



آموزشگاه ماساژ میس

# جزوه تصویری ماساژ روسی

این نوع ماساژ هم مانند سایر ماساژها دارای تکنیک های خاصی است که بیشتر شبیه تکنیک های ماساژ ورزشی است ولیکن حرکات آرامتر و نرمتری بر روی بافت های نرم و عضلات بدن دارد. در این نوع ماساژ با استفاده از تکنیک های نسبتا پرفشار و تولید گرما در کل بدن، انرژی ماساژ گیرنده افزایش و گردش خون بالا رفته و احساس آرامش ذهنی و فیزیکی ایجادمی شود و لذت بخش خواهد بود.

امروز یکی از ماساژهای پرطرفدار در سازمان فنی حرفه ای ایران، آموزش ماساژ روسی می باشد که پس از گذراندن یک دوره آموزشی ماساژ روسی و امتحان کتبی در آموزشگاه های فنی حرفه ای با اخذ مدرک میتوانید در هر یک از مراکز ماساژ، مراکز زیبایی، استخرها و یا به صورت شخصی مشغول به کار شوید.

ماساژ روسی یکی از پردرآمدترین ماساژهای تخصصی و لذت بخش است که در تمام دنیا از تکنیک های آن با تلفیق تکنیک های دیگر ماساژها، استقبال ویژه می شود.

## اهداف ماساژ روسی

ماساژ دادن به سبک روسی نسبت به سایر ماساژهای دیگر غیرتهاجمی و آرامش بخش تر است و هدف از انجام این ماساژ ترشح اندروفرین در مغز جهت افزایش آرامش و کاهش استرس، اضطراب، تنش از بدن به طور عمومی و بهبود تقویت سیستم ایمنی بدن می باشد و بیشتر جنبه بهبودیابی و درمانی دارد.

## مزیت ها و فواید ماساژ روسی

- کاهش استرس و تنش
- افزایش آرامش ذهن و جسم
- کاهش دردهای عضلانی و مفاصل
- بهبود کیفیت سیستم ایمنی بدن
- بهبود عملکرد سیستم مغز و عصبی
- بهبود عملکرد غدد لنفاوی
- تحریک غدد آرامش مغز (سروتونین، دوپامین و اندروفرین)
- بهبود روند متابولیسم بدن
- بهبود و رفع خستگی های ناشی از فعالیت های روزانه
- بهبود سیستم گوارشی و تنفسی
- بهبود یبوست و اسهال
- بهبود دردهای عضلانی شکم و معده
- دفع مواد زائد و سموم بدن

چه افرادی نمی‌توانند از ماساژ روسی استفاده کنند؟

—وجود هرگونه سوختگی یا لخته‌های خونی روی پوست

—بیماری‌های عفونی

—بیماران سرطانی

—سکته‌های قلبی

—واریس

—شکستگی

—زخم‌های باز و جراحی

—علائم تب و سرماخوردگی

—پوکی استخوان

—آرتریت و روماتوئید

—بیماران دیابتی که انسولین مصرف می‌کنند

—زنان باردار

—بیماران قلبی و فشار خون بالا

### تفاوت ماساژ روسی و ماساژ سوئدی

در هر دو ماساژ هدف، تسکین و ایجاد آرامش برای فرد ماساژ‌گیرنده است با این تفاوت که در ماساژ سوئدی تمرکز اصلی درمانگر با میزان فشار کمتری بر روی عضلات و ایجاد آرامش و رفع خستگی‌های روزمره است در صورتی که در ماساژ روسی بعنوان یکی از ماساژهای درمانی و ورزشی و انواع تکنیک‌های نوازشی و فشاری و ضربتی و لرزشی جهت بهبود دردهای نهفته و بیماریهای مزمن ماساژ‌گیرنده انجام می‌شود.

## تکنیک های نوازشی ماساژ روسی

روش مستقیم

روش متناوب

روش زیگزاگ

روش ترکیبی

روش اتو کردن

روش شانه‌ای

روش چنگکی

روش متحدالمرکز

## دستورالعمل هایی برای اجرای ماساژ نوازشی

در ماساژ نوازشی در هر یک دقیقه ۳۰ تا ۳۵ حرکت انجام می شود. تمامی جلسات ماساژ روسی با تکنیک نوازشی آغاز و خاتمه می یابد.

## فواید تکنیک نوازشی ماساژ روسی

افزایش جریان خون زیر پوستی جریان خون را افزایش می دهد.

معدده و دستگاه گوارشی را بهبود می بخشد.

بدن را به آرامش می رساند.

## تکنیک های مالشی ماساژ روسی

روش مالشی شانه ای

روش مالشی اره

روش مالشی بریدن

روش مالشی رنده ای

روش مالشی رنده ای با دو انگشت

روش مالشی گارانبری

## فواید تکنیک های مالشی ماساژ روسی

- ارتجاعی بودن پوست را افزایش می دهد.
- تغذیه پوست را افزایش می دهد.
- اعصاب را نیز بهبود می بخشد.
- درد بدن را کاهش می دهد.
- دمای بدن را ۲ تا ۳ درجه افزایش می دهد

## تکنیک های فشاری

- روش فشاری پایه شست و سبابه
- روش فشاری با مشت
- روش فشاری با پاشنه دست
- روش فشاری ۱ به ۴
- روش فشاری ۴ به ۱

## فواید تکنیک های فشاری

- روی سلول های چربی زیر پوست تاثیر مثبت می گذارد.
- روی عضلات و رباطها تاثیر خوبی می گذارد.
- روی مایع داخل مفصلی نیز تاثیر مثبت دارد.

## تکنیک های مشت و مال

- روش مشت و مال گازانبری
- روش مشت و مال کششی
- روش مشت و مال چنگ زدن دایره ای
- روش مشت و مال چنگ زدن خطی
- روش مشت و مال غلتیدن
- روش مشت و مال عادی

روش مشت و مال طولی

روش مشت و مال پنجه های دو دست

روش مشت و مال فشاری روی کشکک

روش مشت و مال حرکت دادن کشکک

روش مشت و مال پیچیدن

### تکنیک های ضربه ای

روش ضربه ای با سینه مشت

روش ضربه ای با پاشنه مشت

روش ضربه ای ریزریز کردن

روش ضربه ای شلاقی

روش ضربه ای جنباندن

### تکنیک های لرزشی

روش لرزشی تکان دادن

روش لرزشی نقطه ای

## ۱- ماساژ نوازشی

این روش روی سطح یافت پوست انجام میشود در نتیجه ماساژ نوازشی پرخونی زیر پوستی زیاد شده و تبادلات بهتر صورت می گیرد. در کل بر اثر ماساژ نوازشی نوعی آرامش و بی حسی بر ارگانیزم بدن اتفاق میافتد تکنیک انجام ماساژ نوازشی به صورت کشیدن دست روی سطح بدن بیمار بدون هیچ گونه فشار میباشد. فقط به صورت استثنا در بعضی از انواع ماستار نوازشی همانند ماساز متحدالمركز و ماساژ شانه ای کمی فشار روی بدن بیمار دیده میشود. ماساز نوازشی به انواع زیر تقسیم می گردد:

### الف) مستقیم

در این روش ماسور به شکل عرضی در کنار مراجع قرار میگیرد دستها در حالت شل و بدون انقباض اضافی (چهار انگشت بسته. و انگشت شست باز میباشد روی ناحیه ای که قصد ماساژ داریم قرار داده و به طرف جلو حرکت میدهیم. در این حالت انگشت شت به طرف جلو میباشد و در پایان مرحله ی ماساز نوازشی روش مستقیم انگشت بزرگ به طرف چهار انگشت دیگر می چسبید.



ب) متناوب

یا هر دو دست این ماساژ را انجام می‌دهیم حرکت دست بدون توقف میباشد یکی از سطح یدن به طرف جلو حرکت کرده به محض تمام شدن حرکت آن تا انتها دست دیگر به شکل مستقیم اما به طرف عقب حرکت می کند در این حالت موقع برگشت به طرف عقب با کناره خارجی دست انگشت کوچک بر میگردیم.

ج) زیگزاگ

این ماساژ همانند ماساژ نوازشی نوع مستقیم است با این تفاوت که حرکت دست به طرف بالا و پایین به شکل زیگزاگ است.

د) ترکیبی

به صورت ترکیبی ماساژ را انجام می‌دهیم به سمت جلو به شیوه مستقیم و در برگشت به صورت زیگزاگ بر میگردیم

ه) اطو کردن

ماسور در طول عضو قرار گرفته و یک دست روی بدن مراجع قرار میگیرد و با دستی که به صورت مشت است به طرف بالا حرکت کرده و سپس در برگشت دست باز شده و از کف دست استفاده میکنیم.

و) شانه ای

این ماساژ همانند ماساژ نوازشی نوع اطو کردن است با این تفاوت که دست در حالیکه مشت است با برآمدگی بندهای انگشت روی سطحی که ماساژ انجام میشود به طرف بالا حرکت کرده و برگشت آن همانند ماساژ اطو کردن میباشد.

ح) چنگکی

ماسور طوری قرار میگیرد که با عضو بیمار ۱۰ تا ۴۵ درجه زاویه داشته باشد. از این ماساژ بیشتر روی سر و بین دنده ها استفاده میشود. در این روش دست به شکل چنگک در آمده یعنی انگشتان از هم باز میباشد و روی سطح به عقب برگشت میکند.

ط) متحدالمركز

این ماساژ روی مفاصل انجام می شود دستها همزمان در کنار هم روی مفاصل قرار داده میشود و به طور متناوب روی مفاصل جا به جا میشود

## راهنمای اجرای ماساژ نوازشی

ماساژ نوازشی باید با ریتم ۳۰ تا ۳۵ حرکت در دقیقه انجام شود

تمام جلسات ماساژ با ماساژ نوازشی شروع و پایان می یابد

در یک قسمت تعیین شده ی بدن انجام دادن تمام انواع ماساژ نوازشی

مناسب نیست و استفاده از انواع این ماساژ بستگی به موقعیت و راحتی

قسمتهای بدن مراجع دارد

اگر یکی از اعضای بدن متورم باشد ماساژ را باید از بالای محل تورم شروع

کرد سپس از پایین محل تورم ماساژ را ادامه داد تا بر روی گردش خون اثر

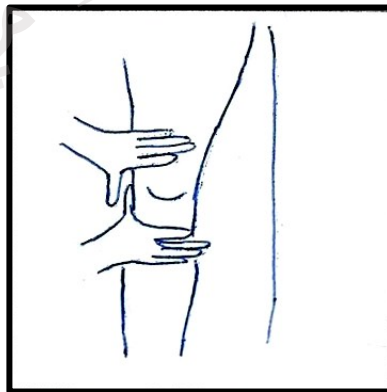
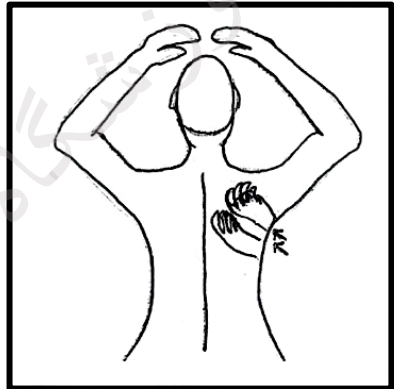
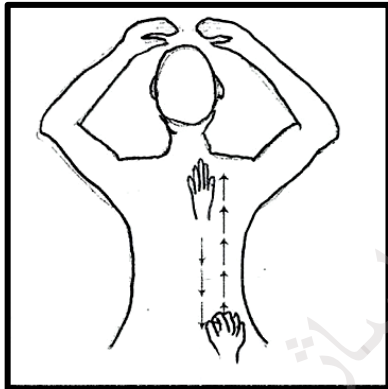
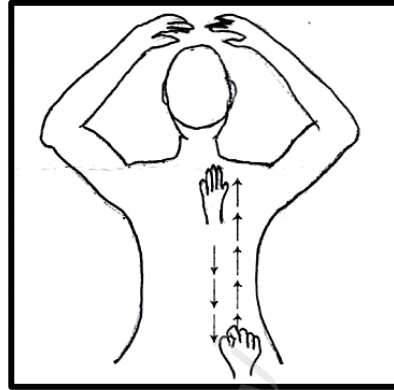
بگذارد

نکات :

در ماساژ نوازشی نباید از فشار زیاد استفاده کرد

کف دست ماسور باید به طور کامل به سطح پوست مراجع باید بچسبد با

آهنگ آهسته انجام شود و در نتیجه پوست مراجع چروک نشود



## ۲- ماساژ مالشی

این ماساژ باعث میشود که مایع مفصلی درون مفاصل زیاد شود و تونوس عضله بالا برود.

الف) شانه ای

این روش را در ماساژ نوازشی هم داشتیم با این تفاوت که در حرکت به بالا در ماساژ نوازشی دست ماسور با پوست مراجع کاملاً تماس دارد و برگشت آن با کناره خارجی انگشت کوچک و به آرامی بود ولی در این روش هم حرکت رفت و هم حرکت برگشت با فشار روی پوست انجام میشود.

نکته بعد از هر ماساژ فشاری باید یک ماساژ نوازشی انجام داد و هر نوع ماساژ را میتوانیم ۴ مرتبه انجام دهیم برای انجام این ماساژ روی دست یک دست را روی پنجه های دست مراجع قرار داده و دست دیگر را مشت کرده و با برآمدگی بندهای انگشت ماساژ را از پایین به بالا و از بالا به پایین انجام میدهیم. این ماساژ در سه سطح عضو وسط، کنار خارجی و کنار داخلی انجام میشود این ماساژ باعث بالا بردن الاستیسیته پوست شده و تغذیه پوست را تسهیل میکند و همچنین تحریک پذیری اعصاب را پایین می آورد و درد را کاهش میدهد. در هر حرکت ۲ تا ۳ درجه حرارت پوست با این ماساژ بالا میرود

ب) اره ای

از این ماساژ در تمام قسمتهای بدن به خصوص در قسمت شانه استفاده می‌شود. نحوه ی اجرا به این شکل است که دست را به حالت کاراته نگه داشته کف دستها با فاصله ۳ سانتیمتر رو به روی هم انگشتان کوچک به سمت پایین و شست ها به سمت بالا و دستها را در جهات مخالف هم حرکت میدهیم به صورت رفت و برگشت

ج) بریدن

در این شیوه انگشتان کوچک به سمت بالا نشستها به سمت پایین با سینه شست و انگشت اشاره ماساژ را انجام میدهیم. نوع حرکت دستها مانند ماساژ اره ای است

این نوع ماساژ بیشتر روی مفاصل، شانه زانو مچ دست و مچ با انجام میشود

د) رنده ای

در این نوع ماساژ ماسور ساعد خود را موازی روی ساعد بیمار قرار داده و دست دیگر را روی شانه ی بیمار گذاشته و با سر انگشتان روی ساعد بیمار در سه سطح وسط کنار داخلی و کنار خارجی ماساژ می دهد

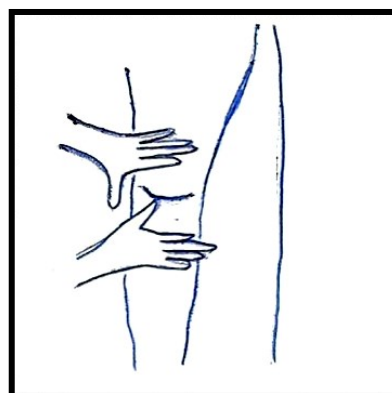
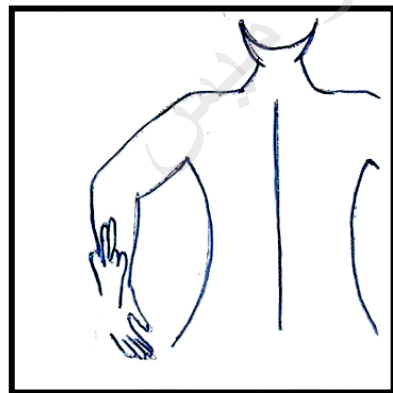
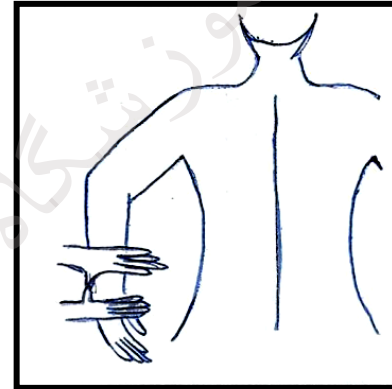
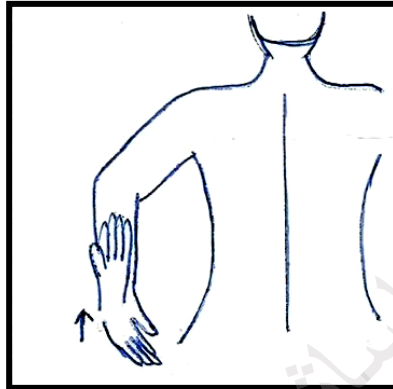
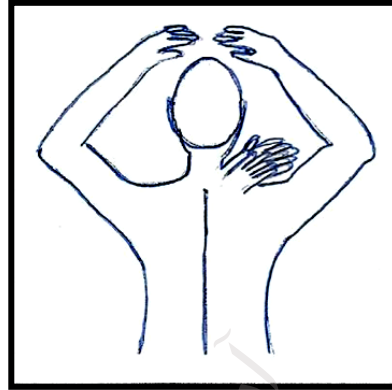
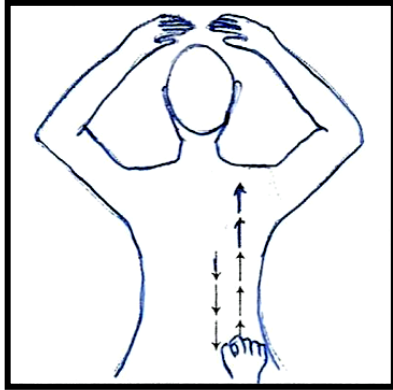
ه) رنده ای با دو انگشت

از این ماساژ بیشتر برای روی دست استفاده میشود با کمک انگشت اشاره و انگشت وسط در حالیکه در کنار یکدیگر هستند روی دست مراجع را ماساژ میدهیم

و) ماساژ مالشی (گاز انبری)

در این ماساژ دست ماسور به شکل گاز انبر میباشد به صورتی که انگشت شست پایین و باقی انگشتان در حالیکه به هم جسیبیده اند در بالا به شکل گاز انبر به هم نزدیک می شود این ماساژ بر روی مفاصل از دو طرف انجام میشود.

نکته هرگاه ماساژ روی مفاصل انجام شد ماساژ نوازشی متحدالمرکز روی آن انجام میگردد





### ۳- ماساژ فشاری

این ماساژ تاثیر زیادی روی سلولهای چربی زیر پوستی، عضلات رباطها و مایعات درون مفصلی دارد.

الف) پایه ی شست و سبابه

در این ماساژ از قسمتهای شست و پاشنه ی دست استفاده میشود ماسور در طول عضو بیمار قرار گرفته و با قسمتهای شست و پایه ی شست با فشار روی عضو بیمار به بالا حرکت رفت را انجام میدهد و حرکت برگشت با کنار خارجی دست انگشت کوچک به طرف پایین انجام می گردد

ب) ماساژ فشاری با مشت

حالت ماسور در طول عضو بیمار قرار گرفته با یک دست دست بیمار را ثابت نگه داشته و با دست دیگر در حالیکه مشت است و به حالت ایستاده روی عضو بیمار قرار دارد به حالت دایره ای از پایین به بالا و از بالا به پایین حرکت می کند این ماساژ در سه جهت وسط داخل و خارج انجام میشود..

ماساژ نوازشی بعد از آن ماساژ متناوب است

ج) ماساژ فشاری با پاشنه ی دست

این ماساژ همانند ماساژ فشاری دایره ای است با این تفاوت که فشار از ناحیه ی پاشنه ی دست روی عضو بیمار به شکل دایره و با دست باز در سه جهت انجام میشود

ماساژ نوازشی بعد از آن ماساژ نوازشی مستقیم است

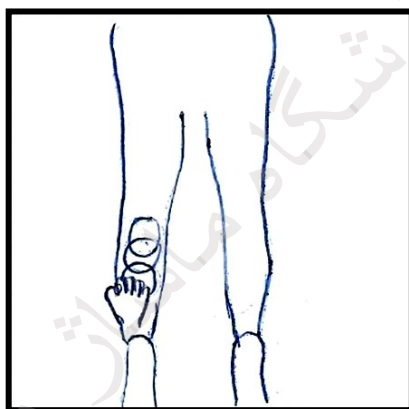
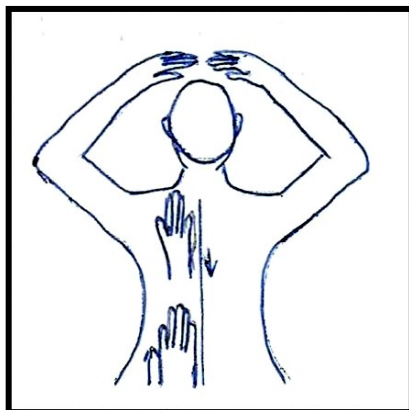
د) ماساژ فشاری ۱ به ۴

ماسور در طول عضو بیمار قرار میگیرد چهار انگشت به هم چسبیده و شست آزاد است در این ماساژ شست به طرف ۴ انگشت دیگر حرکت می کند.

ه) ماساژ فشاری ۴ به ۱

در این حرکت بر خلاف حرکت، قبل شست ثابت و است و ۴ انگشت به سمت شست حرکت میکند

ماساژ نوازشی پس از آن ماساژ نوازشی مستقیم است



آموزشگاه تخصصی  
پیش

#### ۴- ماساژ مشت و مال

الف) گاز انبری

ماسور در عرض عضو مراجع قرار گرفته ۴ انگشت هر دو دست به هم چسبیده به طوری که دو دست در جهت مخالف هم حرکت دایره ای دارد این ماساژ را میتوان به این صورت انجام داد که انگشتان یک دست روی دست دیگر قرار گرفته و جهت عقربه های ساعت حرکت دایره ای در سه جهت، داخل خارج و وسط انجام میشود در مورد اعضایی مثل دست و پا

ب) مشت و مال کششی

این ماساژ را هم در طول و هم در عرض بیمار میتوان انجام داد به این صورت که ابتدا عضو بیمار را با ماساژ اره ای گرم کرده سپس هر دو دست را روی عضو بیمار قرار داده به طوری که انگشتان شست در کنار هم قرار گیرند انگشتان شست را با فشاری که روی عضو بیمار وارد میشود از هم دور می کنیم

ماساژ نوازشی پس از این ماساژ نوازشی مستقیم است

ج) مشت و مال چنگ زدن دایره ای

این تکتیک برای سر استفاده میشود و هدف تسکین درد سر آرامش اعصاب و تغذیدی بهتر پیاز مو است

انگشتان را از هم باز کرده و به زیر موها میبریم و با حرکت دایره ای با دو شماره سر را ماساژ میدهیم

لازم به ذکر است که این ماساژ میتواند توسط خود شخص نیز انجام شود

د) مشت و مال چنگ زدن خطی

این ماساژ مشت و مال نیز برای سر استفاده می شود در این ماساژ دست را زیر موها برده و پوست سر را به طرف بالا و پایین کشیده تکان میدهیم این ماساژ در هر چهار طرف سر انجام میشود

و) مشت و مال عادی

ماسور در طول عضو بیمار قرار گرفته و یک دست روی شانه قرار داده میشود و دست دیگر روی عضو بیمار به صورتی که شست ثابت و ۴ انگشت دیگر به طرف بیرون حرکت میکند

ماساژ نوازشی پس از این ماساژ نوازشی مستقیم است

#### ه) ماساژ مشت و مال (غلتیدن)

این ماساژ را میتوان روی عضلات بزرگ مثل، بازو ران و کمر انجام داد تاثیر این ماساژ عمقی است و جهت آرامش دادن به عضله به کار می رود ماسور در طول عضو بیمار قرار گرفته و از آرنج تا بازو ادامه پیدا میکند به این صورت که دو شست دست در کنار هم بازو را در دست گرفته و با حالت تکان دادن به بالا و پایین حرکت انجام میشود

ماساژ نوازشی پس از این ماساژ نوازشی متناوب است

#### ز) مشت و مال طولی

این ماساژ را میتوان روی عضله ی بازو و ران انجام داد ماسور در طول عضو بیمار قرار گرفته و با دو دست عضو بیمار را گرفته به طوری که یک دست در بالا و دست دیگر در پایین قرار داشته باشد و دستها به نوبت جا به جا می شود عضله را به نوبت در دست ها گرفته و رها میکنند حرکت به طرف بالا انجام میشود در این ماساژ انگشت شست نباید روی عضله لیز بخورد.

ماساژ نوازشی پس از این ماساژ نوازشی متناوب است

#### ح) مشت و مال با پنجه های دو دست

ماسور در عرض عضو بیمار قرار گرفته و انگشت شست پشت بازو و چهار انگشت دیگر در حالی که به هم چسبیده است عضله ی بازو را در اختیار میگیرد و حرکت مانند خمیر مالیدن از پایین به بالا و برعکس انجام میشود

ط) مشت و مال فشاری روی کشکک

کف دست روی کشکک زانو و دست دیگر روی آن قرار داده میشود و زانو را به هر دو جهت به شکل دایره حرکت میدهیم

ی) مشت و مال حرکت دادن کشکک

روی زانو انجام میشود و برای کسانی که آرتروز و آرتريت دارند مناسب است مراجع به پشت خوابیده و پاها کشیده است ماسور در عرض عضو مراجع قرار گرفته انگشتان دست به جز انگشت شست و سبابه را زیر کشکک قرار داده سپس با انگشت شست و سبابه کشکک را گرفته و دو بار به صورت افقی و دو بار به صورت عمودی کشکک را حرکت میدهیم ماساژ نوازشی پس از این ماساژ نوازشی متحدالمرکز است

ظ) مشت و مال پیچیدن

مراجع به پشت خوابیده زانوها را خم کرده تا اینکه عضله شکم در حالت ریلکس قرار گیرد یک دست باز و دست دیگر مشت. میباشد و عضله شکم را با دستی که مشت است وارد دست باز میکنیم این ماساژ در تمام جهات با هر دو دست انجام میشود

## ۵- ماساژ لرزشی و ضربه ای

الف) ضربهای با سینه مشت (بیتینگ)

با مشت خوابیده روی عضو مراجع در حالت ریلکس ضربه وارد میشود.

ب) ضربهای با پاشنه مشت (پاندینگ)

مشت ایستاده روی عضو مراجع در حالت ریلکس ضربه وارد میشود

ج) ضربهای ریز ریز کردن (هکینگ)

از طرف انگشتان کوچک روی عضو مراجع به حالت ساطوری به آرامی و در حالت ریلکس ضربه میزنیم

ع) ضربه ای شلاقی (اسلپینگ)

با کف دستان در حالت ریلکس و آرام روی عضو بیمار ضربه میزنیم

ه) ضربه ای با نوک انگشتان (تپینگ)

این حرکت بیشتر برای صورت انجام می.شود با سر انگشتان به آرامی روی عضو ضربه های ریز ریز وارد میکنیم

ی) لرزشی جنباندن (ویبرشن)

عضو را به آرامی گرفته و به طرفین حرکت میدهیم



ز) لرزشی تکان دادن (شیکینگ)

پایین عضو را گرفته و به سمت بالا و پایین عضو را حرکت می‌دهیم

ح) لرزشی نقطه ای

دست را مشت کرده و با برجستگی بند دوم انگشت سبابه روی عضو مراجع از پایین به بالا حرکت کرده به طوری که این عمل با فشار و لرزش انجام میشود ماساژ نوازشی پس از این ماساژ نوازشی متناوب است

آموزشگاه ماساژ میس