برخی دیگر ممکن است ذهن را آرام کرده یا تب را کاهش دهد. اگر شما محل‌های نصف النهارها را یاد بگیرید، با راههای عبور کای در بدن آشنا خواهید شد، و بنابراین قادر خواهید بود درک هوشمندانه‌تری در مورد جاهایی که تی‌سوبو قرار دارند بدست آورید (جدول ۱ - ۳).

1. Kyo

2. jitsu

3. Amplifiers

4. Trigger Point



شکل ۱-۳ نصف‌النهارها

کیو و جیتسو

در یک نصف‌النهار نا متعادل، کای کم یا زیاد است. اگر کم باشد، به عنوان کیو شناخته می‌شود؛ چنانچه زیاد باشد، جیتسو نامیده می‌شود. نواحی که کای کم است، اندکی گود به نظر می‌رسد و معمولاً در لمس نیز چنین احساس می‌شود.

جدول ۱ - ۳: نقاط فشاری مورد استفاده در ماساژ شیاتسو

پشت بدن	
پشت:	در هر طرف ستون فقرات بین مهره‌ها قرار دارد؛ همه اعضای درونی را متعادل می‌کند.
باسن:	در کنار کپل‌ها قرار دارد؛ لگن را شل می‌کند و کای را به طرف پاها به جریان می‌اندازد؛ هم چنین مشکلات قاعدگی در زنان را تسکین می‌بخشد. گودی ساکروم: پرخونی لگن را تخفیف می‌دهد. مرکز خط کپل: عضلات کمر و باسن را شل می‌کند.
مچ پا:	در هر دو طرف تاندون آشیل قرار دارد؛ عمل آب را تحریک می‌نماید؛ هم چنین درد پشت را تسکین می‌دهد.
پاها:	در مفصل بین استخوانهای کف پا و انگشتان پا قرار دارد؛ آرامش و راحتی ایجاد می‌کند.

جلوی بدن

صورت و گردن:	گردن: روی هر دو طرف ستون فقرات در پشت گردن و بین دو عضله قرار دارد؛ مشکلات گردن، چشم و سردردهای فشاری را تسکین می‌دهد.
صورت:	(الف) در ناحیه چشم‌ها: در گوشه داخلی حفره چشم، درست بالای گوشه چشم؛ در انتهای داخلی ابرو؛ در گودی بیرون حفره چشم، هم سطح گوشه خارجی چشم قرار دارد؛ (ب) اطراف دهان: درست زیر پهن‌ترین قسمت سوراخ بینی؛ در وسط "خط خنده"؛ در مرکز شیار چانه؛ و در مرکز لب فوقانی قرار دارد.
شانه‌ها:	یک تا یک و نیم اینچ زیر حفره در انتهای خارجی استخوان ترقوه قرار دارد؛ عملکرد ریه را تحریک می‌کند.
بازوها و دستها:	دفع‌کننده‌های بزرگ: روی روده بزرگ قرار دارد؛ سرماخوردگی‌ها، سردردها و دردهای دندان را برطرف می‌سازد.

ادامه جدول ۱ - ۳

مرکز کف دست: افکار و هیجانات را آرام می‌کند.

خارج از بازو در انتهای بیرونی و چروکی که هنگام خم کردن دست ایجاد می‌شود: روده بزرگ را تقویت می‌کند و درد بازو و شانه را تسکین می‌دهد.

شکم (Hara): حدود سه اینچ اطراف ناف قرار دارد؛ روده‌ها را تحریک می‌کند و بنابراین فشار را برطرف می‌کند.

Tan - Den: در ناحیه مثانه قرار دارد و با عضلات حمایتی ستون فقرات در ارتباط است؛ هنگامی که عمیقاً با کف چهار انگشت فشار داده شود، تمام بدن را تحریک می‌کند.

پاها: معده ۳۶: در بالای استخوان درشت‌نی، در منحنی که استخوان به طرف زانو پهن می‌شود، قرار گرفته است. اثرژی کلی و سلامت را توسعه می‌دهد. چهار انگشت بالای قوزک داخلی نزدیک به درشت‌نی: درد قاعدگی را آرام می‌کند و آن را تسکین می‌بخشد.

وقتی که شما یک نصف‌النهار کبد را فشار می‌دهید، معمولاً گیرنده احساس خوبی می‌کند، چون که انرژی کای را برای یک ناحیه کم فراهم می‌سازید. پیدا کردن نواحی جیتو راحت‌تر است، زیرا این نواحی معمولاً سفت و سخت هستند. آنها ممکن است خود به خود دردناک باشند یا ممکن است فقط هنگام فشار احساس دردناک داشته باشند. درد اغلب تیز است، در حالی که درد کیو معمولاً کند بوده و هنگام فشار دادن تسکین می‌یابد.

درک مراحل اساسی ماساژ برای شیاتسو

قبل از اینکه استفاده از شیاتسو را شروع کنید، ابتدا باید مراحل اساسی ماساژ را درک نمایید. شما مراحل را باید در حالی شروع کنید که بیمار روی شکم خوابیده است و بازوهایش در پهلوها قرار دارد. با درمان پشت شروع کنید و به سمت پایین بدن، و مفصل ران، پشت ساق پا و پاها کار کنید. قبل از اینکه به طرف سر برگردید، شیاتسو را به پشت شانه‌ها ببرید. در جلوی بدن، با شانه‌ها و گردن، سپس سر و صورت، بازوها و دستها و شکم شروع کنید، و با جلوی ساق پا خاتمه دهید.

مراحل اساسی برای پشت، مفصل ران، پشت پا و پشت شانه‌ها

با کشش پشت شروع کنید. این کار برای آنست که شما بتوانید آنرا نرم سازید و آهنگ^۱ خود را برقرار کنید. بعد، با فشار دادن هر دو طرف ستون فقرات با کف دستتان، سپس با انگشتان شست، همهٔ اعمال بدن را تحریک کنید. آنگاه به طرف پایین، مفصل ران حرکت کنید. می‌توانید نقاطی در ساکروم را فشار دهید، سپس اطراف باسن را فشار دهید، و از آرنج خود روی انحنای فوقانی استفاده کنید. هنگامی که آماده شدید، می‌توانید کارکردن روی یک پا را در یک زمان شروع کنید. ابتدا با کف دست و سپس با زانوهایتان روی ناحیه فشار دهید. وقتی که نقاطی در قوزک پا را فشار می‌دهید، باید ساق پا را در سه جهت بکشید، سپس آن را به طرف خارج خم کنید و به پهلو فشار دهید. بعد روی کف پای بیمار^۲ "راه بروید" سپس به پاها بپردازید. کار شما روی پشت بدن باید با شانه‌ها خاتمه یابد. امتداد رأس هر شانه را فشار دهید، سپس لبه‌های شانه را به چرخانید. حالا ناحیه بین ستون فقرات و لبه‌های شانه را مداوا کنید و با نرم کردن عضله شانه توسط پاهای خود خاتمه دهید. هنگامی که شانه‌ها را کامل کردید، از بیمار بخواهید برگردد.

مراحل اساسی برای جلوی شانه‌ها، سروصورت، بازوها و دستها، شکم و جلوی پاها

وقتی بیمار برگردد، شما برای کارکردن روی شانه‌ها، سروصورت، بازوها و دستها، شکم و جلوی پاها آماده‌اید. با کار روی قفسه سینه شروع کنید. این عمل با خم شدن روی شانه‌ها انجام می‌شود، سپس برای برطرف کردن احتقان در قفسه سینه، در امتداد فضای بین دنده‌ها را فشار دهید. آرنج‌های خود را برای ایجاد حالت اهرمی روی زانوهایتان بگذارید، شما می‌توانید روی نصف‌النهارهای پشت گردن از زیر کار کنید، و سپس اطراف گردن را برای نرم کردن عضلات دور بزنید. کشیدن گردن توالی را برای شانه‌ها انجام می‌دهد. سپس، از نوک سر شروع کنید، انگشتان خود را میان موهای بیمار ببرید و به ملایمت آن را بکشید. بعد از ماساژ گوش‌ها به طور منظم به طرف پایین روی نقاط صورت، اطراف چشم‌ها، روی شقیقه‌ها و آرواره، نزدیک سوراخ بینی و دهان کار کنید، و سپس به خط میانی سر برگردید.

1. Rhythm

2. Walk

برای شروع کار روی بازوها و دستها، یک بازو را بگیرید، در حالی که کف دست به طرف بالا است روی بازو، و سپس در حالیکه کف دست به طرف پایین است، روی ساعد کار کنید. حالا انگشتان را بکشید و نقطه بین انگشت شست و سبابه را مداوا کنید، با تکان دادن بازو برای نرم و سست شدن آن، به کار خاتمه دهید. اکنون، با استفاده از هر دو دست در قسمت تحتانی شکم در جهت عقربه‌های ساعت کار کنید، سپس به ملایمت زیر دنده‌ها را فشار دهید و در خط وسط به طرف ناف پایین بیاید. با لرزاندن شکم آن را شل کنید. به طرف پاها پایین بیاید قسمت داخلی ساق پا و سپس جلوی ران را فشار دهید. بعد از چرخاندن کاسه زانو، از انگشت شست برای فشار بر ناحیه زیر زانو و از سایر انگشتان برای فشار بر قسمت داخلی استخوان درستی استفاده کنید. برای تکمیل تمام مراحل، پا را به طرف جلو و عقب بکشید، سپس مرحله را برای پای دیگر تکرار کنید.

معالجه پشت، مفصل ران‌ها، پشت و بیرون پاها، و شانها

برای استفاده از شیاتسو به عنوان ماساژ درمانی، فن را از پشت بیمار شروع می‌کنیم. طی معالجه، از کشش مایل استفاده خواهیم کرد (شکل ۲ - ۳) که با کشش کمر و فشار ستون فقرات به پایین ادامه می‌یابد (شکل ۳ - ۳).



شکل ۲ - ۳ کشش مایل



شکل ۳-۳ کشش کمر

توالی انجام کشش مایل

با گذاشتن یک دست روی لبه شانه بیمار و دست دیگر روی مفصل ران مقابل در حالی که بازوها مستقیم و انگشتان در جهات روبرو قرار گرفته باشند، کار را شروع کنید. حالا مفصل ران‌های خود را به طرف بالا و جلو بیاورید برای اینکه بتوانید پشت آنها را تحت کشش قرار دهید. بعد از این که فن را تکرار کردید، دستهایتان را روی مفصل ران و لبه شانه دیگر جابجا کنید، و همان کشش مایل را روی این طرف انجام دهید. اگر احساس می‌کنید آسان تر است، امکان دارد بازوهایتان را هنگام کشش به صورت مورب قرار دهید.

توالی انجام کشش کمر

کشش کمر یک حرکت فوق‌العاده برای استفاده روی شخصی است که از مشکلات کمر رنج می‌برد. چون که این حرکت تمام ناحیه کمر را تحت فشار قرار می‌دهد. با بازوهای مورب و گذاشتن یک دست در مرکز مفصل ران و دست دیگر روی ستون فقرات، وسط پشت، درست بالای ناحیه کمر، کار را شروع کنید. حالا تمام وزنتان را به جلو بیاورید و کمرتان را بکشید و بعد

از تکرار این مرحله، دستهایتان را در دو طرف ستون فقرات بیمار وسط شانه‌ها، طوری قرار دهید که پاشنه‌ها کنار ستون فقرات و کف دست‌ها روی دنده‌ها باشد. مفصل ران‌هایتان را به طرف بالا و جلو بیاورید، وزن خود را از طریق بازوهای مستقیم روی پشت آنها منتقل کنید. رانو بزنید و کف دستهایتان را یک اینچ بیاورید، و سپس این مرحله را تکرار نمایید. آهسته آهسته وضع خود را به طرف پایین حرکت دهید تا اینکه به مفصل رانها برسید. با فشار انگشت شست بر ستون فقرات مرحله را کامل کنید. برای انجام این کار، انگشتان خود را روی دنده‌ها و انگشتان شست را روی دو طرف ستون فقرات، اندکی پایین‌تر از شانه‌ها، طوری قرار دهید که موجب دردناک شدن یک استخوان نشوند. بیشتر وزن خود را روی انگشتان شست تکیه داده، بگذارید سایر انگشتان شما کمی از وزنتان را تحمل کنند. هر زمان یک اینچ به طرف پایین حرکت کنید، با جلو آوردن مفصل ران، فشار اعمال کنید، و سپس با حرکت آنها به طرف عقب فشار را رها سازید.

توالی برای مداوای مفصل ران‌ها

برای مداوای مفصل ران‌ها، شما باید با بکار بردن فشار روی چهار جفت حفره (گودی) از میان ساکروم شروع کنید، سپس مفصل رانها را فشار دهید، و سرانجام، با بکار بردن فشار آرنج زیر مفصل رانها خاتمه دهید (شکل ۴ - ۳). با زانو زدن با پاها از هم گشاده کناره پاها بیمار شروع کنید. با انگشتان شست خود یک جفت حفره بالای را پیدا کنید، مفصل رانها را به طرف جلو بیاورید و روی حفره‌ها خم شوید. وزنتان را به عقب انتقال دهید، یک جفت حفره‌ها را حدود یک اینچ پایین‌تر پیدا کنید. سپس به جلو خم شوید، به این حفره‌ها فشار وارد کنید. پیدا کردن دو جفت پایینی سخت‌تر است، بنابراین شما باید از حس بینش خود استفاده کنید و به جایی که فکر می‌کنید آنها هستند، خم شوید. حالا برای فشار دادن مفصل ران‌ها آماده‌اید. با زانو زدن با پاها از هم گشاده کنار زانوی شخص شروع کنید. با پاشنه‌های دستهایتان، گود رفتگی کنار عضله باسن را تعیین نمایید، کمی بالا و عقب جایی که مفصل ران بیرون می‌زند. انگشتان خود را خم کنید و شل روی بدن بیمار قرار دهید، در حالی که با پاشنه دستهایتان به داخل فشار می‌دهید، به جلو خم شوید. برای کامل کردن توالی، از فشار آرنج به پایین مفصل ران استفاده کنید. با زانوهای دور از هم، شروع کنید، یک دست را برای حمایت روی کمر بگذارید. دست دیگر را شل نگه دارید، آرنج‌تان را روی خط نصف‌النهار نزدیک به شقاق باسن‌ها بگذارید. به طرف جلو خم شوید وزن تنه فوقانی‌تان را روی آرنج بیاورید. به همین روش به طرف هر دو نصف‌النهار روی هر طرف پیش بروید.

توالی برای مداوای سطح بیرونی و پشت پاها (از مفصل ران تا مچ)

دو روش برای مداوای سطح بیرونی و پشت پاها وجود دارد. در شیوهٔ اول، فشار کف دست به پشت پا و متعاقباً فشار زانو به پشت پا استفاده می‌شود، و با فشار تی‌سوبو مچ پا به پایان می‌رسد (شکل الف ۵ - ۳). در روش دوم از کشش سه مرحله‌ای استفاده می‌شود (شکل ب ۵ - ۳).

برای استفاده از روش فشار، با زانو زدن به موازات پای بیمار شروع کنید. سپس از تمام وزنتان استفاده کنید، با کف دستتان در وسط پا به پایین فشار دهید. دست دیگر را روی باسن نگه‌دارید، به آرامی به پشت زانو و با ملایمت به نرمهٔ ساق پا فشار دهید. همچنان که به قوزک پا نزدیک می‌شوید، فشار ملایمی روی آن به کار ببرید. برای شروع قسمت دوم توالی، در حالی که با یک دست در بالا و دست دیگر در پایین پای بیمار، خود را حمایت می‌کنید، با زانو به پشت پای او فشار دهید. روی نوک انگشتان پا چمباتمه بزنید و زانوهای خود را کمی میانی پا نگه‌دارید. به آهستگی پا زانوهایتان به طرف بالا و پایین مرکز پا^۱ جست و خیز^۱ کنید. همیشه مطمئن باشید که از ناحیه زانوی شخص اجتناب می‌کنید. با فشار دادن تی‌سوبو قوزک پا توالی را کامل کنید. برای انجام این کار، پای بیمار را بلند کنید و دو طرف گودی بین استخوان قوزک و تاندون آشیل را برای حدود سه تا پنج ثانیه فشار دهید. جهت استفاده از روش کشش سه مرحله‌ای به منظور مداوای سطح بیرونی و پشت پاها، شما باید درک کنید که این توالی روی نصف‌النهارها در جلو و کنارهای پا کار می‌کند، اگر چه شما شیاتسو را فقط از پشت به کار می‌برید. هم‌چنین، به خاطر داشته باشید کشش پا در هر جهت به مراتب برای شخص راحت‌تر است. و بعد از انجام سه حرکتی که در این توالی هست، دوباره او را در وضعیتی قرار دهید که بتوانید یکسره برای کار کردن به کنار پا بروید.

توالی را با قرار دادن یک دست در پشت بیمار شروع کنید و از دست دیگر برای آوردن پشت پا به طرف باسن استفاده کنید. پا را از زیر انگشتان پا برای حداکثر کشش نگه‌دارید و در محل با حداکثر سفتی کمی به آن ضربه بزنید. حالا برای رها کردن زانو، پا را از وسط پشت بگیرید. سپس آنرا به روی باسن مقابل بیاورید و برای افزایش کشش کمی آنرا بالا و پایین ببرید. بعد آن را به طرف خودتان بیاورید و دوباره بالا و پایین ببرید. حالا آن را از وسط پشت بدون رها کردن پا نگاه‌دارید. با دست دیگرتان داخل زانو را بگیرید و ساق پا را به سمت خارج خم کنید. اکنون شما برای به کار بردن فشار کف دست به کنار پا آماده هستید (شکل ۶ - ۳).

1. bounce



1)



2)



3)



4)



5)

شکل ۴ - ۳ توالی برای
مداوای مفصل رانها



(الف-۱)

(الف-۲)

(الف-۳)



(الف-۴)



(الف-۵)



(الف-۶)



(ب-۱)



(ب-۲)

شکل ۵ - ۳
الف) استفاده
از روش فشار
برای مداوای
سطح بیرونی و
پشت پاها
ب) به کار
بردن کشش سه
مرحله‌ای



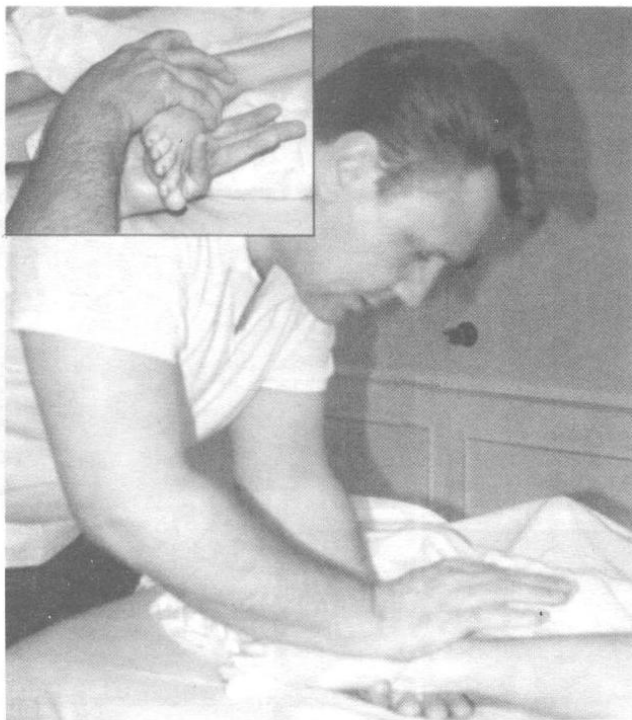
شکل ۶ - ۳ به کاربردن
فشار کف دست به کنار پا

نزدیک پای شخص زانو بزنید، دستتان را روی مفصل ران قرار دهید. با کف دست دیگرتان، در وسط کنار پا کار کنید، وزنتان را به عقب و جلو ببرید. اکنون، با استفاده از انگشت شست خود از طریق فشردن گودی حساس، درست در زیر و کمی جلوی استخوان قوزک خارجی، تی سوبو قوزک را برای سه تا پنج ثانیه فشار دهید. (شکل ۷ - ۳)

حالا شما برای کارکردن روی کف پاها، پاشنه‌ها، و انگشتان پاها آماده‌اید (شکل ۸ - ۳). با ماساژ دادن کنارهای پاشنه شروع کنید. با حرکت دورانی، انگشت شست در یک طرف، سایر انگشتان طرف دیگر، برای حداقل ۵ تا ۱۰ ثانیه ماساژ دهید. اکنون لبه خارجی پا را با انگشتان فشار دهید. سپس، از یک حرکت محکم استفاده کنید و کنار پا را نگاه دارید. هر انگشت پا را بکشید. برای این که دست شما بتواند به آسانی به بالا و پایین حرکت کند، کمرتان را شل نگاه دارید، با ضربات موزون قوی و سریع مکرراً به کف پا ضربه بزنید. برای تکمیل توالی، با دستتان که به صورت مشت شل در آورده‌اید، به ملایمت برای چند ثانیه به کف ضربه بزنید، سپس برای تسکین دادن پا آن را نوازش کنید.

توالی برای پشت شانه‌ها

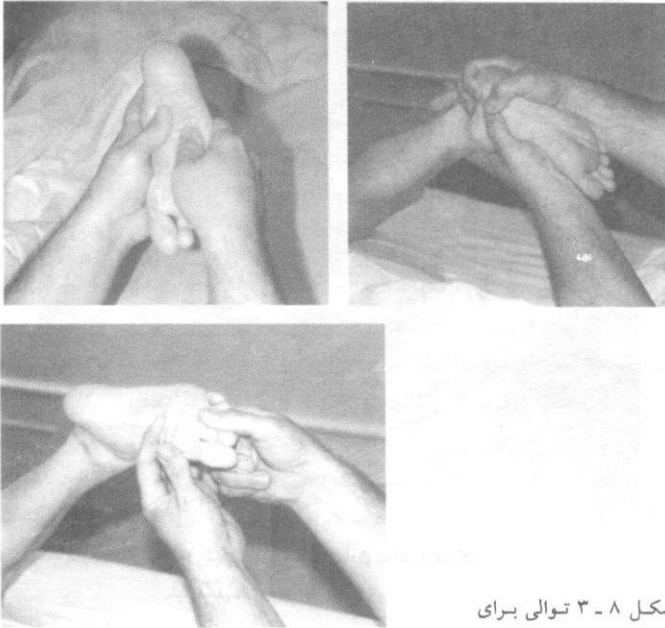
برای مداوای پشت شانه‌ها چهار مرحله وجود دارد: کاربرد فشار انگشت شست در بالای شانه‌ها فشار آرنج بین استخوان‌های پهن شانه، چرخاندن استخوان‌های پهن شانه، و به کار بردن فشار پا روی شانه‌ها (شکل ۹ - ۳).



شکل ۷-۳ فشار دادن Tsubo قوزک

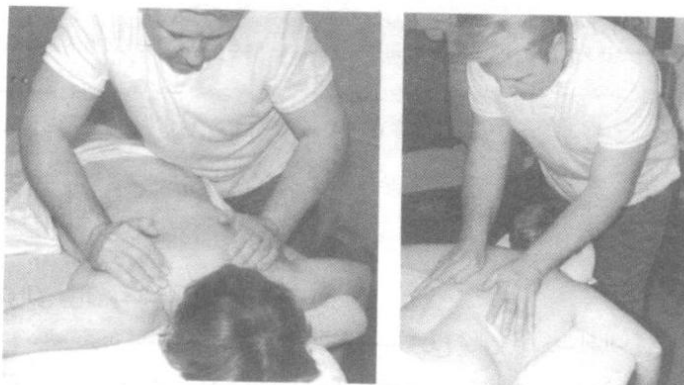
با قرار دادن یک دست روی استخوان پهن شانه، کار را شروع کنید. انگشت شست دیگران را روی یک شانه بگذارید. آرنج خود را برای حمایت روی رانگان بگذارید، به طرف جلو خم شوید و به ملایمت خارج از گردن به شکاف مفصل شانه فشار دهید.

حالا با یک دست روی شانه، آرنج تان را به شیار طرف دیگر ستون فقرات بیمار تکیه دهید، و از فشار یکنواخت استفاده کنید، به تدریج از قاعده گردن به طرف پایین بیاید. تمام ناحیه بین استخوان‌های پهن شانه را به طور کامل به طرف پایین کار کنید. سپس دستها و بازوها را



شکل ۸ - ۳ توالی برای
کارکردن روی کف پاها،
پاشنه‌ها و انگشتان پاها

جابجا کرده و در طرف دیگر کار کنید. بعد، هر دو دست خود را روی استخوان‌های پهن شانه قرار دهید، برای چنگ‌زدن بهتر، انگشتانتان را از هم باز کنید، سپس انگشتان را زیر قسمت خارجی استخوان‌های پهن خم کنید و آنها را محکم به پیچانید، مطمئن شوید که شما استخوانهای پهن



شکل ۹ - ۳ توالی برای مداوای پشت شانه‌ها

شانه و عضلات بالا و پایین آنها را به حرکت در می‌آورید. با به کار بردن فشار پا روی شانه‌ها، توالی را کامل سازید. جهت انجام این کار، ابتدا به پشت بنشینید، و برای اینکه بتوانید از خودتان حمایت کنید، دستهایتان را زیر خود بگذارید. سپس، بعد از اینکه پاهایتان را روی شانه‌های بیمار قرار دادید، به آرامی اما با سرعت از پاهایتان برای مداوای شانه‌ها به مدت یک دقیقه استفاده کنید.

معالجه شانه‌ها، گردن، سر و صورت

توالی برای معالجه جلوی شانه‌ها و گردن

بعد از اینکه بیمار برگردانده شد، شما می‌توانید در یک طرف سر او به زانو درآیید و توالی را برای مداوای جلوی شانه‌ها و گردن شروع کنید. با قرار دادن پاشنه دستهایتان در گودی بین قفسه

سینه شخص و مفاصل شانه، در حالیکه انگشتانتان به طرف بیرون قرار دارد، و قسمت مدّور شانه‌ها را احاطه می‌کند، کار را شروع کنید. حالا مفصل ران‌تان را به بالا و جلو بیاورید و روی شانه‌ها خم شوید همان طوری که در شکل (الف ب ۱۰ - ۳) نشان داده شده است، دستهایتان را طوری در کنار بدن قرار دهید که کف دستها به طرف پایین و انگشتان شست در جلوی قفسه سینه در فضای بین دنده‌ها باشد کمی به جلو خم شوید و به ملایمت با انگشت شست‌تان به طرف خارج از استخوان سینه فشار دهید (شکل ب ۱۰ - ۳). حالا به فضای بین دو دنده بعدی بروید و کل قفسه سینه را تحت پوشش قرار دهید. اگر شما روی یک خانم کار می‌کنید. به یاد داشته باشید که باید احتیاط کنید و از پستانها اجتناب نمایید.

توالی برای معالجه گردن

معالجه گردن شامل یک روش سه مرحله‌ای است: شروع توالی، دور زدن اطراف گردن، و کشش گردن (شکل الف، ب و ج شکل ۱۱ - ۳). در حالی که روی زانوهایتان در یک طرف سر بیمار قرار گرفتید، آرنج‌هایتان را روی رانهای خود قرار دهید، همان طوری که با انگشتان خود به طرف بالا فشار می‌دهید، از مفصل رانهایتان به طرف جلو خم شوید. با استفاده از انگشتان میانی در هر طرف ستون فقرات در فواصل نیم اینچی از قاعده گردن به طرف بالا به قاعده جمجمه فشار دهید. حالا انگشتانتان را به لبه خارجی عضلات بزرگ در پشت گردن حرکت دهید. در فواصل نیم اینچی از قاعده گردن فشار وارد سازید، در گودی قاعده جمجمه فشار بیشتری بکار ببرید. سپس به طرف خط میانی گردن بروید و با انگشتان میانی در حالی که نوک آنها روی هم قرار دارند، در گودی‌های حساس بین مهره‌ها فشار دهید. انگشتانتان را از هم جدا کنید و محکم به طرف بیرون در امتداد قاعده جمجمه به طرف گوش‌ها در فواصل نیم‌اینچی فشار دهید. حالا شما برای دور زدن اطراف گردن آماده‌اید. با گذاشتن انگشتانتان نزدیک به یکدیگر در اطراف گردن بیمار شروع کنید. چند بار به آرامی دور بزنید، گوشت روی عضلات را جابجا کنید. سپس روی کپل‌هایتان بنشینید، انگشتانتان را طوری به گردن بیمار بچسبانید که انگشتان شست به اطراف استخوانهای ترقوه اشاره کند، و پاشنه دستهایتان زیر آرواره او قرار گیرد، با بازوهایتان در امتداد گونه‌ها باشد، به عقب خم شوید، و با دستهای صاف، گردن را بکشید.



(الف)



(ب)

شکل ۱۰ - ۳ (الف) خم شدن روی شانه‌ها (ب) فشار دادن در امتداد دنده‌ها



(ب)



(الف)



(ج)

شکل ۱۱ - ۳ الف - شروع
توالی گردن (ب) دورزدن
اطراف گردن (ج) کشش
گردن

توالی برای معالجه سروصورت

هنگام استفاده از شیاتسو برای معالجه سروصورت، شما از یک روش شش-مرحله‌ای استفاده خواهید کرد (شکل الف و ب و ج ۱۲ - ۳). این شیوه، شامل حرکت کردن دستهای شما از میان موی شخص، کشیدن مو، ماساژ دادن گوش‌ها، فشار دادن نقاط سر، مداوای چشم‌ها و مداوای شقیقه‌ها می‌باشد. توالی هم‌چنین مداوای بینی و دهان را دربرمی‌گیرد. با چند بار حرکت دادن دستهایتان از میان موی شخص شروع کنید، به طوری که انگشتانتان با تمام پوست سر تماس حاصل کند، از خط رویش مو به طرف عقب کار کنید. سپس هر بار یک قطعه از مو را بگیرید، به آهستگی و بازور بکشید. بعد از این که موهای تمام سر را کشیدید،



(الف-۱)



(الف-۲)



(الف-۳)



(ب-۱)



(ب-۲)



(ب-۳)



(ج-۱)



(ج-۲)

شکل ۱۲- ۳ (الف) مداوای سر و ماساژ گوش‌ها
(ب) معالجه چشم‌ها و شقیقه‌ها (ج) مداوای بینی و دهان

گوشها را بین انگشتان شست و سیاه ماساژ دهید، به دقت از آویزگوش به طرف رأس آن حرکت کنید. تمام گوش را دوبار طی کنید، سر بیمار را به آرامی از شقیقه‌هایش نگه دارید و انگشتان شست خود را روی خط میانی سر قرار دهید، در فواصل یک اینچی به طرف فرق سر تا آنجایی که می‌توانید بروید، فشار دهید.

بعد از اینکه کارکردن روی نقاط سر را انجام دادید، برای شروع توالی جهت مداوای چشم‌ها و شقیقه‌ها، بینی، و دهان آماده می‌شوید. با فشار دادن نقاطی در گوشه‌های داخلی حفرات چشم به مدت سه تا پنج ثانیه کار را شروع کنید. سپس، به ملایمت در امتداد طول ابروها را فشار دهید. نقاطی را که بیرون از برآمدگی استخوانی در انتهای خارجی هر ابرو قرار دارد، فشار دهید از ابروها به طرف بالا و خارج به نقاطی روی شقیقه‌ها حرکت کنید. به یاد داشته باشید خیلی سخت فشار ندهید. در یک خط مستقیم به طرف پایین به نقاط زیر استخوان گونه‌ها حرکت کنید و به آرامی فشار دهید. حالا در یک خط واحد، جایی که عضله با آرواره تماس دارد، به طرف پایین حرکت کنید و آنرا با دقت برای نقطه مرکزی لمس کنید. در پشت هنگامی که شما نقطه واقعی را پیدا کردید، به دلیل حساسیت این محل، شخص مانع از تشخیص شما خواهد شد. اکنون شما برای حرکت به طرف بینی و دهان آماده‌اید. با لبه انگشتان شست خود، به آرامی شیارهای کنار لبه پایینی سوراخ بینی را فشار دهید. سپس، نقاط مربوط به "خطوط خنده" را تحت فشار قرار دهید، برای هدایت کردن فشار به طرف بالا، زیر استخوان خیلی دقیق باشید. با فنجان‌ی کردن دستتان زیر چانه گیرنده توالی را کامل کنید و نقاطی در مرکز گودی چانه و مرکز لب فوقانی را فشار دهید.

مداوای بازوها و دستها، شکم (Hara)، و جلو و داخل پاها (از مفصل ران تا مچ)

هنگام مداوای بازوها و دستها، توالی در شش مرحله انجام می‌شود. این مراحل عبارتند از به کار بردن فشار کف دست در امتداد داخلی بازو، به چنگ آوردن بازوی فوقانی، کاربرد فشار کف دست به پایین ساعد، کشیدن انگشتان، فشار دادن دفع کننده‌های^۱ بزرگ، و تکان دادن دستها (از شانه تا مچ دست) (شکل ۱۳ - ۳).

با زانو زدن در مقابل مفصل رانهای بیمار قرار بگیرید، بازوی او را از شانه به خارج از خط افقی طوری قرار دهید که کف دست به طرف بالا باشد. سپس یک دست را روی عضله سینه‌ای

1. Eliminators

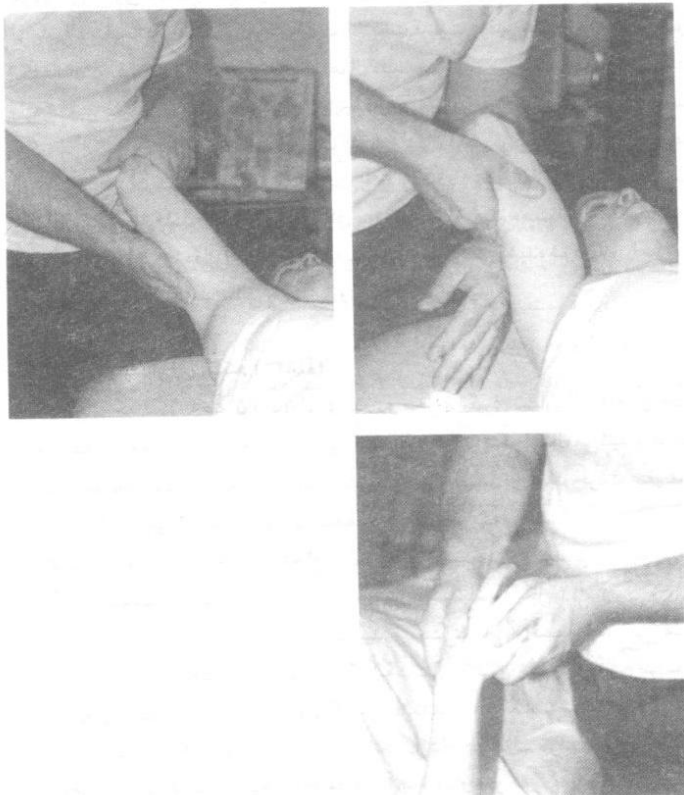
قرار دهید و فشار کف دست را در بازوی داخلی از شانه تا مچ به طرف پایین به کار بگیرید. دست خود را دور بازوی شخص قالب کنید. حالا بازوی شخص را پایین بیاورید طوری که کف دست نیز پایین باشد. با یک دست روی شانه او به ملایمت قسمت فوقانی بازو را بگیرید و با نوک انگشتان آن به پشت آن از شانه به آرنج فشار اعمال کنید. بعد، از آرنج تا مچ به ساعد فشار مستقیم وارد کنید. با نشستن به پشت، خودتان را جابجا کنید و مچ او را در یک دست بگیرید. با دست دیگر، هر انگشت را به آرامی از قاعده به نوک کشیده و تکان دهید. در گرفتن انگشت از کناره‌های آن خیلی دقیق باشید. بعد از اینکه هر انگشت را مداوا کردید، نقطه میانی بافت گوشتی بین انگشت شست و انگشت سبابه را حداقل برای پنج ثانیه فشار دهید. دست او را محکم با هر دو دست خود بگیرید و با دقت به عقب تکیه دهید تا اینکه بازو کمی کشیده شود. بازو را سریع اما نه خیلی سخت تکان دهید. توالی را برای بازوی دیگر تکرار کنید.

توالی برای مداوای شکم (Hara)

از آنجایی که شکم به عنوان مخزن انرژی بدن، و محل قرارگیری بسیاری از اندام‌های حیاتی ما می‌باشد، توجه زیادی را می‌طلبد. بنابراین، فشاری که شما بر شکم اعمال می‌کنید باید خیلی ملایم و تدریجی باشد. و همیشه به یاد داشته باشید روی شکم در جهت حرکت عقربه‌های ساعت کار کنید، چون که این کار نواحی ضعیف‌تر شکم را تقویت می‌کند.

توالی را با قرار گرفتن خودتان و انجام دادن شیاتسو به شکم شروع کنید. برای انجام این کار، کنار گیرنده بنشینید، رانهای شما کمی با گیرنده تماس داشته باشد (شکل ۱۴ - ۳).

اکنون، شما باید دو قسمت شکم را بشناسید: قسمت تحتانی و قسمت فوقانی. هنگام کار کردن روی قسمت تحتانی (شکل ۱۵ - ۳)، از لبه دستتان به عنوان یک چاقو برای رفتن به کنار استخوان‌های مفصل ران و ناحیه روده بزرگ استفاده کنید. با سه انگشت که صاف روی شکم خوابیده، در فواصل یک اینچ در قسمت خارجی تحتانی شکم در جهت حرکت عقربه‌های ساعت فشار دهید. این کار قسمتی از شکم را که مثانه قرار دارد مداوا خواهد کرد. با همین روش روی عضلات مرکزی شکم، با فشار قوی‌تر روی نقطه خط وسط کار کنید. این‌جا محلی است که کلیه قرار دارد. حالا شما برای کار کردن روی شکم فوقانی آماده هستید. به آرامی، در عین حال به‌طور عمیق، به تمام درازای انگشت شستستان زیر طرف چپ دنده‌ها را فشار دهید، از بالا به پایین کار کنید. به خاطر داشته باشید کف دست و انگشتان آن را در تماس با بیمار در حالت شل نگه دارید. حالا با استفاده از نوک انگشتان، داخل گودی زیر پایین‌ترین نقطه دنده‌ها را فشار دهید.



شکل ۱۳ - ۳ مداوای
بازوها و دستها

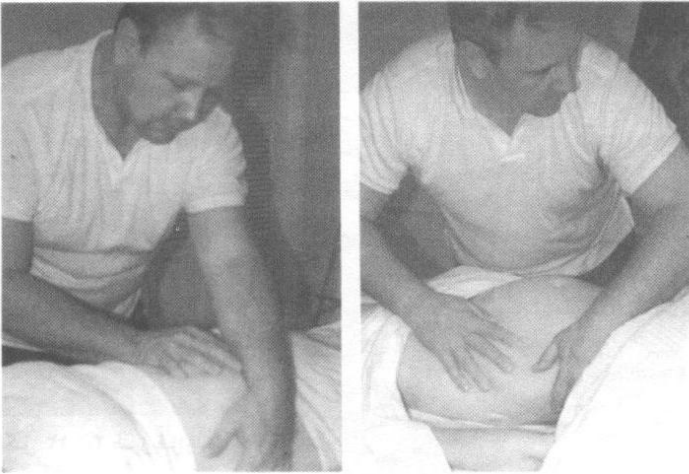


شکل ۱۴ - ۳ طرز قرار گرفتن برای مداوای شکم

این جا ناحیه‌ای است که ریه قرار دارد. با همین روش به طرف پایین کنار دست راست کار بکنید، با همان فشار درونی زیر دنده‌ها خاتمه دهید. توسط فشار مختصر با یک انگشت زیر تلاقی مرکزی دنده‌ها؛ سپس، با سه انگشت صاف روی شبکه اعصاب و عقده‌ها در ناحیه فوقانی شکم^۱، نزدیک ناف؛ و نهایتاً روی خود ناف توالی را تمام کنید (شکل ۱۶ - ۳).

بعد از اینکه توالی را روی قسمت فوقانی شکم انجام دادید، باید آنرا بلرزانید. برای انجام این کار، با حرکت کردن به طرف بالا و زانوزدن، وضعیت خود را جابجا کنید، مقابل شکم شخص قرار بگیرید. در حالی که دستهایتان روبروی هم هستند، به ملایمت شکم را با یک حرکت موج مانند بلرزانید، مطمئن باشید که شما با پاشنه دستتان هل می‌دهید و با نوک انگشتانتان در یک حرکت پیوسته و مداوم به طرف خود می‌کشید (شکل ۱۷ - ۳).

1. Solar plexus

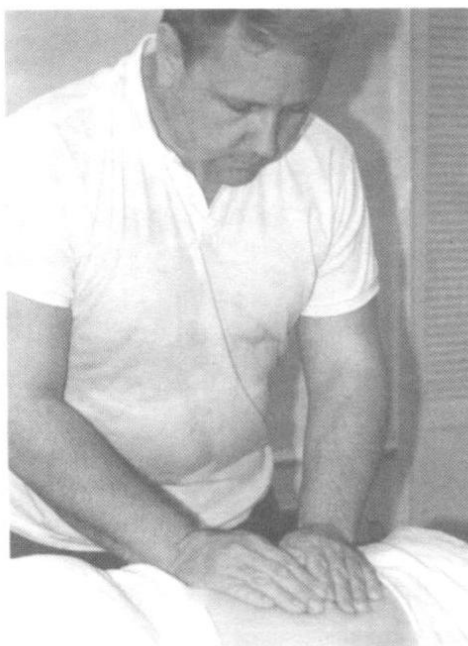


شکل ۱۵ - ۳ مداوای قسمت تحتانی شکم

توالی برای مداوای جلو و داخل پاها (از مفصل ران تا مچ)

هنگام مداوای جلو و داخل پاها، شما روی نصف‌النهارهایی کار خواهید کرد که اکثراً با هاضمه مربوط هستند، همچنین معمول‌ترین محل برای شروع کار، گذاشتن دستهایتان روی شکم شخص است (شکل ۱۸ - ۳).

بیمار باید به پشت بخوابد، در حالی که یک پای او به سمت خارج خم شده و دیگری کاملاً کشیده و باز است. بعد از این که یک پا را به خارج خم کردید، کف پا را کنار زانوی دیگر بگذارید، از کف دستتان که بالای شکم قرار گرفته است برای نگاه‌داشتن قسمت داخلی ران استفاده کنید. همانطوری که به طرف پایین پا ادامه می‌دهید، هنگام عبور از زانو دستتان را خم کنید و از پاشنه آن برای فشار دادن به شیار کنار استخوان درشت‌نی استفاده کنید، حالا به موازات هر دو

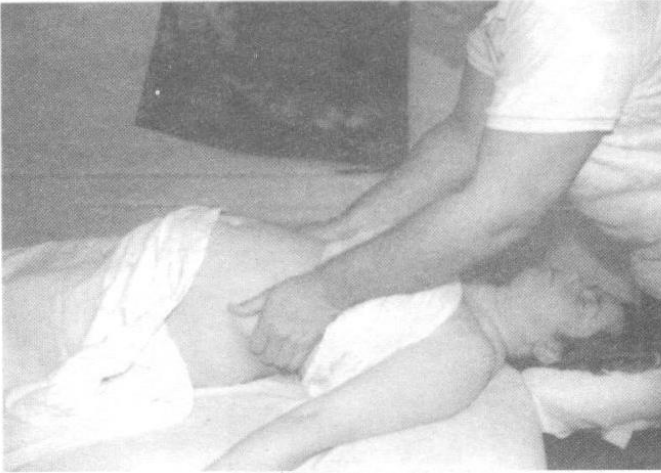


شکل ۱۶ - ۳ مداوای
قسمت فوقانی شکم

طرف عضله بزرگ در جلوی ران فشار دهید. به آرامی روی همان پا کار کنید، از یک دست برای حمایت نزدیکترین قسمت به زانو و از دست دیگر برای گرفتن کاسه زانو استفاده کنید. به ملایمت آنرا دو یا سه بار در هر جهت بچرخانید. به طرف پایین پا کار کنید، از انگشت شست یک دست برای فشار دادن قسمت بیرونی استخوان درشت‌نی استفاده کنید. برای کامل کردن توالی با کشیدن پا به جلو، ابتدا باید یک وضعیت "شروع مسابقه"^۱ به خود بگیرید. حالا پا را محکم بگیرید، آنرا از زمین بلند کنید و برای کشش پا آنرا به طرف جلو خم نمایید. در حالی که پا را نگه می‌دارید، وزنتان را به عقب روی کپل‌هایتان منتقل کنید و پا را به عقب به طرف خودتان بیاورید (شکل ۱۹ - ۳).

هر دو حرکت را تکرار کنید و سپس به طرف دیگر گیرنده جابجا شوید.

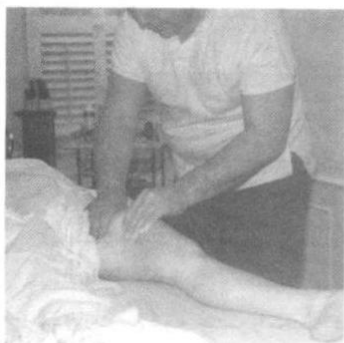
1. Racing start



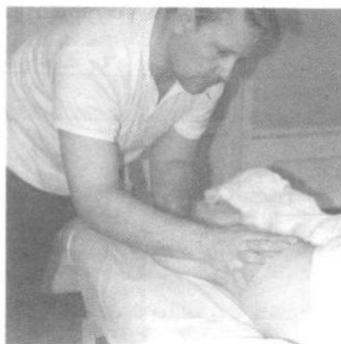
شکل ۱۷ - ۳ لرزاندن شکم



شکل ۱۸ - ۳ طرز قرار گرفتن برای مداوای جلو و داخل پاها.



(1)



(2)



(3)



(4)

شکل ۱۹ - ۳ توالی برای مداوای جلو و داخل پاها

خلاصه

در این فصل، ما دربارهٔ هنر شیاتسو و نقش آن به عنوان یک کیفیت درمانی در ماساژ درمانی بحث کردیم. هم‌چنین به اختصار راجع به مفهوم کای، و نظریه قدیمی تندرستی صحبت کردیم، نهایتاً با فنون مختلف مورد استفاده در شیاتسو و توالی‌های خاص مورد استفاده برای مداوای پشت، مفصل ران‌ها، پاها، شانه‌ها و گردن، سروصورت و بازوها و دستها آشنا شدیم

سؤالات مروری

- ۱ - فلسفه شیاتسو را به اختصار شرح دهید.
- ۲ - مفهوم کای را بطور مختصر تعریف کنید.
- ۳ - اصطلاح تی‌سی‌بو چه معنی می‌دهند؟
- ۴ - اصطلاح نصف‌النهار چه مفهومی دارد؟
- ۵ - تفاوت بین کیو و جیتسو را مختصراً شرح دهید.
- ۶ - توالی ماساژ مورد استفاده در شیاتسو را تعریف کنید.
- ۷ - توالی برای استفادهٔ شیاتسو جهت مداوای مفصل ران، پشت و خارج پاها، پشت شانه‌ها را به طور مختصر توضیح دهید.
- ۸ - توالی برای استفادهٔ شیاتسو جهت مداوای جلوی شانه‌ها، گردن، و سروصورت را به اختصار شرح دهید.
- ۹ - توالی برای استفادهٔ شیاتسو جهت مداوای شکم چگونه است؟
- ۱۰ - توالی برای استفادهٔ شیاتسو جهت مداوای جلو و داخل پاها چگونه است؟

کانال تلگرامی (تن آگاهی) t.me/tanagahi

درک بازتاب شناسی

اهداف رفتاری

- با مطالعه این فصل شما قادر خواهید بود:
- ۱- نظریه‌ها و اصول مورد بحث در بازتاب شناسی را به اختصار شرح دهید.
 - ۲- نقش پا در مطالعه بازتاب شناسی را توضیح دهید.
 - ۳- روشهای مختلف مورد بحث در بازتاب شناسی را بیان کنید.
 - ۴- نقش دست در مطالعه بازتاب شناسی را تعریف کنید.
 - ۵- با توالی مورد بحث در مداوای دست و پا هنگام استفاده از بازتاب شناسی، آشنا شده و آن را به اختصار توضیح دهید.

اصطلاحات و اختصارات

Reflexology نظریه‌ای بر اساس استفاده از روشهای مختلف برای تحریک نقاط بازتاب، که به کاهش سفتی در سراسر بدن کمک می‌کند.

Zonetheory نظریه‌ای که اظهار می‌کند حوزه‌ها یا مجراهای انرژی وجود دارند که در بدن از پاها به طرف سر جریان می‌یابند؛ اینها ممکن است به وسیله نقاطی در پاها تحریک شوند.

بازتاب شناسی یک روش پی‌درپی و متواتر است که اغلب همراه با ماساژ درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر چه منابع دقیق بازتاب شناسی شناخته شده نیستند، ما می‌دانیم که پیرو

در سنجش یک فرد

اساس نقاط بازتاب قرار گرفته در دستها و پاهای می باشد، که به یک عضو، غده، و ساختمان خاص در بدن ما مربوط است. با اعمال فشار به این نواحی خاص، پزشک می تواند به ملایمت سفتی و کشش تمام بدن را کاهش دهد.

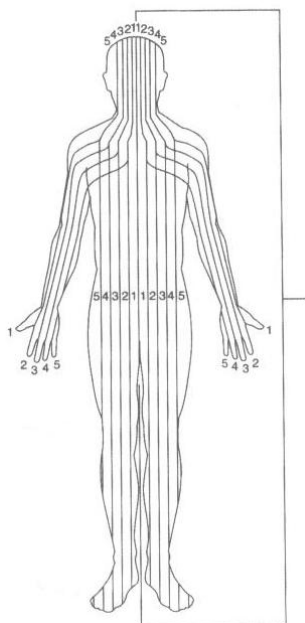
از آنجایی که عقیده بر آنست که پا شامل نقاط بازتاب برای تمام بدن می باشد، بازتاب شناسی هم چنین برای تشخیص نقایص و مشکلات مربوط به سلامتی در هر یک از دستگاهها و اعضای بدن ما مورد استفاده قرار می گیرد. مراقب می تواند این کار را با پیدا کردن ذخایر (لایه های) شفاف قرار گرفته زیر پوست در بسیاری از نقاط بازتاب پا انجام دهد. هدف بازتاب شناسی استفاده از ماساژ برای پراکنده کردن این ذخایر بوده و بنابراین تقویت توانایی بدن برای التیام خود است.

علاوه بر افزایش توانایی بدن برای التیام، بازتاب شناسی به عنوان یک روش برای رها کردن ملاءز تنش و سفتی طی زندگی روزمره نیز استفاده می شود. این کار از طریق فنون مورد استفاده برای شل کردن و بهبود گردش خون و عملکرد عصب در بدن صورت می گیرد. از همین رو، یکی از بزرگترین مزایای بازتاب شناسی برای بدن توانایی آن برای برقراری یک حس توازن یا ثبات داخلی در بین تمام اعمال بدن است.

درک اصول بازتاب شناسی

قبل از اینکه بازتاب شناسی را به عنوان یک درمان استفاده کنید، مهم است که ابتدا اصول اساسی به ویژه نظریه حوزه انرژی را درک کنید و نمودارهای بازتاب را استفاده نمایید. نظریه حوزه انرژی رابطه های بین بازتاب های قرار گرفته روی پاهای ما و قسمت هایی از بدن که با آنها ارتباط دارند را مطرح می کند. طبق این نظریه، ۱۰ حوزه یا مجرای انرژی اختصاصی وجود دارد که در درازای بدن از پاها به طرف سر پخش می شوند؛ پنج تا در هر طرف، یکی برای هر انگشت دست یا انگشت پا، همان طوری که در شکل (۱ - ۴) نشان داده شده است.

هر عضو، غده، یا قسمت بدن که در یک حوزه مخصوص قرار دارد بازتاب آن در حوزه مربوطه ای خواهد بود که روی پا یا دست وجود دارد. برای مثال، بازتاب ستون فقرات در امتداد داخلی هر دو پا پخش می شود (حوزه یک)، و بازتاب کبد در قسمت خارجی چهار حوزه پای راست یا حوزه دو، سه و چهار قرار دارد.



مجراهای انرژی
(zones)

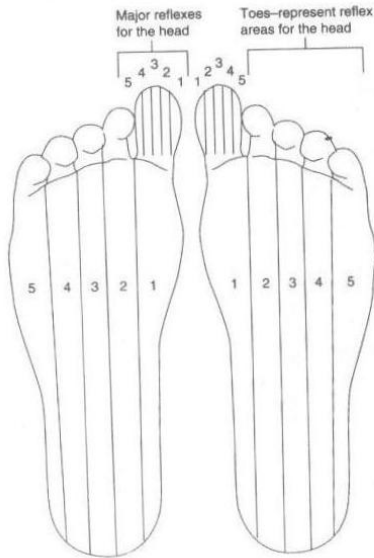
شکل ۱ - ۴ حوزه‌های
اختصاصی بدن

حوزه‌های پاها

هر یک از انگشتان پای ما یک حوزه خاص را نمایش می‌دهند که در طول بدن ما امتداد می‌یابند. همه انگشتان پا نواحی بازتاب برای سر ما هستند؛ اگر چه، بازتابهای اصلی برای سر در انگشت بزرگ پا قرار دارد، که به پنج حوزه جداگانه تقسیم می‌شود (شکل ۲ - ۴)

بازتاب شناسی و پاها

قبل از اینکه بتوانید به طور صحیح از بازتاب شناسی به عنوان یک کیفیت برای مراقبت از



شکل ۲-۴ حوزه‌های پاها

بدن خود استفاده کنید، ابتدا باید از کارکردن روی پا درک و اطلاع کافی کسب نمایید، چون که برای این درمان بسیار اساسی است. یک راه خوب برای شروع، استفاده از دستهایتان برای بازبینی پاهایتان به منظور دیدن و احساس چگونگی قرار گرفتن هر یک از استخوانهاست.

خطوط راهنما برای کارکردن روی پاها

کارکردن روی یک جفت پای ناآشنا، صرفاً با مراجعه به نمودار بازتاب‌های پا تقریباً غیرممکن است. پاها شکل و اندازه‌های متفاوت دارند. بنابراین، برای پیدا کردن موقعیت خودتان

روی هر یک از پاها، ابتدا شما به تعین نشان‌های اختصاصی فردی یا خطوط راهنما احتیاج دارید. استفاده از این خطوط راهنما در صحبت‌کردن دقیق‌تر دربارهٔ بازتاب‌ها به شما کمک خواهد کرد. سه خط راهنما وجود دارند که از میان کناره‌های پا امتداد می‌یابند: خط دیافراگم^۱، خط کمر^۲، و خط پاشنه^۳ (شکل ۳-۴). خط دیافراگم از این طرف به آن طرف پاها، درست زیر برجستگی پا، و انتهای استخوانهای کف پا^۴ قرار دارد. خط کمر را می‌توان با رسم یک خط فرضی از وسط پا از بیش‌آمادگی روی لبه خارجی پا پنجمین استخوان کف پا تعیین کرد. برای پیدا کردن خط پاشنه، نقطه بالای پاشنه را جستجو کنید، جایی که پوست روشن‌تر و نرم‌تر ناحیه هلالی، به پوست تیره‌تر و ضخیم‌تر پاشنه تغییر می‌یابد. وقتی که شما این سه خط راهنما را تعیین کردید، قادر خواهید بود وضعیت دقیق بازتابی که بالا و پایین آنها قرار دارد را بهتر تعیین کنید.

استفاده از نمودار بازتاب پا

نمودار بازتاب پا در شکل ۴-۴ محل دقیق بازتابها برای قسمتهای مختلف بدن را نشان می‌دهد، به طوری‌که آنها در کف پا و قسمت بیرونی پا دیده می‌شوند. همان طوری که مشاهده می‌کنید، بازتاب‌های کف هر دو پا خیلی شبیه هم هستند، اگر چه آنها فقط روی یک پا حضور دارند، زیرا اعضای مربوط به آنها در یک طرف بدن قرار دارند. برای مثال، قلب در کف پای چپ است، در حالیکه کبد در راست قرار دارد.

روشهای اساسی مورد استفاده در بازتاب شناسی

روشهای اساسی مورد استفاده در بازتاب شناسی بر خلاف ضربات یا حرکات مورد استفاده در ماساژ درمانی یا فنون التیام طبیعی است. بنابراین، فراگیری آنها اغلب کمی وقت می‌گیرد. اکثر درمانهای بازتاب شناسی با استفاده از هر دو دست، با انگشت شست و اشاره و حرکت به طرف جلو مانند یک کرم ابریشم^۵ از میان هر بازتاب اختصاصی انجام می‌شود. پیچ و خم دادن و چرخاندن بازتاب دو روش تخصصی هستند که معمولاً فقط روی بازتابهای ویژه استفاده می‌شوند.

1. Diaphragm line
3. Heel line
5. Caterpillar

2. Waist line
4. Metatarsals

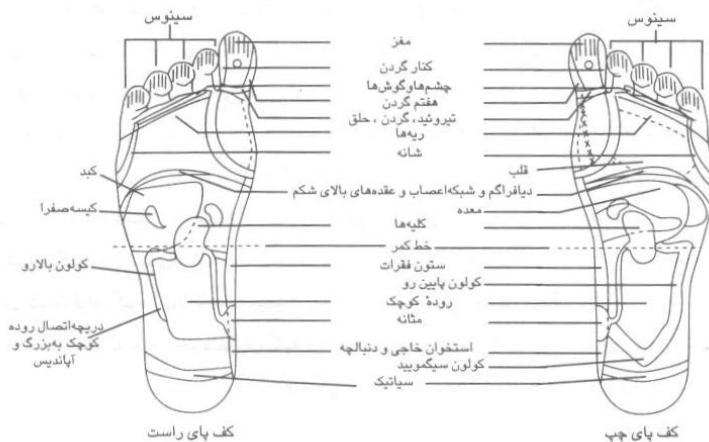


شکل ۳-۴ خطوط راهنمای پا

آماده شدن برای شروع

بهترین خصیصه درباره استفاده از بازتاب شناسی این است که می‌توان آن را در هر جا و هر زمان ارائه داد. تنها وسیله مورد نیاز، دستهای شماست. تنها شرط (آمادگی) اینست که شما و بیمار تا حد ممکن راحت باشید. برای اینکه لازم نباشد شما خیلی خم شوید، پاهای بیمار باید هم سطح لبه لباس^۱ شما باشد. غیر از یک جفت صندلی، تنها چیزی که مورد نیاز است کمی پودر تالک یا نشاسته ذرت است اگر پاها مرطوب باشند، و یک حوله برای پوشاندن دامن لباستان. هم‌چنین قبل از شروع جلسه مهم است که مطمئن شوید ناخن‌هایتان کوتاه است. دو وضعیت وجود دارد که برای استفاده بازتاب شناسی به عنوان بهترین در نظر گرفته

1. Lap



شکل ۴ - ۴ نمودار بازتاب پا

می‌شود. در حالت اول یک صندلی خوابیده^۱ استفاده می‌شود که وضعیت مطلوب برای شخص گیرنده بازتاب شناسی فراهم می‌کند، از آنجایی که در این حالت از سرو زانوها حمایت کامل به عمل می‌آید، بنابراین ممکن می‌سازد بیمار به طور کامل در حالت آرام سازی^۲ قرار گیرد. اگر شما دارای صندلی خوابیده نیستید، انتخاب دوم آن است که به شخص آموزش دهید روی یک صندلی دسته‌دار (راحتی) یا نیمکت بشینند و پایي راکه روی آن کار می‌کنید روی یک چهارپایه هم ارتفاع قرار دهید.

1. Reclining chair

2. Relaxation

روشهای آرامسازی مورد استفاده در بازتاب شناسی

در بازتاب شناسی، کلید درمان مؤثر، توانایی ایجاد یک حس آرامسازی کامل برای بیمار است بنابراین، شما باید درمانتان را با شل کردن پای او شروع کنید.

برای افزایش آرام سازی کامل سه روش وجود دارد. اول، روش عقب و جلو بردن^۱ نامیده می شود (شکل الف ۵ - ۴) با گذاشتن کف دستهایتان روی هر طرف پا در حالی که انگشتانتان کاملاً شل هستند انجام می شود. حالا به آرامی با یک دست به طرف جلو فشار دهید، در حالیکه با دست دیگر به طرف عقب می کشید. این حرکت را ادامه دهید، به طور متناوب و نسبتاً سریع پا را به جلو هل دهید و به عقب بکشید، مطمئن باشید که دستهایتان پیوسته با پا در تماس باشند. برای روش دوم آرام سازی، که حرکت خم کردن دیاфраگم و شبکه اعصاب و عقده های بالای شکم^۲ نام دارد (شکل ب ۵ - ۴)، با فشار محکم انگشت شست به قوس زیر برآمدگی پا شروع کنید. انگشت شست راست شما باید روی پای راست شخص که توسط دست چپ شما حمایت می شود، قرار بگیرد. حالا قاعده انگشتان پا را با دست حمایتی (چپ) محکم بگیرید. انگشتان پا را به ملایمت به طرف خودتان خم کنید، پا را با دقت در مقابل انگشت شست خودتان بکشید. در لبه داخلی بازتاب شروع کنید، به آهستگی انگشت شستتان را به طرف لبه خارجی حرکت دهید.

روش سوم آرام سازی که چرخاندن مچ پا^۳ نام دارد، با نگهداشتن پاشنه در دست مخالف، (پاشنه راست در دست چپ و بر عکس) و پیچیدن انگشت شست شما دور قسمت بیرونی مچ پا، درست زیر استخوان قوزک پا شروع می شود (شکل ج ۵ - ۴). حالا، نوک پا را در دست دیگرتان بگیرید و به ملایمت آن را چند بار در یک جهت و سپس در جهت دیگر بچرخانید.

استفاده از روشهای Basic Holding (تماس با کف دست)

برای بیشترین تأثیر بازتاب شناسی، یکی از مهم ترین کارهایی که شما باید یاد بگیرید چگونگی استفاده صحیح و هماهنگ هر دو دستتان است. آسانترین روش برای انجام این کار به

1. Back and forth technique
2. Diaphragm and solar plexus flexing movement
3. Ankle Rotation

واسطه کار دسته‌جمعی^۱ بین دستهای راست و چپ شماسمت. در بازتاب شناسی، این فرایند به عنوان یک روش holding نامیده می‌شود. شما ابتدا می‌توانید با یک شست پای شخص را محکم نگه دارید و با دست دیگر روی بازتاب کار کنید. برای کارکردن روی پای راست، دست چپ خود را دور انگشتان پا پیچید، انگشتان پا را بدون خم کردن به طرف جلو یا عقب، مستقیم نگه دارید، و از دست راست خود برای کارکردن استفاده کنید (شکل الف ۶ - ۴).

حالا دستهایتان را جابجا کنید. برای کارکردن روی پای چپ، از دست راستتان استفاده نمایید. هنگامی که شما برای کارکردن روی کف پا آماده هستید، از روش انگشت شست استفاده نموده و با بند اول انگشت شست کار کنید، حرکت را با "راه رفتن" به طرف جلو در امتداد خط بازتاب، از طریق خم و راست کردن متناوب مفصل شروع کنید.

هم‌چنین به خاطر داشته باشید که لبه داخلی یا میانی انگشت شست باید با پا تماس داشته باشد نه نوک پا برآمدگی آن. وقتی که شما با انگشت شست در زاویه صحیح آن تماس ایجاد کردید، و انگشتان دستتان را برای ایجاد یک حالت اهرمی دور نوک پا پیچانید، به ملایمت بند انگشت شستتان را به جلو خم کنید (شکل ب ۶ - ۴). هنگام استفاده از این روش، همیشه دقت کنید بند انگشت را خیلی خم نکنید، زیرا این کار نه تنها باعث فشار زیاد روی بند انگشت (مفصل) خواهد شد، بلکه می‌تواند باعث تماس نزدیک پای بیمار با ناخن انگشتان شما شود.

استفاده از روشهای Basic finger (بر اساس انگشت)

سه روش انگشت وجود دارد که شما می‌توانید در بازتاب شناسی استفاده کنید. اول، روش انگشت اشاره نامیده می‌شود (شکل الف ۷ - ۴)، و معمولاً هنگامی مورد استفاده قرار می‌گیرد که شما روی نوک و کنار پا کار می‌کنید. همان طوری که در مورد استفاده از انگشت شست تذکر داده شد، موقع استفاده از انگشت اشاره نیز بند انگشت باید فقط کمی خم شود، تا اینکه لبه داخلی انگشت بتواند روی بازتاب کار کند. اگر بند انگشت زیاد خم شود، و از نوک انگشت استفاده کنید، مقدار زیادی از تماس شما با پوست از بین خواهد رفت، و طی درمان ناخن انگشت شما به پای بیمار آسیب می‌رساند.

1. Teamwork

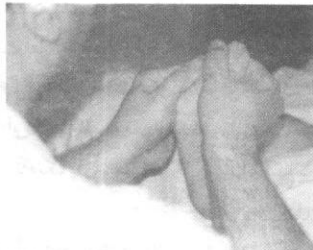
شکل ۵ - ۴ (الف) روش
 عقب و جلو بردن
 روش خم کردن دیاپراگم و
 شبکه اعصاب و عقده‌های
 ناحیه بالای شکم (ج)
 روش چرخاندن مچ یا



(الف)



(الف-۱)



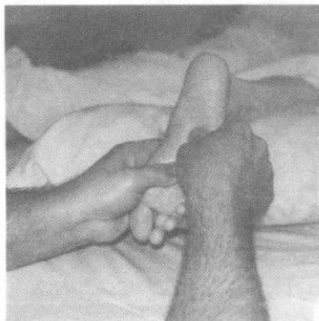
(ب-۲)



(ج-۱)



(ج-۲)



(الف)



(ب)

شکل ۶ - ۴ (الف) استفاده از روش basic holding (ب) استفاده از روش انگشت شست

روش دیگر انگشت، قلاب کردن^۱ است. با یک دست پا را به خوبی نگهدارید، با گذاشتن انگشت شست دست دیگر روی یک ناحیه بازتاب آغاز نمایید (شکل ب ۷ - ۴). حالا انگشت شست را کاملاً به یک طرف قلاب کنید. برای تکمیل توالی، از روش سوم انگشت استفاده کنید، که چرخاندن بازتاب نامیده می‌شود. با فشار دادن انگشت شستتان به آرامی روی بازتاب شروع کنید. حالا از دست نگهدارنده برای چرخاندن بالای پا دور انگشت شست در جهت حرکت عقربه‌های ساعت و سپس بر خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت استفاده کنید (شکل ج ۷ - ۴).

استفاده از بازتاب شناسی برای درمان قسمت‌های مختلف بدن

همانطور که قبلاً بحث کردیم، در بازتاب شناسی ما از نقاط فشار یا بازتاب قرار گرفته در دستها و پاها برای درمان قسمت‌های مختلف بدن استفاده می‌کنیم. نواحی که از درمان پا بهره

1. hooking



(الف)



(ب)



(ج)

شکل ۷ - ۴ (الف) استفاده
از روش انگشت اشاره
(ب) استفاده از روش
قلاب گردن (ج) انجام
نوالی با استفاده از روش
چرخاندن بازتاب

می‌برند عبارتند از سر، سینوس، چشم‌ها و گوش‌ها، گردن، حلق و ریه‌ها، نواحی فوقانی و تحتانی شکم، ستون فقرات و مفصل ران، زانو و ساق پا، نواحی که از بازتاب شناسی روی دست بهره می‌برند عبارتند از دیافراگم، ریه‌ها، ستون فقرات، کبد، مفصل ران، زانو و ساق پا.

استفاده از بازتاب‌های سر، سینوس، چشم و گوش

هنگام استفاده از بازتاب‌های سر و سینوس، شما باید درمان را با پای چپ آغاز کنید. با حمایت و حفاظت انگشتان پا بوسیله دست راست شروع کنید و انگشت شست چپ خود را برای کارکردن روی بازتاب‌ها به کار ببرید. برای نگهداشتن انگشتان چپ خود روی انگشتان راستان، دقت کنید، از انگشت بزرگ پا شروع کنید، بگذارید انگشت شست شما به پایین به ظرف قاعده هر انگشت، در یک حرکت کرم ابریشم کوچک حرکت کند. موقعی که به انگشت کوچک رسیدید، دستها را عوض کنید و از پشت دوباره به طرف انگشت بزرگ بروید. روش کار را برای پای دیگر برعکس کنید.

برای درمان نواحی بازتاب که به چشم‌ها و گوش‌ها مربوط می‌شوند، با راه رفتن در امتداد حفره‌ای که در قاعده انگشت کوچک است شروع کنید، این حفره از مفاصل استخوانهای کف پا تشکیل می‌شود. با یک دست، پا را حمایت کنید، از انگشت شست‌تان برای پایین کشیدن پوست گوشه‌ای^۱ که قاعده‌های انگشتان را می‌پوشاند، استفاده کنید. توالی را با استفاده از لبه خارجی هر دو انگشت شست برای راه رفتن در امتداد حفره در دو جهت تکمیل نمایید.

استفاده از بازتاب‌های گردن، حلق و ریه

حوزه بازتاب برای مداوای گردن و حلق در قاعده انگشت بزرگ پا قرار دارد. کارکردن با این حوزه اغلب نه تنها برخورد گردن تأثیر می‌گذارد، بلکه رأس ستون فقرات، لوزه‌ها و غدد تیروئید و پاراتیروئید را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. با یک دست پا را نگه دارید و با انگشت شست دست دیگر از کنار به اطراف قاعده انگشت بزرگ پا کار کنید. سپس دستها را تغییر دهید و در جهت مخالف به پشت بیایید، دستی که پا را نگه می‌دارد و انگشت شستی را که روی بازتاب کار می‌کند، برعکس کنید.

بعد از اینکه روی بازتاب‌های گردن و حلق کار کردید، برای شروع درمان ناحیه ریه آماده هستید. این ناحیه بازتاب، بین مفاصل استخوانهای کف پا و قاعده انگشتان در زیر پا، و بین استخوانهای کف پا در نوک پا تحریک می‌شود. ابتدا باید ناحیه بازتاب ریه در زیر پا کار را شروع

1. fleshy skin

کنید، جایی که این حوزه بر همه اعضای داخلی قفسه سینه، نه فقط ریه‌ها، اثر می‌گذارد انگشتان پا را در یک دست نگه دارید. سپس با گوشه میانی انگشت شست دست دیگر، بین استخوانهای کف پا و قاعده انگشتان به طرف بالا کار کنید. حالا با استفاده از انگشت شست دست دیگر در جهت مخالف به پشت کار کنید. برای تکمیل توالی، انگشتان پا را در یک دست نگه دارید و گوشه میانی یا داخلی انگشت اشاره دست دیگرتان را برای کار کردن بین استخوانهای کف پا از قاعده هر انگشت پا به طرف پایین استفاده کنید. از انگشت بزرگ پا شروع کنید و به طرف انگشت کوچک بروید. سپس دستها را عوض نموده و در پشت کار کنید. هم‌چنین به خاطر داشته باشید که انگشتان شست شما باید سر استخوانهای کف پا را به طرف جلو فشار دهد.

معالجه اعضای شکمی

هنگام استفاده از بازتاب شناسی برای معالجه اعضای قرار گرفته در حفره شکم، اولین چیزی که شما باید دریابید آن است که از آن جایی که این ناحیه خیلی بزرگ است به صورت دو ناحیه جداگانه درمان می‌شود. حوزه بازتاب شکم فوقانی بین خط کمر و سر مفاصل استخوانهای کف پا قرار دارد (خط دیافراگم). چون که بازتاب‌های مربوط به اعضای سمت راست بدن در پای راست قرار دارد و برعکس، شما می‌بینید که بازتاب کبد بطور غالب در پای راست قرار دارد، و بازتابهای معده و لوزالمعده را می‌توان در پای چپ جست‌وجو کرد. بازتابهای کلیه در هر دو پا قرار دارند. اگر شما در حوزه شکم فوقانی کار می‌کنید، احتمالاً بیشترین عضوی که با آن ارتباط دارید کبد است برای درمان این ناحیه، انگشتان پا را با یک دست نگه دارید، به طور منظم با انگشت شست‌تان در تمام ناحیه کار کنید. مطمئن باشید، برای دادن حالت اهرمی به انگشت شست، انگشتان دستی که با آن کار می‌کنید، دور نوک پا پیچیده شود. و دستی را که کار می‌کند به تناوب عوض کنید. اگر درمان ناحیه تحتانی شکم لازم است، احتمالاً بیشترین جایی را که شما برای درمان در ارتباط هستید، دریچه اتصال روده کوچک و بزرگ، آپاندیس و کولون بالا رو و سیگموئید و کولون پایین رو است.

معالجه دریچه اتصال روده کوچک و بزرگ، آپاندیسی و کولون بالارو

برای معالجه دریچه اتصال روده کوچک و بزرگ، آپاندیس و کولون بالارو، با گذاشتن

انگشت شست چپ تان روی بازتاب دریاچه اتصال روده کوچک و بزرگ و آپاندیس شروع کنید. برای یافتن این بازتاب، انگشت شست چپ تان را آهسته در لبه داخلی پا به طرف بالا حرکت دهید تا اینکه یک نقطه حساس را، درست بالای پاشنه پیدا کنید. بعد از اینکه ناحیه صحیح را یافتید، از روش قلاب کردن که قبلاً یاد گرفتید، استفاده کنید. انگشت شست تان را به خارج از پا به طرف بالا حرکت دهید تا اینکه به خط کمر برسید.

معالجه سیگموئید و کولون پایین رو

قبل از اینکه بتوانید معالجه سیگموئید و کولون پایین رو را شروع کنید، ابتدا باید نواحی بازتاب آنها را تعیین نمایید. با قرار دادن انگشت شست چپ خود درست بالای خط پاشنه در داخل پای چپ شروع کنید. حالا به پایین حرکت کنید و یک زاویه ۴۵ درجه بین خط پاشنه و وسط پا تصور کنید. سپس پشت و جلو را به طرف داخل پا چند بار قلاب کنید. توالی را با عوض کردن دستها و راه رفتن به طرف بالا و بیرون پا با انگشت شست راست، برای اتصال بازتاب بر کولون پایین رو تکمیل کنید.

معالجه ستون فقرات

روی بازتاب‌های ستون فقرات به صورت یک حرکت پیوسته در امتداد لبه داخلی هر پا کار می‌شود، از ناحیه استخوان خاجی و دنبالچه در لبه داخلی هر پاشنه شروع می‌شود. برای کارکردن روی بازتاب ستون فقرات، در لبه داخلی پاشنه شروع کنید به تدریج انگشت شست تان را به طرف انگشت بزرگ پا حرکت دهید. از آن جایی که پوست روی نواحی بازتاب خاجی و دنبالچه اغلب سفت هستند، شما ممکن است به فشار بیشتری نیاز داشته باشید. این بدان معنی است که انگشتان دستی را که با آن کار می‌کنید باید اطراف قسمت خارجی استخوان پاشنه خم کنید تا به انگشت شستی که کار می‌کنید خاصیت اهرمی بیشتری بدهد.

هنگام کارکردن روی بازتاب‌های ستون فقرات، همیشه مطمئن باشید که بدون هیچ کششی در انگشت شست روی بازتاب‌ها به طرف بالا کار کنید تا هر چقدر می‌توانید دورتر بروید. سپس انگشتان خود را از لبه خارجی پاشنه پا حرکت دهید و آنها را روی پا بگذارید. اکنون، با دستی که کار می‌کنید در این وضعیت، می‌توانید روی کمر، سینه و نواحی گردنی بازتابها به کارکردن ادامه دهید.

معالجه مفصل ران، زانو، و پا (از مفصل ران تا مچ)

نواحی بازتاب در برگزیده مفصل ران، زانو و پا را به عنوان حوزه‌های "کمک کننده"^۱ می‌نامیم، چون که آنها نه تنها قسمت‌های خاصی از بدن را شل می‌کنند، بلکه، به کاهش احتقان یا فشار در نواحی دیگر یاری می‌رسانند. بزرگترین مزیت‌شان برای بیمارانی است که از کمردرد رنج می‌برند. ناحیه در برگزیده بازتاب مفصل ران، زانو و پا بسیار بزرگ است. و روی قسمت خارجی پا قرار دارد، از پنجمین استخوان کف پا به پاشنه با بازتاب مفصل ران در پشت مفصل مچ پا امتداد می‌یابد. شما می‌توانید این ناحیه را با انگشت اشاره یا انگشت شست خود معالجه کنید. در هر مورد، اگر شما تمام ناحیه مفصل ران، زانو و پا را معالجه می‌کنید، حرکت شامل راه رفتن روی پا در جهات مختلف است. اگر معالجه فقط به کارکردن در بازتاب مفصل ران نیاز دارد، توالی راه ابتدا با نگهداشتن پا در جهت مستقیم با دست نگهدارنده خود، شروع کنید. سپس می‌توانید انگشت اشاره خود را برای کارکردن اطراف مفصل مچ پا استفاده نمایید.

استفاده بازتاب‌های دست

بسیاری از بازتاب شناس‌ها، و ماساژ درمانگرها موافقند که مزیت اصلی استفاده از دست نسبت به پا صرفاً هم‌آهنگی است، هر چند، مانع مهم در استفاده از دست آنست که اغلب درمانی کم‌تأثیر است زیرا بازتاب‌ها عمیق‌تر هستند و بنابراین، معمولاً تماس با آنها مشکل‌تر است. معالجه دستها به استفاده از انگشتان شست شما برای کارکردن روی کف دست و انگشتان اشاره شما برای کارکردن روی شیارهای بین انگشتان در پشت دستها نیاز دارد. شیوه کارکردن با انگشت شست مشابه کارکردن برای پاهاست؛ هر چند، تفاوت اصلی آنست که هنگام کارکردن با دستها، شما باید همان‌گونه که انگشت شست به جلو حرکت می‌کند دائماً دست را خم و راست کنید.

درک نمودار بازتاب دست

نمودار بازتاب دست به عنوان یک نقشه استفاده می‌شود که وضعیت‌های مختلف بازتابهای دست را که با بازتابهای روی پا در ارتباط هستند، مختصراً شرح می‌دهد و فقط همان‌گونه که دستها و پاها در اندازه و شکل فرق می‌کنند، بازتابهای آنها هم متفاوت است. در شکل ۸-۴ نگاه کنید، برای مثال، شما می‌توانید ببینید که بازتاب‌های ستون فقرات روی

1. Helper

دستها به نسبت آنهایی که در پاها هستند خیلی کوتاهتر می‌باشند. بازتاب‌های سینوس نیز به نسبت آنهایی که در پاها قرار دارند، خیلی بزرگتر به نظر می‌رسند. و آن به این دلیل است که انگشتان دست بلندتر از انگشتان پا هستند. به نظر می‌رسد. بازتابهای قرار گرفته روی دست خیلی عمیق‌تر از آنهایی باشند که در پا وجود دارد. این بدان دلیل است که دستها بیشتر در معرض محیط قرار دارند و بنابراین کمتر حساس هستند.

معالجه دیافراگم، ریه، و کبد

معالجه دیافراگم

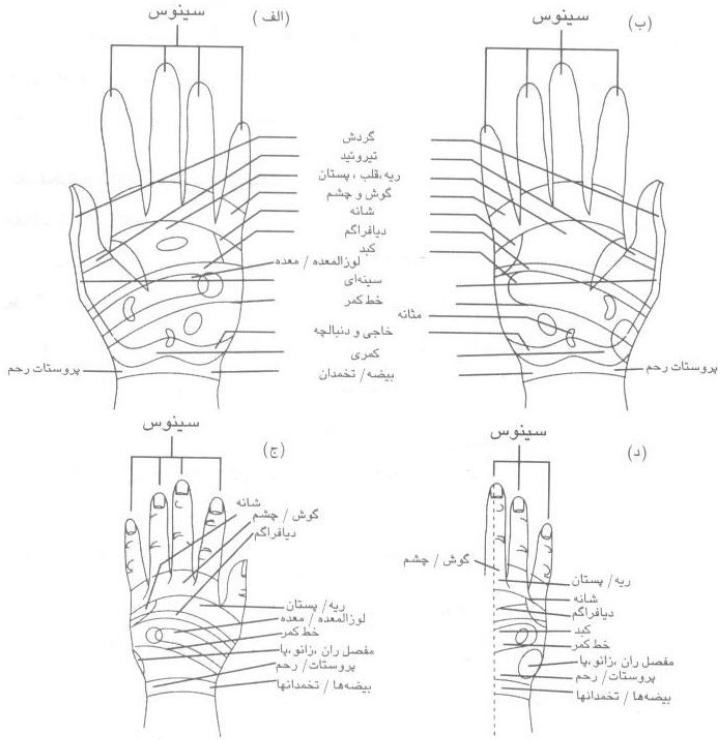
بازتاب دیافراگم به عنوان مهم‌ترین بازتاب قرار گرفته در دست برای شل کردن تمام بدن در نظر گرفته می‌شود. برای پیدا کردن آن، ابتدا باید محل برآمدگی را که به وسیله سر پنجمین استخوان کف دست تشکیل می‌شود، و برآمدگی را که در قاعده انگشت شست وجود دارد، تعیین کنید. بازتاب را می‌توانید در وسط دو کناره دست، درست زیر آن دو برآمدگی‌ها پیدا کنید. هنگامی که محل بازتاب را تعیین کردید، برای استفاده از آن جهت معالجه دیافراگم آماده‌اید. با محکم نگهداشتن دست شخص در یک دست خود، انگشت شست دیگران را روی وسط بازتاب دیافراگم قرار دهید. حالا، به تدریج انگشت شست را در سرتاسر بازتاب حرکت دهید. شما می‌توانید توالی را با تکرار آن در دست دیگر خاتمه دهید.

معالجه ریه

بازتاب ریه درست بالای خط دیافراگم در پشت و کف هر دست قرار دارد. با استفاده از انگشت شست روی کف دست و انگشت اشاره روی پشت دست معالجه می‌شود. یا نگهداشتن دست بیمار در هر دو دستهای خود شروع کنید. حالا با انگشتان شست خود بین استخوانهای کف دست به طرف پایین کار کنید، در حالیکه در همان زمان به آرامی انگشتان شخص را خم و راست می‌نمایید. توالی را با تکرار همان حرکات در پشت دست خاتمه دهید.

معالجه کبد

بهترین ناحیه‌ای که بازتاب کبد یافت می‌شود درست زیر خط دیافراگم در دست راست می‌باشد. برای معالجه این ناحیه، به تدریج انگشت شست‌تان را از میان این بازتاب حرکت دهید و در همان زمان دست شخص را به آرامی خم و راست کنید.



شکل ۸ - ۴ نمودار بازتاب دست: (الف) کف دست چپ بالا (ب) کف دست راست بالا (ج) کف دست چپ پایین (د) کف دست راست پایین

معالجه ستون فقرات، مفصل‌ران، زانو و پا

معالجه ستون فقرات

بازتاب‌های ستون فقرات با سایر بازتاب‌های روی دست فرق می‌کند، از آن جهت که پیدا کردن آنها خیلی آسان‌تر است. برای معالجه این ناحیه، در پاشنه دست شروع کنید، سپس از همان نوع حرکت کرم ابریشم که در پاها استفاده کردید، در این جا نیز بکار ببرید، انگشت شست خود را در امتداد بازتاب از کمر به ناحیه گردنی حرکت دهید.

معالجه مفصل‌ران، زانو و پا

بازتاب مورد استفاده برای معالجه مفصل‌ران، زانو و پا در پشت هر دست، نزدیک لبه خارجی درست زیر خط کمر قرار دارد. برای معالجه این ناحیه، انگشت اشاره خود را برای راه رفتن آرام روی تمام ناحیه بکار ببرید؛ اول با یک دست و سپس با دست دیگر.

خلاصه

در این فصل، درباره نظریه و اصول مورد بحث در استفاده از بازتاب‌شناسی به عنوان یک کیفیت برای معالجه بدن بحث کردیم. هم‌چنین نقش پاها و دست‌ها در استفاده از این کیفیت را شرح دادیم. نهایتاً، بعضی از معمول‌ترین فنون و توالی مورد استفاده در بازتاب‌شناسی برای کمک به معالجه ناراحتی‌های مختلف بدن را شناختیم.

سوالات مروری

- ۱- فلسفه بازتاب‌شناسی را مختصراً شرح دهید.
- ۲- نظریه حوزه انرژی را که در مطالعه بازتاب‌شناسی استفاده می‌شود، به اختصار شرح دهید.
- ۳- چگونه بازتاب‌شناسی برای معالجه پا استفاده می‌شود؟
- ۴- تفاوت بین قلاب کردن و چرخاندن بازتاب چیست؟
- ۵- درباره حداقل یک فن آرام‌سازی مورد استفاده در بازتاب‌شناسی بحث کنید.

کانال تلگرامی (تن آگاهی) t.me/tanagahi

معرفی کتاب



جهت دانلود کتاب یومی هو تراپی و فیلم آموزشی این روش درمانی به

کانال (تن آگاهی) مراجعه کنید.

کانال تلگرامی (تن آگاهی) t.me/tanagahi



جهت دانلود کتاب به کانال (تن آگاهی) مراجعه کنید.

کانال تلگرامی (تن آگاهی) t.me/tanagahi