

انواع ماساژ درمانی در کتاب
کتابت‌بندی بروش استاد کرمانشاهی

- ۱ - ماساژ سوئدی (Swedish massage): روشی است که در آن از مشت و مال دادن، فمیر کردن و ماساژ تمامی بدن بوسیله کف دست، استفاده می‌شود و نوامی هدف آن عموماً لایه های سطحی تر عضلات و سیستم گردش خون و در آن نقاط است و نیم نگاهی نیز به مفاصل دارد. غالباً از ماساژ سوئدی برای بهبود گردش خون و تسکین اسپاسم های ماهیچه ای استفاده می‌شود.
- ۲ - ماساژ عمقی بافت ها (Deep tissue massage): در این سبک ماساژ انگشتان و کناره های دست با نیروی بیشتری استفاده می‌شود تا گرفتگی های مزمن و طولانی عضلات از میان برداشته شوند. این شیوه در مقایسه با روش های سوئدی برای گرفتگی های مزمن موثر تر است.
- ۳ - ماساژ ورزشی (Sport massage): این روش عموماً ترکیبی از چند شیوه ماساژ است تا نیاز ورزشکاران را در مین مسابقات برآورده سازد. ماساژ هایی برای تقویت مناطق فاصی از بدن، مانند عضلات ران و ساق پا برای فوتبالیستها، ماساژ هایی برای رفع گرفتگی های معمولی و یا مزمن که ورزشکاران را در مین حرکت دچار مشکل می‌کند و ماساژ هایی برای گرم کردن و یا گردش خون مناسب تا کیفیت و کارایی ورزشکار را افزایش دهد. باید بفاطر داشت که این نوع ماساژ، بیشتر یک راهبرد ماساژ است تا یک تکنیک مستقل.
- ۴ - بازتاب درمانی (Reflexo therapy): این نوع ماساژ مبتنی بر دانش رفلکسولوژی (بازتاب شناسی) یا بازتاب درمانی است و یکی از روش های درمانی سنتی به شمار می‌رود. بر اساس این روش هر یک از اعضای داخلی بدن به بخش فاصی از دست و پاها مرتبط است، در نتیجه می‌توان با تمریک آن نقاط و روش فاض ماساژ که وجود دارد، آن عضو را تمت تاثیر قرار داد. به زبان ساده تر در این نوع ماساژ دست و پاها آیینه اعضاء مختلف بدن هستند و تمامی نوامی بدن ما بر روی پاها و دست هایمان تصویر شده اند. عده ای پیشینه این سبک را به ۵۰۰۰ سال قبل و در زمان تمدن چین نسبت می‌دهند. تصاویری نیز از مقبره های مصر باستان بدست آمده است که در آن از این نوع ماساژ استفاده شده است. ماساژ کف پا در آب ولرم و نمک که در ایران باستان رواج داشته و جز تکنیک های بسیار موثر قلمداد می‌شده و به مرور زمان به فرهنگ عامه نیز انتقال یافته تکمیل کننده همین سبک ماساژ است.
- ۵ - ماساژ تفلیه دستی لئف (Manual lymph drainage): از این روش برای تسریع جریان انتقال مایع میان بافتی به عروق لئفی استفاده می‌شود، ضربان سبک و موزون به همراه حرکات پرفشی و کششی ملایم، در امتداد عروق لئفی، موجب از بین رفتن اختلال جریان لئف در بدن می‌گردد.
- ۶ - روش شیاتسو (Shiatsu): ژاپنی ها ریشه این نوع ماساژ را در گرمابه های مخصوص ژاپن می‌دانند، ولی بسیاری آن را تنها تقلید کاملی از طب فشاری چین قلمداد می‌کنند. در زبان ژاپنی Shi به معنی انگشت و ATSU به معنی فشار. بر اساس این روش در بدن کانال های انرژی ظریفی به نام مردین وجود دارد که هر مانعی در این مسیر موجب برهم خوردن تعادل در بدن شده و در

انواع ماساژ درمانی در کتاب
شکسته بندی بر روش استاد کرمانشاهی

نهایت موجب بروز انواع مشکلات و بیماری ها خواهد شد. این شیوه ماساژ سعی در آزاد سازی و مرتفع کردن موانع انرژی در این مسیر ها را دارد.

۷- ماساژ جمجمه ای - فاجی (ranio-sactal theraphy) : در این شیوه اعتقاد بر این است که بدن ما سه نوع ریتم ضربان دارد. نخست ضربان قلب، دوم ریتم و ضربان تنفسی و سوم ضربان مغز و نفاخ. اگر در عمل جراحی برفشی از پوسته جمجمه را برداریم شاهد ضربان ففیفی در پوسته سر خواهیم بود که هم ریتم با ضربان قلب و ریه نیست . این ضربان در فضای جمجمه ایجاد می شود و از طریق نفاخ تا استخوان فاجی در انتهای ستون فقرات ادامه می یابد.

۸- ماساژ معنوی کهن : این روش در ایران قدیم به کار گرفته می شد و جز تکنیک های اسراری درمان ممسوب می شده و سعی بر آن داشته اند که این دانش سینه به سینه نقل شود. در این روش برای هر یک از اعضای بدن ذکر خاصی وجود داشت که در هنگام ماساژ دادن آن عضو، فرد ماساژ دهنده آن ذکر را مداوم در زیر لب تکرار می کرد. در این شیوه باور بر آن بود که هر عضو از اعضای بدن با یکی از نام های خداوند در ارتباط است و هرگاه عضو از مجاری تعادل و سلامت فارغ شود با آگاهی از جریان الهی می توان آن را به مسیر سلامت بازگرداند. شرط اصلی برای انجام درست کار آن بود که ماساژ دهنده توسط استادش به این نام ها تشرف یافته باشد.

۹- ماساژ روغنی کرمانشاهی : این روش بیشتر مبتنی بر مکانیزم درمانی و استفاده از روغن های مخصوص در درمان های مختلف مفاصل، شکستگی ها، دررفتگی ها و ... یکی از ارکان اصلی آن ممسوب می شود. (در شکستگی ها و پارگی ها ماساژ عمیقی داده نمی شود و تنها یک ماساژ ملایم سطحی برای جذب روغن صورت می گیرد.) ماساژ روغنی کرمانشاهی یکی از ۴ رکن اصلی تکنیکهای شکسته بندی به شمار می آید. تاثیر فوق العاده این نوع ماساژ متاسفانه علیرغم قدرت بی نظیرش تاکنون پندان مورد توجه متفحصان قرار نگرفته است. مرکبات طولانی، کششی، عمقی و ... همراه با تکنیک جا انداختن مفاصل و آزاد کردن انرژی مبس شده در بافت های غضروفی بدن، از این دانش یک تکنیک کم نقص و منمصر به فرد ساخته است. علاوه بر شیوه یاد شده تکنیک های دیگری نیز وجود دارند که از جمله: تعادل صفر، ماساژ کولون، ماساژ Boyesen ، ماساژ THAL ، ماساژ زیر آب و ... که شرح هر یک از آنها در این مقوله نمی گنجد.