

معجزه ماساژ

از نوع بازتابی (رفلکسولوژی)

جلد اول

رفلکسولوژی دست و پا

احمد میرهاشمی



در این کتاب صفر تا صد ماساژ بازتابی را
بازبان ساده و با فیلم‌های آموزشی یاد خواهید گرفت.

براساس آخرین متد آموزش دانشگاه آکسفورد

چرا رفلکسولوژی

سال‌ها قبل که در سفر اربعین بودیم، به دلیل اصطلاحاً آب به آب شدن در چنین مسافرت‌هایی، یکی از همراهان ما دچار یبوست شد. هر چند از ابتدای سفر سعی می‌کردیم با مصرف آلو و انجیر از وقوع چنین اتفاقاتی پیشگیری کنیم. وقتی دیدم این بنده خدا خیلی در اذیت است، بعد اذان مغرب که در موبک بین راه، استراحت می‌کردیم، روی کف دست و پای این دوستم، نیم ساعت ماساژ رفلکسولوژی انجام دادم و بعد هم رفتم شام بگیرم. زمانی که برگشتم، دیدم رنگ و روی او باز شده، خندان پیش من آمد و گفت، خدا خیرت بده، چه کار کردی، شکمم بالاخره کار کرد!

این خاطره را هیچ وقت فراموش نمی‌کنم، تازه آن جا بود که اهمیت ماساژ رفلکسولوژی را خوب درک کردم. بعد آن واقعه، همیشه در نسخه‌های رفع یبوست، توصیه می‌کنم مثل بازی «لی لی حوضک» که روی دست بچه‌ها انجام می‌شود، کف هر دو دست را با کمی فشار در جهت عقربه‌های ساعت، ماساژ بدهند چرا که خیلی‌ها، از این کار جواب گرفتند. با همین روش‌ها سردرد پیرزن از بین می‌رود. درد شدید کمر کارگر ساختمانی آرام می‌شود. مرد میانسال از شش بار، تکرر ادرار در شب

به یک بار می‌رسد تازه آن هم فقط در یک جلسه. وجه مشترک درمان همه این افراد در چیست؟ ماساژ رفلکسولوژی.

از این دست نمونه‌ها کم نیستند و افراد زیادی در سراسر جهان در این زمینه به نتایج مشابهی دست‌یافته‌اند که مزایای رفلکسولوژی پا، دست، گوش و صورت را تأیید می‌کند. وقتی هم که به حافظه خود رجوع کنید! حتما در گذشته در بین اعضای خانواده یا دوستانتان به مشکلاتی مانند آلرژی، سردرد، کمر درد و سوزش سر دل، برخورد کرده‌اید. در چنین شرایطی معمولاً چه کار می‌کنید؟ تصور کنید که در این مواقع بتوانید روی دست و پای خود یا اطرافیان‌تان ماساژ رفلکسولوژی انجام بدهید و بدانید که کجا و چگونه روی پاها، دست‌ها، گوش‌ها و صورت کار کنید تا به تسکین درد یا بهبود بیماری برسید. ضمن این که رفلکسولوژی می‌تواند شما را به آرامش عمیقی برساند یا استرس شما را کاهش بدهد و یا برخی مشکلاتی را که سلامتی شما را به خطر می‌اندازد رفع کند. همچنین در صورت بروز هرگونه اختلالی در بدن، آن را به حداقل برساند یا از بین ببرد تا بدن به اصل خود، یعنی تعادل و سلامتی بازگردد.

لذا برای دستیابی به این هدف مهم، بسیار کوشیده‌ام تا آن چه را در این کتاب فراهم کرده‌ام، تا حد امکان ساده کنم تا برای عموم، وصول به این مطلوب، آسان شود. اما آن چه در این کتاب فراروی شما قرار داده شده، چنین است: با رفلکسولوژی، فواید آن و نحوه انجام صحیح تکنیک‌های آن آشنا می‌شوید. همچنین مجموعه‌ای از بیماری‌ها و اختلالاتی که رفلکسولوژی می‌تواند به بهبود یا تسکین آنها کمک کند

مطلع می‌گردید. ضمن این که در هر بخش، با دستورالعمل‌های متنی واضح و قابل فهم همراه با عکس مواجه خواهید شد تا بدانید دقیقاً چه حرکاتی روی پاها، دست‌ها، گوش‌ها و صورت باید انجام شود. همچنین تلاش شده است آناتومی مقدماتی دستگاه‌های مختلف بدن، ارائه شود چرا که شناخت اندام‌ها و نحوه کارکرد آنها، بینش متفاوت و عمیقی به فرد می‌دهد تا رفلکسولوژی را بهتر و موثرتر روی خود و دیگران اجرا کند.

و اما مزیت دیگر کتاب: در طول هفت سالی که در دانشگاه تدریس می‌کردم، برخلاف دوران دانشجویی‌ام که با کنایه می‌گفتیم: «استاد خسته نباشید» (تا کلاس زودتر تمام شود) هیچ‌وقت دانشجویانم این جمله را به من نگفتند حتی کاری می‌کردم که علاوه بر زمان کلاس، نیم ساعت هم بیشتر سر کلاس بمانند. علت خسته نشدن دانشجویانم این بود که همیشه در نیم ساعت پایانی کلاس، خلاصه آن چه را که گفته بودم به صورت فیلم یا انیمیشن نمایش می‌دادم تا جذابیت مباحث، مانع خستگی آنها شود گرچه خودم واقعاً خسته می‌شدم. از مزایای دیگر این کتاب، بهره بردن از همین روش در تدریس است. به همین خاطر قبل از توضیح آناتومی هر دستگاه، انیمیشن آن ارائه شده است. (البته فقط باید زحمت بکشید آن را از سایت طب عسلی به آدرس tebasali.ir دانلود کنید) ضمن این که در کتاب، بعد از خواندن متن مربوط به نقاط بازتابی هر بخش، فیلم آموزشی آن را هم ارائه کرده‌ام که می‌توانید در قالب هدیه و به صورت رایگان از سایت دانلود کرده و مشاهده کنید.

در فصل هشتم کتاب هم در بخش درمان بیماری‌ها از طریق رفلکسولوژی، فیلم‌های آموزش عملی انواع ماساژ رفلکسولوژی، همراه با معرفی بیماری‌ها در قالب انیمیشن‌های جذاب، در مرحله دوم آموزش، ارائه خواهد شد. پس شما در آستانه یک ماجراجویی باشکوه، در دنیای رفلکسولوژی هستید و این کتاب در این سفر، به خوبی به شما کمک خواهد کرد تا همراه با ما از معجزات رفلکسولوژی لذت ببرید!

احمد میرهاشمی

بهار ۱۴۰۲

فهرست مطالب

جلد اول

| | |
|--|----|
| فصل اول: کلیات ماساژ رفلکسولوژی | ۱۱ |
| ۱-۱- معرفی کلیات روند آموزش | ۱۱ |
| ۲-۱- مقدمه | ۱۷ |
| ۳-۱- تاریخچه رفلکسولوژی | ۱۸ |
| ۴-۱- ناحیه درمانی: دکتر ویلیام فیتزجرالد | ۲۳ |
| ۵-۱- رفلکسولوژی مدرن | ۲۷ |
| ۶-۱- ده ناحیه طولی | ۲۸ |
| ۱-۶-۱- ارتباط ده ناحیه طولی با رفلکسولوژی چیست؟ | ۳۰ |
| ۲-۶-۱- مناطق عرضی/خطوط رابط بدن | ۳۱ |
| ۳-۶-۱- مفهوم رفلکسولوژی | ۳۴ |
| ۷-۱- تئوری رسوبات کریستالی | ۳۴ |
| ۸-۱- بازتاب‌های متقاطع و نقاط ارجاعی | ۳۵ |
| ۹-۱- رفلکسولوژی چگونه کار می‌کند؟ | ۳۶ |
| ۱-۱- نظریه‌ها و فلسفه‌های کنونی در مورد رفلکسولوژی | ۳۷ |
| ۱-۱-۱- نظریه کنترل دروازه درد | ۳۷ |
| ۲-۱-۱- نظریه اثر دارونما | ۳۹ |
| ۳-۱-۱- نظریه انرژی/نظریه الکترومغناطیسی | ۴۱ |
| ۴-۱-۱- رابطه درمانی | ۴۴ |
| ۵-۱-۱- نظریه آزادسازی اندورفین/انکفالین | ۴۶ |
| ۶-۱-۱- نظریه ادغام جسمی و خودکار/نظریه حس عمقی | ۴۷ |
| ۷-۱-۱- تئوری اسید لاکتیک/خم U شکل | ۴۸ |
| ۸-۱-۱- نظریه مریدین | ۴۹ |
| ۹-۱-۱- نظریه تکانه عصبی | ۵۰ |
| ۱۱-۱- کاربرد این نظریات | ۵۲ |

| | |
|--|----|
| ۱۲-۱- استرس و اثرات آن بر بدن..... | ۵۳ |
| ۱-۱۲-۱- نحوه واکنش دستگاه غدد درون‌ریز به استرس..... | ۵۴ |
| ۱۳-۱- جمع‌بندی اثرات رفلکسولوژی..... | ۵۵ |
| ۱۴-۱- موارد منع مصرف و هشدارهای رفلکسولوژی..... | ۵۷ |
| ۱-۱۴-۱- موارد منع مصرف..... | ۵۸ |
| ۲-۱۴-۱- موارد منع مصرف موضعی..... | ۵۸ |
| ۳-۱۴-۱- احتیاط در رفلکسولوژی..... | ۵۹ |

فصل دوم: رفلکسولوژی پا و دست..... ۶۱

| | |
|--|----|
| ۱-۲- نقشه‌برداری بدن روی پاها..... | ۶۱ |
| ۱-۱-۲- تنوع در نقشه‌های بازتابی..... | ۶۲ |
| ۲-۲- نقشه رفلکسولوژی پا..... | ۶۴ |
| ۳-۲- نقشه‌برداری از بدن بر روی دست‌ها..... | ۷۱ |
| ۴-۲- خواندن و تفسیر دست/ پا..... | ۷۵ |
| ۵-۲- تفاوت رفلکسولوژی و طب فشاری/ سوزنی و سوجوک..... | ۷۶ |
| ۶-۲- تعیین موقعیت مراجعه‌کننده و خودتان..... | ۷۹ |
| ۷-۲- نحوه انجام ماساژ رفلکسولوژی..... | ۷۹ |
| ۱-۷-۲- تکنیک‌های انجام ماساژ..... | ۸۰ |
| ۸-۲- رویکرد کل‌نگر رفلکسولوژی..... | ۸۵ |
| ۹-۲- پاسخ بدن به رفلکسولوژی..... | ۸۸ |
| ۱۰-۲- پاسخ به برخی از سوالات رایج..... | ۹۱ |

فصل سوم: نتایج تحقیقات اثربخشی ماساژ رفلکسولوژی..... ۹۵

| | |
|--|-----|
| ۱-۳- پس چرا در بیمارستان‌ها توصیه‌ای به رفلکسولوژی نمی‌شود؟..... | ۱۰۲ |
|--|-----|

جلد دوم

فصل چهارم: بررسی نقاط بازتابی دستگاه‌های مختلف بدن روی دست و پا

جلد سوم

فصل پنجم: رفلکسولوژی گوش

فصل ششم: رفلکسولوژی صورت

فصل هفتم: سایر روش‌های رفلکسولوژی

فصل هشتم: درمان بیماری‌ها و اختلالات با استفاده از رفلکسولوژی



کلیات ماساژ رفلکسولوژی

۱-۱- معرفی کلیات روند آموزش

کتابی را که در دست دارید دهمین کتابی است که (در زمینه‌های مختلف طبی و مهندسی) از من به چاپ رسیده است لذا علی‌رغم آشنایی با روش معمول نگارش کتاب، می‌خواهم مطلبی را به جای این که در سخن مولف یادآور شوم در آغاز فصل اول و شروع مباحث آموزشی تاکید کنم، چرا که به تجربه دیده‌ام معمولاً افراد، مقدمه یا سخن مولف یا هر عنوان متداول دیگری که قبل از فصل اصلی باشد را نمی‌خوانند لذا برای اینکه می‌خواستم چشم انداز این آموزش را برایتان توضیح بدهم مجبور شدم این مبحث مهم را در ابتدای فصل اول ارائه کنم.

هنوز چند سالی از فارغ التحصیلی‌ام در مقطع کارشناسی ارشد از دانشگاه صنعتی شریف نگذشته بود که دست تقدیر به گونه‌ای رغم خورد که من را به سمت طب هدایت کرد. بعد از گذراندن چند سال از دوره‌های مختلف طبی در شاخه‌های متعدد و در شهرهای مختلف کشور و حتی دوره‌های آموزشی خارج از کشور، به این جمع‌بندی رسیدم که یک خلاء آموزشی وجود دارد (در این جا به طور خاص، منظورم در آموزش طب سنتی است هر چند می‌تواند جنبه عام هم داشته باشد).

در سیستم آموزشی متداول از مدرسه تا آموزش عالی، به گونه ای به ما یاد داده شده است که همیشه در حال حفظ کردن یک سری داده ها و اطلاعات هستیم. زمانی هم که وارد طب شدم، همان روش تدریس تکرار شد. یعنی همان شیوه آموزش ناقص و ناکافی که در دوره مهندسی گذرانده بودم را این بار در طب سنتی می گذراندم.

در حالی که در دوره های آموزش از راه دور خارج از کشور با روش جدیدی روبرو شدم. روشی که بعدها اصول آن را در کتابی دیدم که توسط پروفیسور «گراهام گیبز»^۱ از اساتید دانشگاه آکسفورد انگلستان برای توسعه و بهبود آموزش به دانشجویان نوشته بود [۱]. روشی که سال هاست در غرب پیاده می شود (یعنی آموزش و پرورش، هر دو با هم ارائه می شود) ولی زمان ورود سیستم آموزشی غرب به کشور ما، حلقه پرورش، هیچ وقت وارد سیستم آموزشی ما نشد جز نام آن (تا ما همیشه لنگ بزیم!).

شیوه آموزشی مورد نظر، مبتنی بر «روش آموزش و یادگیری، با انجام دادن آ» است که از آن اصطلاحاً با عنوان یادگیری تجربی یاد می شود. به طور خلاصه در این روش بعد از آموزش اولیه، بایستی تجربه عملی نسبت به آن آموزش ایجاد شود. البته لازم به ذکر است که داشتن تجربه، برای یادگیری کافی نیست و بدون تأمل در تجربه، ممکن است آموزش هم به سرعت فراموش شود یا پتانسیل یادگیری آن از بین برود.

به همین ترتیب، اگر قرار است رفتار، با یادگیری تغییر کند، صرفاً یادگیری مفاهیم جدید و توسعه روش جدید کافی نیست و این یادگیری، باید در شرایط جدید، آزمایش شود. در این شیوه، باید یادگیرنده با

¹ GrahamGibbz

² Learning by Doing

برنامه‌ریزی برای آن عمل، آن را انجام داده و سپس با تأمل در مورد آن، ارتباط بین تئوری و عمل را برقرار کند. پس فقط انجام دادن هم کافی نیست چنان که فقط فکر کردن هم کافی نیست و یادگیری از تجربه باید شامل پیوندهایی بین عمل و تفکر باشد.

لذا به سبب توسعه فضای مجازی و گسترشی که این فضا نسبت به گذشته پیدا کرده است، تصمیم گرفتیم از این امکان استفاده کنیم و این روش را به گونه ای در این کتاب آموزشی به کار بگیریم (تا یادگیری عمیق تری ایجاد شود). بنابراین، روش ارائه شده در این کتاب (یا به تعبیر دیگر، دوره آموزشی) شامل حداقل دو فاز است:

فاز اول: آموزش خطی است که به صورت سنتی، همانند بسیاری از کتاب‌های آموزشی متداول، آن چه در مورد علم رفلکسولوژی مطرح است به طور کامل ارائه می‌شود. معمولاً در کتاب‌های رفلکسولوژی، ماساژ بازتابی دست و پا بیان می‌شود. یکی از ویژگی‌های مهم این کتاب این است که در این مرحله علاوه بر ماساژ بازتابی دست و پا، ماساژ بازتابی گوش و ماساژ بازتابی صورت و ۱۰ روش دیگر در جلد سوم ارائه شده است و این یعنی این که در این کتاب، مجموعه کاملی از ماساژهای رفلکسولوژی آموزش داده شده است.

فاز دوم: آموزش تجربی است. در این روش هر آن چه را که با کلمات یاد گرفته اید به صورت تصویری و عملی آموزش خواهید دید و قرار است خودتان هم به صورت برنامه ریزی شده، انجام دهید تا در نهایت، یک ماساژور حرفه‌ای رفلکسولوژی شوید! اما قبل از این که این دو فاز را بیشتر توضیح دهیم، لازم است یک مثالی بزنم. فرض کنید می‌خواهیم درباره مزایای آویشن برای معده آموزش ببینیم. سه حالت یادگیری برای این مسئله وجود دارد:

حالت اول: در کتاب یا کلاس آموزشی، به ما گفته می‌شود که آویشن برای معده مفید است (آموزش خطی).
حالت دوم: از چند نفر مطلع می‌شویم که از آویشن استفاده کرده‌اند و اثر خوبی بر معده آنها داشته است (مبتنی بر تجربه دیگران).
حالت سوم: خودمان دنبال کسب تجربه می‌رویم. یعنی یا خودمان مصرف می‌کنیم یا به چند نفر پیشنهاد می‌دهیم آن‌ها مصرف کنند و در نهایت به ما بگویند آویشن بر معده‌شان چه اثراتی داشته است (مبتنی بر تجربه شخصی بی‌واسطه یا باواسطه).

یادگیری به روش اول، همان روش سنتی و به اصطلاح، خطی است که در سیستم آموزشی کشورمان مرسوم است. در حالی که تحقیقات انجام شده بر روی ساختار مغز در دنیا نشان می‌دهد ساختار یادگیری مغز انسان، خطی نیست بلکه اصطلاحاً خوشه‌ای است. توضیح مطلب این‌که: در روش خطی، همان‌طور که از اسمش پیداست، خط به خط، آموزش می‌بینیم در حالی که در روش خوشه‌ای، آموزش بر پایه انجام دادن آموخته‌های خطی است. به تعبیر دیگر، در مسیر انجام دادن و پیاده‌سازی آموزش داده شده، سیر تکاملی آموزش نسبت به هسته مرکزی، در شاخه‌های مختلف تکمیل می‌شود. مثلاً اگر درباره رفلکسولوژی بیان شود:

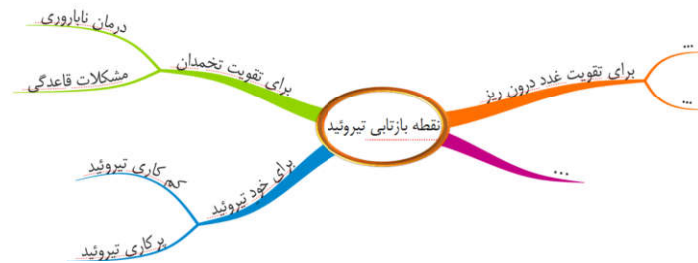
- ماساژ روی نقطه بازتابی تیروئید برای درمان مشکلات خود تیروئید، مهم است؛

- ماساژ روی نقطه بازتابی تیروئید برای درمان مشکلات غدد درون ریز، مهم است؛

- ماساژ روی نقطه بازتابی تیروئید برای درمان ناباروری، مهم است.

این روش، مبتنی بر آموزش خطی است. اما در آموزش خوشه‌ای، تیروئید، هسته مرکزی آموزش خواهد شد و هرگونه اطلاعات دیگر در این زمینه، همانند یک شاخه به آن وصل می‌شود. دانشمندان درباره روش خوشه‌ای

اعلام کرده اند این شیوه، نزدیکترین مدل، به ساختار مغز است. لذا هم در افزودن اطلاعات جدید و هم در بازیابی آنها می‌توان از سرعت بسیار بالاتری بهره برد. نمونه‌ای از این مدل در شکل زیر نشان داده شده است.



شکل ۱-۱- یادگیری به روش خوشه‌ای

در فاز دوم، قرار است یک سری اتفاقات مهم و جدید رخ دهد. مخاطب فاز دوم کسی است که واقعاً می‌خواهد از ماساژ رفلکسولوژی، نتیجه بگیرد. چرا که صرفاً از دانستن این که مثلاً این نقاط، محل بازتاب فلان اندام‌هاست، درمان حاصل نمی‌شود. لذا باید آن چه در فاز اول یاد گرفته شده است به نحوی، عملیاتی شود. برای همین منظور، هر آن چه در این کتاب می‌خوانید را به صورت عملی در فیلم‌های آموزشی مشاهده خواهید کرد (مرحله تثبیت) و حتی بعداً قرار است خودتان آنها را پیاده کنید (مرحله تسلط).

اما درباره ضرورت کار عملی لازم است بگویم من در دانشگاه صنعتی شریف (دانشگاه رتبه یک کشور) درس خوانده‌ام، تا جایی که یادم می‌آید، تا مجبورمان نمی‌کردند کاری را انجام بدهیم، خیلی به خودمان زحمت نمی‌دادیم و بی‌خیال آموزش‌های عملی می‌شدیم. اما این دانشگاه صنعتی شریف بود که باعث شد عادت کار عملی در ما نهادینه شود تا برای یادگیری هر چیزی وارد فاز عملی شویم. بعدها هم که وارد طب شدم، با

این که اجباری برای انجام کار عملی نبود، در گرمای شدید تابستان، به نقاط دور دست از تهران می‌رفتم تا در مطب یکی از دوستانم کارآموزی و کارورزی کنم (البته آن هم با کلی خواهش و تمنا که قبول کند). البته این فقط یک نمونه‌اش بود.

لذا آموزش‌های طبی که قرار است در سایت یا کانال طب عسلی ارائه شود، نیاز به کارورزی دارد، پس با روش یادگیری تجربی می‌خواهم مخاطب را مجبور کنم تا کار عملی هم انجام بدهد. برای این منظور، همه افرادی که وارد فاز دوم می‌شوند، به یک گروه اختصاصی در شبکه اجتماعی ایتا اضافه می‌شوند که در آن گروه:

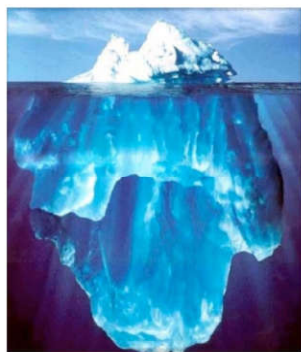
۱- جلسات مشترکی با من (یعنی نویسنده کتاب) خواهند داشت تا هرگونه سوال و ابهامی در فاز اول داشتند، رفع شود؛

۲- ویدئوهای آموزشی، چه انیمیشن‌های آشنایی با آناتومی دستگاه‌های مختلف بدن (که در کتاب مختصراً معرفی شده است) و چه فیلم‌های آموزشی نحوه انجام عملی ماساژهای بازتابی، در سایت طب عسلی بارگذاری خواهد شد؛

۳- بعد از مشاهده آموزش‌های عملی، از شما خواسته می‌شود که خودتان همان ماساژها را انجام بدهید؛

۴- با مسلط شدن شما به این تکنیک‌ها، وارد بخش حرفه‌ای کار می‌شوید. لذا از اعضای گروه فاز دوم خواسته می‌شود روی یک بیماری خاص (مثلاً کم کاری تیروئید) کار رفلکسولوژی انجام بدهند و هر کدام، نتایج به دست آمده را در گروه مطرح کنند تا بقیه هم متوجه آن نکات شوند و در حقیقت به نوعی، مدل دوم و سوم یادگیری مثال آویشن پیاده خواهد شد. پس مطمئن باشید، بعد از این مرحله، شما دقیقاً می‌دانید برای هر بیماری چه تعداد جلسه و چه نقاطی را باید ماساژ بازتابی بدهید.

براین اساس، این کتاب برای خوانندگان سنتی هم مناسب است ولی ویژگی منحصر به فرد این کتاب، همان فاز دوم است که آموزش به روش Learning by Doing یا همان روش یادگیری تجربی است که شاید کمتر در کشور شاهد آن بوده باشید. روشی که برای اولین بار در عرصه آموزش طب سنتی به کار گرفته می‌شود.



البته توصیه می‌کنم خیلی هم عجله نکنید، ابتدا کتاب را تا انتها به خوبی مطالعه کنید و اگر واقعاً احساس نیاز کردید وارد فاز دوم بشوید. من به عنوان طراح این ایده آموزشی، فاز سوم را هم در ذهن دارم که شاید مطرح کردن آن در این جا خیلی لزومی نداشته باشد. پس اول باید کمی باهم در عمق شنا کنیم تا بیشتر با این کوه یخی عظیم الجثه آشنا شویم.

هر چند اگر بخواهم اشاره کوچکی به این موضوع داشته باشم، می‌توانم بگویم که بناست در این راستا، تیم تحقیقاتی تشکیل بشود تا در سطح کشور پژوهش‌های بنیادینی در عرصه طب سنتی انجام پذیرد چرا که من به تنهایی قادر بر این مهم نیستم (چنان که بعد از دو سال رایزنی و بعد از قبول یکی از طرح‌های تحقیقاتی‌ام در یکی از بیمارستان‌های تهران چنین شد!). لذا در آینده از علاقه‌مندان فارغ‌التحصیل فاز دوم، برای تشکیل تیم تحقیقاتی، دعوت به عمل خواهد آمد (به امید خدا و به قید حیات).

۱-۲- مقدمه

رفلکسولوژی یک درمان جامع و غیرتهاجمی است که بدن را هدایت می‌کند تا تعادل خود را حفظ کرده و خود را بدون استفاده از دارو درمان

کند. این روش با اعمال فشار به نقاط خاصی روی دست، پا، گوش یا صورت انجام می‌شود. این نقاط «نقاط بازتابی» نامیده می‌شوند و اندام‌ها و ساختارهای بدن و همچنین سلامت عاطفی فرد را تحریک می‌کند. به عبارت دیگر در دست، پا، گوش و صورت شعبه‌ای از تمام اندام‌های بدن قرار دارد که می‌توان از آن برای درمان با رویکرد کل‌نگر استفاده کرد.

درمان‌های کل‌نگر مانند رفلکسولوژی بر این ایده استوار است که سلامتی نتیجه هماهنگی بین بدن، ذهن و روح است. استرس‌ها از هر نوعی، خواه جسمی، روانی، اجتماعی یا محیطی باشند، می‌توانند این تعادل را بر هم بزنند و باعث "نا-راحتی" شوند.

در این فصل بیشتر در مورد این که رفلکسولوژی چیست، از کجا می‌آید و چگونه کار می‌کند نکاتی را خدمت‌تان ارائه خواهم کرد.

۱-۳- تاریخچه رفلکسولوژی

قبل از شروع این قسمت، لازم است خیلی کوتاه اشاره کنم تا زمانی که ندانیم از کجا آمده‌ایم، نخواهیم دانست که به کجا می‌رویم. این جمله را همیشه در کلاس‌های حضوری به دانشجویانم هم می‌گویم، که اهمیت دانستن تاریخچه یک علم، در چشم‌انداز و نوع نگاه ما به آن، نقش مهمی خواهد داشت. پس با این نگاه، این قسمت را خوب مطالعه کنید که در انتها نکته‌ی مهمی را خواهم گفت.

درمان بدن از طریق کار روی دست/ پا یک هنر باستانی است که در برخی اقوام پیشین مانند مصر، چین، ایران^۱، هند انجام می‌شد. اولین شواهد از

^۱ مرجع ۲ صفحه ۱۱

ماساژ دست و پا در مصر در مقبره انخماهور در سقاره^۱ کشف شد. قدمت این مقبره به حدود ۲۳۳۰ سال قبل از میلاد مسیح می‌رسد و به دلیل نقوش برجسته پزشکی که در آن وجود دارد، گاهی اوقات به عنوان "مقبره پزشک" نامیده می‌شود. برخی از این نقش برجسته‌ها، افرادی را نشان می‌دهند که در حال دریافت ماساژ دست و پا هستند.



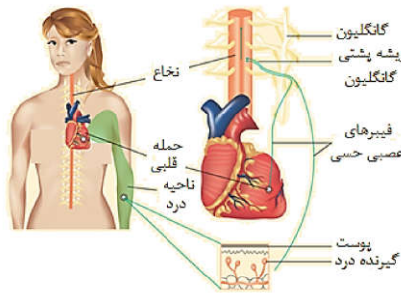
شکل ۱-۲- تصویری از ماساژ رفلکسولوژی دست و پا در مصر باستان

چینی‌های باستان برای کمک به حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری روی دست‌ها و پاها کار می‌کردند. آن‌ها طب سنتی چینی را توسعه دادند که براساس متن پزشکی "کلاسیک داخلی امپراتور زرد"^۲ شامل طب سوزنی، طب فشاری، گیاه‌درمانی و ورزش است. تصور می‌شود که این متن، که معمولاً به آن نی‌جینگ می‌گویند، بین سال‌های ۳۰۰ تا ۱۰۰ قبل از میلاد جمع‌آوری شده است [۳].

^۱ در برگزیده قدیمی‌ترین مجموعه بزرگ ساختمانی سنگی است که در تاریخ بشر ساخته شده
^۲ نام یکی از مراجع اصلی طب چینی است. (چیزی شبیه قانون ابن سیناست!)

اساس طب سنتی چینی این نظریه است که "انرژی حیاتی"^۱ یا "نیروی حیات" فرد از ۱۴ مریدین یا کانال اصلی در بدن عبور می‌کند. دوازده تا از این مریدین‌ها یا از نوک انگشتان دست و پا شروع می‌شوند یا در این نقاط به پایان می‌رسند و ماساژ در این نواحی باعث تحریک جریان انرژی و رفع گرفتگی در مریدین‌ها می‌شود و در نتیجه موجب هارمونی در بدن می‌شود.

یک مثال شناخته شده از این که چگونه یک ناحیه در بدن می‌تواند وضعیت یک عضو دیگر را منعکس کند، زمانی است که درد ناشی از حمله قلبی احساس می‌شود، که گویی از بازوی چپ می‌آید. توضیح این‌که چگونه این اتفاق می‌افتد بسیار ساده است. اعصاب حسی از پوست، ماهیچه‌ها و اندام‌ها با هم به عنوان دسته‌ها یا شبکه‌ها وارد نخاع می‌شوند و اغلب مسیرهای عصبی مشترک در نخاع دارند. دردی که در یک قسمت از بدن ایجاد می‌شود اما در جای دیگری احساس می‌شود به عنوان درد ارجاعی^۲ شناخته می‌شود.



شکل ۱-۳- درد ارجاعی

^۱ که به آن چی گفته می‌شود.

^۲ referred pain

در منابع طب سنتی ایرانی هم حکمای ایرانی از جمله رازی، ابن سینا، عقیل خراسانی و غیره در مکتوبات خود در بحث ریاضت یا ورزش به بحث ماساژ پرداخته‌اند. معمولاً از ماساژ با نام دلک یعنی مالش و از رفلکسولوژی تحت عنوان غمز به معنای فشردن اعضا با انگشت یاد شده است [۴].



شکل ۱-۴- نمونه‌ای از انجام اعمال یداوی در طب سنتی ایرانی

شواهدی مبنی بر استفاده از دست‌ها و پاها برای بهبود سلامتی در **طب سنتی آیورودا**^۱ نیز دیده شده است. آیورودا در هند توسعه یافته و به عنوان قدیمی‌ترین روش درمانی ثبت شده در دنیا شناخته می‌شود که قدمت آن به حدود ۵۰۰۰ سال قبل می‌رسد. آیورودا یک کلمه سانسکریت به معنای "علم زندگی" است و نه تنها سلامت جسمی، بلکه سلامت معنوی و عاطفی را نیز در بر می‌گیرد. ماساژ پا نقش مهمی در طب آیورودا دارد.

^۱ Ayurvedic medicine

در فرهنگ اسلامی نیز روایات بسیاری در رابطه با اهمیت پا و همچنین ماساژ با فشار^۱ توسط معصومین (ع) مطرح شده است. این پشتوانه روایی، قوت قلب بزرگی برای ماساژ بازتابی محسوب می‌شود.

به عنوان مثال حضرت علی (ع) می‌فرمایند: پوشیدن کفش خوب تن را از بلاها حفظ می‌کند.^۲ در روایتی دیگر می‌فرمایند: هر که دوست دارد عمرش طولانی شود، باید چهار کار را انجام دهد: صبحانه را نزدیک طلوع آفتاب بخورد، کفش خوب بپوشد، لباس سبک بپوشد و کمتر آمیزش جنسی داشته باشد.^۳

در روایتی دیگر از امام صادق (ع) می‌فرمایند: هر که یک پا در کفش کند و پای دیگرش برهنه باشد و با این وضعیت راه برود، مجنون می‌شود.^۴ یا در روایتی دیگر می‌فرمایند: پوشیدن کفش هموار و صاف که کف آن تماماً بر روی زمین باشد (یعنی ارتفاع پاشنه نداشته باشد)، پوشش یهودیان است.^۵

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، از روایات فوق می‌توان به حساسیت انطباقی پا پی برد. با علم رفلکسولوژی شاید بتوان فرمایشات اهل بیت (ع) را رمز گشایی کرد. هر چند که شرق و غرب عالم را بگردیم دانش و علمی درست و کامل پیدا نمی‌کنیم مگر آن‌چه که نزد اهل بیت باشد.^۶ ولی تا

^۱ که از آن با عنوان غمز یاد می‌شود

^۲ کافی، جلد ۶ صفحه ۴۶۲، حدیث ۱

^۳ وسائل الشیعه ج ۳، ص ۳۸۱، باب ۳۲، حدیث ۵

^۴ کافی، ج ۶، ص ۴۶۷، ح ۱ - ۴؛ وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۳۹۰، باب ۴۳، ح ۱-۴

^۵ کافی، ج ۶، ص ۴۶۳، ح ۶

^۶ اشاره به روایت امام باقر (ع) دارد که می‌فرمایند: اگر به شرق یا غرب عالم بروید، دانش صحیحی نمی‌یابید مگر آن‌چه از نزد ما اهل بیت بیرون می‌آید. کافی، ج ۱، ص ۳۹۹

زمانی که صاحب اصلی علم نیابند، ما مجبوریم به دانش اندک تجربی بشر اکتفا کنیم تا به زودی تکمیل شده این علوم را از حضرت صاحب الزمان (عج) فرا گیریم.

۱-۴- ناحیه درمانی: دکتر ویلیام فیتزجرالد

رفلکسولوژی مبتنی بر این تئوری است که بدن را می‌توان به مناطق مختلفی تقسیم کرد و عدم تعادل در یک قسمت از یک ناحیه را می‌توان از طریق کار روی بخشی دیگر از آن ناحیه، مورد بررسی قرار داد. این مفهوم بسیار قدیمی اولین بار در قرن شانزدهم میلادی زمانی که دو پزشک اروپایی، دکتر آداموس^۱ و دکتر آتاتیس^۲، در کتابی که در این زمینه منتشر کردند، مطرح شد.

در دهه ۱۸۹۰، یک متخصص مغز و اعصاب انگلیسی به نام سِر هنری هد^۳ (۱۸۶۱-۱۹۴۰) کشف کرد که برخی از نواحی یا "مناطق" پوست وضعیت اندام‌های خاص داخلی را منعکس می‌کنند و اگر بیماری در یک اندام وجود داشته باشد، حساسیت یا درد ایجاد می‌شود. او همچنین کشف کرد که ماساژ، اعمال گرما یا تزریق به ناحیه‌ای از پوست می‌تواند به اندام داخلی کمک کند.

فرد دیگری به نام سِر چارلز اسکات شرینگتون^۴ (۱۸۵۷-۱۹۵۲) کار جدیدی در فیزیولوژی عصبی انجام داد که راه را برای درک ما از دستگاه عصبی و نقاط بازتابی فراهم کرد. شرینگتون فیزیولوژیستی بود که در سال ۱۹۳۲ جایزه نوبل فیزیولوژی/پزشکی را برای کارش در فیزیولوژی عصبی، به ویژه نقاط بازتابی نخاعی و فیزیولوژی ادراک، واکنش و رفتار

^۱ Dr Adamus

^۲ Dr Atatis

^۳ Sir Henry Head

^۴ Sir Charles Scott Sherrington

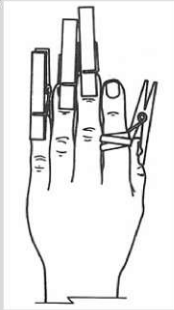
دریافت کرد. او همچنین کتاب «عملکرد یکپارچه دستگاه عصبی»^۱ را منتشر کرد.

اگرچه هنری هد نواحی پوست بدن را کشف کرد، اما این یک جراح آمریکایی به نام دکتر ویلیام فیتزجرالد^۲ (۱۸۷۲-۱۹۴۲) بود که ناحیه درمانی را به شکلی که امروزه می‌شناسیم پایه‌گذاری کرد. فیتزجرالد جراح ارشد گوش، حلق و بینی در بیمارستان شهر بوستون آمریکا بود. فیتزجرالد در کار خود کشف کرد که بدن را می‌توان به ده ناحیه تقسیم کرد و با اعمال فشار عمیق به یک ناحیه از دست، درد را در اندامی دیگر کاهش داد. او تا آن‌جا پیش رفت که با اعمال فشار به نقاط خاصی بر روی بیماران خود، بدون استفاده از داروهای بیهوشی، عمل‌های جزئی را انجام می‌داد. فیتزجرالد در حین انجام این کار متوجه شد که فشار به برخی نقاط خاص نه تنها نواحی مربوطه را بی‌حس می‌کند، بلکه علت درد را نیز از بین می‌برد و بنابراین بیمار را "بهبود" می‌بخشد.

بیشتر بدانید:

دکتر ویلیام فیتزجرالد از برخی ابزارهای کمکی ساده برای اعمال فشار به دستان بیماران استفاده می‌کرد. او از شانه‌های فلزی، نوارهای لاستیکی، گیره‌ها و حتی گیره‌های لباس استفاده می‌کرد.

شکل ۱-۵- استفاده از گیره و نوارهای لاستیکی برای اعمال فشار



¹ The Integrative Action of the Nervous System

² Dr William Fitzgerald

فیتزجرالد با یکی از همکارانش به نام دکتر ادوین باورز^۱ کار می‌کرد که با هم به عنوان پیشینیان رفلکسولوژی مدرن تبدیل شدند. آن‌ها مقالاتی در مورد ناحیه درمانی به چاپ رساندند، از جمله "برای متوقف کردن آن دندان درد، انگشت پا را فشار دهید"^۲ توسط باورز و "ناحیه درمانی یا رهایی از درد در خانه"^۳. همچنین در سال ۱۹۱۷ کتاب ناحیه درمانی^۴ آن‌ها منتشر شد.



شکل ۱-۶- دکتر ویلیام
فیتزجرالد

فیتزجرالد و باورز با هم «روش منحصر به فردی را برای متقاعد کردن همکاران خود در مورد اعتبار تئوری ناحیه درمانی توسعه دادند. آن‌ها به دست فردی که نسبت به این مسئله شک داشت، فشار می‌آوردند و سپس یک سنجاق را در ناحیه صورت فرد که

حسی نداشت، فرو می‌کردند. چنین شواهد چشم‌گیری باعث شد کسانی که شاهد این صحنه بودند، شک‌شان به یقین تبدیل شود و به این علم ایمان بیاورند»^۵

دکتر جوزف شلبی رایلی^۶، پزشک آمریکایی و همسرش، ناحیه درمانی را بیشتر توسعه دادند و تعدادی کتاب در این زمینه منتشر کردند. درمان‌گری به نام یونیس اینگام^۷ با رایلی کار می‌کرد و او بود که سرانجام چیزی را که ما به عنوان رفلکسولوژی مدرن می‌شناسیم توسعه داد.

¹ Dr Edwin Bowers

² To Stop That Toothache Squeeze Your Toe

³ Zone Therapy or Relieving Pain at Home

⁴ Zone Therapy

^۵ مرجع ۵ صفحه ۵۲

⁶ Dr Joseph Shelby Riley

⁷ Eunice Ingham

آیا می‌دانید؟

امروزه ناحیه درمانی هنوز به عنوان یک درمان در نوع خود، جدا از رفلکسولوژی، تمرین و تدریس می‌شود. یکی از استادان بزرگ ناحیه درمانی، جوزف کوروو انگلیسی است، که معتقد است «این دستگاه به قدمت نسل بشر است، این یک غریزه طبیعی است که دست خود را روی ناحیه دردناک قرار دهید و آن را فشار دهید و نه تنها آن را تسکین می‌دهد، بلکه علت [درد] را نیز از بین می‌برد»^۱.

از ناحیه درمانی تا رفلکسولوژی: یونیس اینگام

یونیس اینگام (۱۸۸۹-۱۹۷۴) اغلب به عنوان "مادر رفلکسولوژی مدرن" شناخته می‌شود. او از نظریه ناحیه درمانی فیترز جرالده استفاده کرد و رفلکسولوژی را توسعه داد. او از طریق تجربیات خود دریافت که می‌توان پاها را به ده ناحیه تقسیم کرد و تمام اندام‌ها و ساختارهای بدن را روی آن منطبق کرد، اینگام می‌گوید:



"اصل تقسیم بدن به ده ناحیه، کمک می‌کند تا بتوانیم نقاط بازتابی پا را نسبت به هر قسمت از بدن تعیین کنیم"^۳. به این ترتیب او «نقشه‌های پا» را که اساس رفلکسولوژی را تشکیل می‌دهد، ایجاد کرد.

شکل ۱-۷- یونیس اینگام

^۱ مرجع ۶ صفحه ۲۵

^۳ مرجع ۷ صفحه ۳

علاوه بر ترسیم نقشه بدن بر روی پاها، اینگام نظریه رسوبات کریستالی را نیز توسعه داد و ثابت کرد که فشار متناوب روی پاها اثر تحریک‌کننده‌ای بر بدن دارد، در حالی که فشار مداوم و مستمر، اثر بی‌حس‌کننده بیشتری دارد. رفلکسولوژی همان‌طور که می‌دانیم براساس کار اینگام است: نقشه برداری از بدن روی پاها، نظریه رسوبات کریستالی و اهمیت فشار متناوب، همه در طی ساعت‌ها تجربه عملی ایجاد شده‌اند. او شروع به توسعه نظریه‌های خود در اوایل دهه ۱۹۳۰ کرد، با "کاوش در پاها ... یافتن یک نقطه حساس و معادل سازی آن با آناتومی بدن، نقشه‌برداری با دقت بسیار زیاد مناطق پا در ارتباط با اندام‌های بدن"^۱. اینگام بقیه عمر خود را وقف تحقیق در زمینه



رفلکسولوژی و ارائه آن به عموم مردم کرد. او دو کتاب نوشت، "داستان‌هایی که پاها می‌توانند از طریق رفلکسولوژی بگویند"^۲ و "داستان‌هایی که پاها از طریق رفلکسولوژی گفته‌اند"^۳، و برادرزاده‌اش، دوایت بایرز، هم‌چنان به نوشتن و تدریس روش اینگام ادامه می‌دهد.

شکل ۱-۸- دوایت بایرز

۱-۵- رفلکسولوژی مدرن

تا دهه ۱۹۶۰، رفلکسولوژی عمدتاً در ایالات متحده انجام می‌شد. با این حال، در سال ۱۹۶۶ دورین بیلی^۴ که انگلیسی بود، توسط یونیس اینگام آموزش دید و سپس رفلکسولوژی را به بریتانیا معرفی کرد و در دهه

^۱مرجع ۸، صفحه ۴

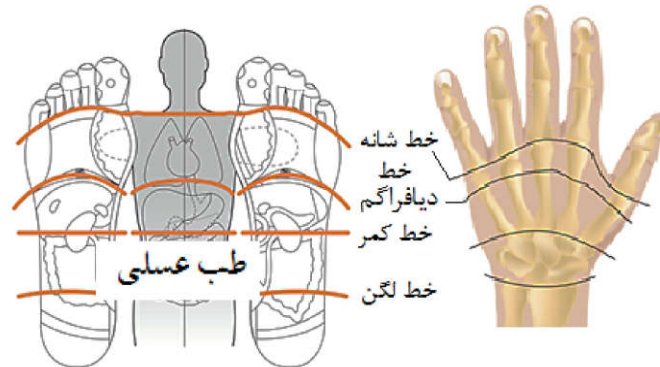
^۲ Stories the Feet Can Tell through Reflexology

^۳ Stories the Feet Have Told through Reflexology

^۴ Doreen Bayley

۱-۶-۲- مناطق عرضی / خطوط رابط بدن

ده ناحیه طولی به شما کمک می‌کند تا نقاط بازتابی دست و پا را پیدا کنید. علاوه بر این‌ها، مناطق عرضی یا افقی وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا مکان دقیق اندام‌های بدن را پیدا کنید. این مناطق توسط دوایت بایرز و هانه مارکوارت توسعه یافته‌اند و به آن‌ها "خطوط رابط بدن"، "مناطق عرضی" یا "مناطق متقاطع افقی" نیز گفته می‌شود. در شکل زیر این مناطق نشان داده شده است.

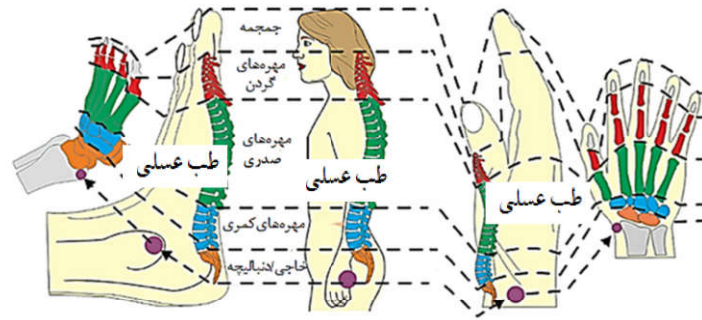


شکل ۱-۱- مناطق عرضی در دست / پا

- ۱- خط شانہ: بالای خط شانہ، گردن، سر و مغز قرار دارد.
- ۲- خط دیاфраگم: بین خط شانہ و خط دیاфраگم تیموس، نای، نایژه، ریه، قلب، مری و قفسه سینه قرار دارد.
- ۳- خط کمر: بین خط دیاфраگم و خط کمر قسمت بالای شکم مثل معده، طحال، کبد، کیسه صفرا، پانکراس، غدد فوق کلیوی و بخشی از کلیه‌ها قرار دارد.

۴- خط لگن: بین خط کمر و خط لگن، بخش‌های پایینی شکم یعنی بخشی از کلیه‌ها، روده کوچک، بیشتر روده بزرگ و زیر خط لگن بخشی از روده بزرگ، مثانه، اندام‌های تناسلی و لگن قرار دارد.

این خطوط بدن را به بخش‌های مختلف تقسیم می‌کنند. این‌ها فضاهایی در بدن هستند که شامل اندام‌ها و ساختارهایی هستند که به عملکردهای خاصی مربوط می‌شوند و عموماً توسط شبکه عصبی یا دسته عصبی یکسانی، عصب‌دهی می‌شوند. این مناطق عرضی نه تنها به شما کمک می‌کند تا موقعیت اندام‌ها و ساختارهای مختلف بدن را تعیین کنید، بلکه راهنمای شما برای طراحی درمان رفلکسولوژی نیز خواهد بود. به عنوان مثال، اگر مراجعه‌کننده شما از فشار چشم رنج می‌برد، کل ناحیه سر باید تحریک شود. زیرا فشار چشم می‌تواند بقیه آن ناحیه را تحت تأثیر قرار دهد، برای مثال باعث سردرد شود.

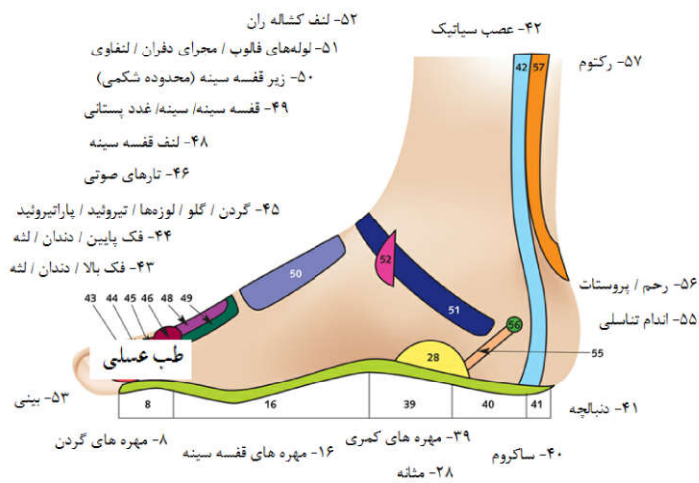


شکل ۱-۱۲- تقسیم‌بندی عرضی کف دست/ پا و تناظر آن با بدن

جالب است بدانید که این مناطق سه بعدی هستند یعنی نقاط بازتابی روی دست/ پا متناظر با اندام‌هایی هستند که جلوی بدن قرار می‌گیرند.



شکل ۲-۵- نقشه بازتابی نمای بیرونی پا



شکل ۲-۶- نقشه بازتابی نمای داخلی پا

بیشتر بدانید:

به طور متوسط، پاهای ما بیش از پنج برابر دور کره زمین در طول زندگی، ما را حمل می‌کنند.



همان‌طور که ملاحظه کردید، تقریباً تمام اعضای اصلی بدن در نقشه بازتابی کف شعبه دارند. اندام‌هایی که در سمت چپ بدن قرار دارند در پای چپ یافت می‌شوند و اندام‌هایی که در سمت راست بدن قرار دارند با پای راست مرتبط هستند. به عنوان مثال، کبد در سمت راست بدن قرار دارد، ناحیه بازتابی آن در پای راست قرار دارد. همچنین بخش عمده معده در سمت چپ بدن قرار دارد، لذا بخش عمده ناحیه بازتابی معده در پای چپ دیده می‌شود.

شکل ۲-۷- تناظر اندام‌های طرفین بدن در پاها

توصیه می‌کنم برای مسلط شدن روی نقشه‌ها، ابتدا با رفلکسولوژی پا شروع کنید و تنها روی یک نقشه کنید. بعدها که تسلط‌تان روی نقشه بیشتر شد، می‌توانید اختلاف نقشه‌های بازتابی مختلف را بهتر درک کنید.

وقتی بدن را به ۱۰ ناحیه طولی تقسیم کنیم، انتظار داریم، ستون فقرات در بخش وسط و استخوان کتف در طرفین بدن باشد. با همین منطق می‌توان به راحتی ناحیه طولی بازتابی ستون فقرات، کتف و شانه، بازو، زانو، رحم/ پروستات و بیضه/ تخمدان را در کف پا (و دست) مشاهده کرد.

در تصویر زیر زانو نشان داده نشده، ولی انتظار داریم، زانوها در همان راستای شانه و دست باشد، فقط کمی پایین تر قرار می گیرد.

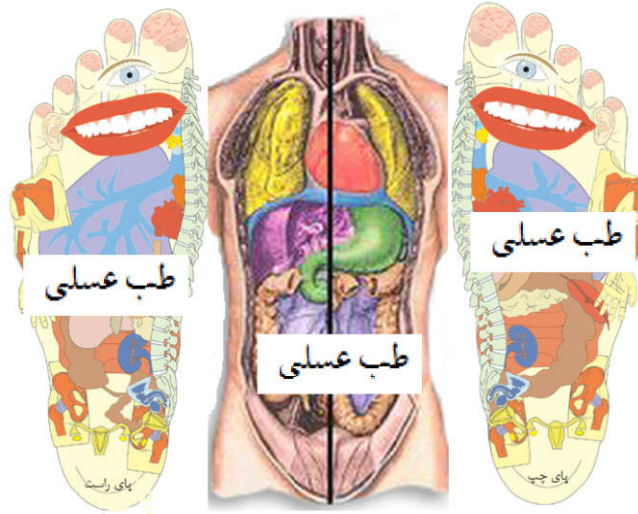
یا انتظار داریم رحم/ پروستات یا مثانه، که روی خط مرکزی قرار دارند، در قسمت داخلی پاها مشاهده شوند و تخمدان و بیضه که خارج از خط مرکزی بدن هستند، سمت بیرونی پا (در راستای زانو و کتف) قرار گیرد.



شکل ۲-۸- تناظر اندامهای جلو و پشت بدن در پاها

پس همان طور که مشاهده کردید به راحتی می توان محل طولی نقاط بازتابی اندامها را تشخیص داد. توصیه اکید می کنم دنبال حفظ کردن نباشید که خیلی زود فراموش خواهید کرد. سعی کنید تحلیل کنید نه حفظ!

برای تحلیل کردن موقعیت عرضی اندام‌ها، به خطوط عرضی گفته شده در فصل قبل توجه کنید. همان‌طور که در شکل بعد مشاهده می‌کنید، بالای خط شانه، سر، مغز، گوش، چشم، فک، دندان، بینی، غده صنوبری، غده هیپوفیز و گردن قرار می‌گیرد.



شکل ۲-۹- تناظر اندام‌ها در کف پا

زیر خط دیافراگم و بالای خط کمر، شاهد اندام‌هایی هستیم که در این ناحیه از بدن قرار دارند. همانند آینه بایستی بازتاب آن‌ها را در کف پا (و دست) مشاهده کنیم که شامل ریه، قلب، تیموس، شانه، بازو است.

زیر خط کمر و بالای خط لگن، اندام‌هایی مثل معده، کبد، طحال، روده بزرگ و کوچک، کلیه و مچ دست خواهد بود.

زیر خط لگن نیز اندام‌های متناظر با آن یعنی استخوان دنبالیچه، مثانه، رحم/ پروستات، بیضه/ تخمدان، هیپ، سیگموئید و رکتوم قرار دارد.

The Miracle of Reflexology Massage

By: Ahmad MirHashemi

Volume 1: Hand and foot reflexology



■ اولین باری که ماساژ درمانی (رفلکسولوژی) پا را روی خودم پیاده کردم، هیچ وقت فراموش نمی‌کنم. صبح که از خواب بیدار شدم از زانو به پایین انگار هیچ حسی نداشتم. این قدر پاهام آرام و رها شده بود که آنها را روی زمین حس نمی‌کردم.

همیشه دوست داشتم این روش را به مراجعه‌کنندگانم هم یاد بدهم. مثل معجزه می‌ماند. نکته قابل توجه این است که این روش بسیار کارآمد، بدون هزینه و بدون هیچ عوارضی بوده و با صرف کمترین زمان می‌توانید درمان‌گر خودتان باشید.

از آن روز تا کنون ۵ سال گذشته، هم تجربه‌ام بیشتر شده و هم این‌که بیش از ۴۰ کتاب و مقاله خارجی را شخم زدم تا بتوانم این کتاب را با زبانی ساده و روان و با کمک تصاویری گویا، انیمیشن و فیلم‌های جذاب برای عموم مردم کشورم بنویسم تا آنها هم بتوانند استرس، گرفتگی عضلات، یبوست و خیلی از ناراحتی‌های دیگر را فقط با صرف چند دقیقه وقت رفع کنند.

فقط کافی است همین امشب این روش را روی خودتان امتحان کنید. معتاد می‌شوید، نه به مواد مخدر! بلکه به ماساژ رفلکسولوژی.

این کتاب را خوب بخوانید تا طرز مصرفش را درست یاد بگیرید!

برای دریافت هدیه آموزشی به سایت www.TebAsali.ir مراجعه کنید.

Based on the latest teaching method of
Oxford University