



آموزشگاه ماساژ میس

جزوه ماساژ ایرانی

ماساژ درمانی ایرانی یک نوع ماساژ منحصر به فرد است که قرن‌ها در ایران انجام می‌شد. این ماساژ بر اساس اصول طب سنتی ایران است و بر «اهمیت تعادل در بدن» تأکید می‌کند. در ماساژ درمانی ایرانی مانند صندلی ماساژور تمرکز روی کل بدن فرد است نه فقط علائم او. ایرانیان بر این باورند که بدن در صورت داشتن شرایط مناسب، توانایی بهبود خود را دارد؛ به همین منظور درمانگران ایرانی با استفاده از تکنیک‌های مختلف به تعادل و هماهنگی فرد کمک می‌کنند. ریلکس آپ در این مقاله شما را ماساژ ایرانی، اصالت و فواید شگفت‌انگیزش آشنا می‌کند. همراه ما باشید.

تاریخچه و ریشه‌های ماساژ درمانی ایرانی

تاریخچه این ماساژ به سال‌هایی بر می‌گردد که از آن به‌عنوان نوعی دارو استفاده می‌کردند. این عمل در ابتدا توسط پزشکان ایرانی توسعه یافت. آن‌ها معتقد بودند که می‌تواند از ماساژ برای بهبود و پیشگیری از بیماری‌ها استفاده کنند. با گذشت زمان، ماساژ درمانی ایرانی در سراسر ایران و خاورمیانه رواج یافت و از آن برای درمان احوالات مختلف مانند دردهای اسکلتی عضلانی، مشکلات گوارشی و مشکلات تنفسی استفاده کردند. ماساژ درمانی ایرانی هنوز هم در ایران و سایر نقاط جهان انجام می‌شود.

فواید ماساژ درمانی ایرانی

ماساژ ایرانی برای درمان مشکلات فیزیکی و روانی قابل استفاده است.

این ماساژ برخلاف ماساژهای دیگر با استفاده از کشش‌های خاص و روغن‌های گیاهی باعث تحریک نقاط انرژی بدن می‌شود. ماساژ ایرانی برای کسانی که به دنبال یک روشی طبیعی و سالم برای درمان مشکلاتشان هستند مناسب است. از مهم‌ترین فواید آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کاهش درد

ماساژ ایرانی می‌تواند در کاهش درد عضلانی و مفصلی، سردرد، درد پشت، درد گردن و درد ناشی از التهابات مختلف بدن مؤثر باشد.

بهبود گردش خون

ماساژ ایرانی با تأثیر مستقیم بر جریان خون در بدن، گردش خون را بهبود می‌بخشد. هنگامی که فشار آرام و ریتمیک از طریق حرکات ماساژ به عضلات وارد می‌شود، رگ‌های خونی پر و خالی می‌شوند و به عضلات بدن هنگام ماساژ دست و ماساژ پا فشار می‌آید. این فشارها باعث افزایش جریان خون در سراسر بدن می‌شوند. با افزایش جریان خون عضلات با اکسیژن و مواد مغذی لازم تأمین می‌شوند در نتیجه قدرت و انرژی بدن افزایش می‌یابد.

کاهش استرس و اضطراب

ماساژ ایرانی با تأثیر مستقیم بر سیستم عصبی، به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند. در طول ماساژ با فشارهایی که به مناطق مختلف بدن وارد می‌شود تنش و استرس کاهش می‌یابد. هنگامی که تنش کم می‌شود پالس قلب و فشار خون هم کاهش پیدا می‌کنند. با کاهش فشار خون و ضربان قلب

سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین کاهش یافته و که استرس و اضطراب شما از بین می‌رود.

بهبود انعطاف پذیری عضلات

ماساژ ایرانی با کمک حرکات گردشی، لغزشی و فشاری بر نقاط مختلف بدن، به کاهش دردهای عضلانی و مفصلی کمک می‌کند. در طی ماساژ با انجام حرکات لغزشی و فشاری، تنش عضلات و بافت‌های نرم بدن کاهش می‌یابند. این حرکات باعث تحریک گلیسیرین فسفات در بدن و افزایش تولید اندوژن می‌شود. این هورمون به‌عنوان آنالژژیک عمل می‌کند و در کاهش دردهای عضلانی و مفصلی مؤثر است.

بهبود خواب

در طی این ماساژ، فشارهایی به عضلات و بافت‌های نرم بدن وارد می‌شود که باعث استراحت عمیق بدن و رفع تنش‌های عضلانی و روانی می‌شود. این فشارهای متناوب در ماساژ ایرانی منجر به افزایش جریان خون و جذب اکسیژن و مواد مغذی توسط سلول‌های بدن می‌شود. با افزایش جریان خون و اکسیژن در بدن سطح هورمون‌های استرس کاهش می‌یابد. ماساژ ایرانی مانند ماساژور تشکی با تحریک سیستم پاراسمپاتیک عصبی باعث آرامش و خواب عمیق شما می‌شود.

تکنیک‌های مورد استفاده در ماساژ درمانی ایرانی

ماساژ درمانی ایرانی شامل تکنیک‌های مختلفی است که هر کدام از آن‌ها برای بهبود و آرامش طراحی شدند. از رایج‌ترین روش‌های آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ماساژ بافت‌های عمیق

ماساژ بافت عمیق نوعی ماساژ است که بر لایه‌های عمیق‌تر تمرکز می‌کند. این تکنیک به صورت دستی انجام می‌شود. در این روش فرد ماساژ دهنده از روی تجربه و شناخت با استفاده از حرکات خاصی روی بافت‌های بدن نواحی مختلف فشار وارد می‌کند. این تکنیک مانند ماساژور زانو باعث افزایش جریان خون، کاهش التهابات و درد، رفع کمرخستگی‌های پوستی، تسکین کشیدگی‌های عضلانی و بهبود احساس عمومی می‌شود.

طب فشاری

این تکنیک شامل اعمال فشار به نقاط خاصی از بدن می‌شود. طب فشاری بر اساس اصول طب سنتی چینی است. چینی‌ها معتقد بودند این روش به بهبود و کاهش درد و ناراحتی‌ها کمک می‌کند. در ایران باستان هم از این روش برای درمان بیماری‌های مختلف استفاده می‌کردند. طب فشاری با تأکید بر اصول تغذیه و استفاده از داروهای گیاهی توجه خاصی به فشار خون بیماران دارد.

حجامت

حجامت یکی از روش‌های درمانی سنتی است که در ایران و بسیاری از کشورهای دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد. در حجامت از یک نوع شیشه کوچک و استریل استفاده می‌شود. این شیشه‌ها با استفاده از یک پمپ و سوزن روی پوست قرار می‌گیرند. هوای داخل آن‌ها باعث جذب خون از پوست می‌شود؛ سپس شیشه‌ها برداشته شده و خون جای آن‌ها را پر می‌کند. این فرایند تا زمانی که دیگر خون نیاید ادامه پیدا می‌کند. حجامت روشی است که برای درمان بیماری‌های مختلف مانند رفع دردها، بهبود عملکرد سیستم گوارشی، بهبود کیفیت خواب، بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و بهبود جریان خون مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نکته: حواستان باشد که از حجامت به صورت تصادفی و بدون مشورت با پزشک استفاده شود؛ زیرا این روش برای افرادی که دارای فشار خون بالا، پوست حساس، پیشگیری از خونریزی و یا نارسایی قلبی هستند خوب نیست.

تفاوت‌های ماساژ درمانی ایرانی با سایر تکنیک‌های ماساژ

در حالی که ماساژ درمانی ایرانی شباهت‌های زیادی با سایر انواع ماساژ مانند ماساژ سوئدی و ماساژ بافت عمیق دارد اما شامل تفاوت‌هایی هم می‌شود. یکی از تفاوت‌های اصلی «تمرکز بر ارتقای تعادل و هماهنگی در بدن به جای پرداختن به علائم خاص» است.

تفاوت دیگر استفاده از اصول طب سنتی در ماساژ درمانی است. بر اساس این رویکرد بدن در صورت داشتن شرایط مناسب توانایی درمان خود را دارد.

سخن پایانی

ماساژ ایرانی یک روش باستانی است که از هزاران سال پیش استفاده می‌شود. اگر مزایای این سبک ماساژ شما را ترغیب کرده است پس حتماً دنبال یک درمانگر با تجربه و حرفه‌ای بگردید. مطمئن باشید که این ماساژ تأثیر شگرفتی در سلامتی و تندرستی شما خواهد داشت. جالب است که بدانید در سال‌های اخیر با پیشرفت فناوری، دستگاه‌های ماساژ الکترونیکی و هیدرولیکی وارد بازار عرضه شدند که همین کار را انجام می‌دهند.