



بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين إنه خير ناصر ومعين الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد وعلي وآله الطيبين الطاهرين ولعنة الله على أعدائهم أجمعين أبد الآبدين

قال الله تعالى في القرآن الكريم: وَاللَّوْاسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقِيَنَّهُمْ مَاءً غَدَقًا

راهنمای آموزشی

سفریاده با طب انعکاسی

اشاره به مبانی و اصول، و آموزش نقاط ضروری طب انعکاسی در سفریاده

طرح و برنامه ریزی پژوهشی و مدیریت و اشراف علمی: داور المعارف الإلهیّة

تحقیق: پژوهشگر علوم طب جامع - بنیاد حیات اعلی

تدوین: آموزگار علوم طب جامع - بنیاد حیات اعلی

آشنایی با طب انعکاسی

تمامی سلولهای بدن ما شبیه هر شیئی که در اطرافمان وجود دارد، دارای بار الکتریکی هستند؛ این بار الکتریکی شکلی از انرژی است و از سبک زندگی ما تاثیر می پذیرد. همه ما جرقه ایجاد شده بر اثر لمس دستگیره، دست کشیدن روی پارچه پشمی را در یک اتاق خیل تاریک تجربه کرده ایم. گاهی اوقات سطح انرژی پایین است و سیستم حرکتی ما به آرامی کار می کند و گاهی اوقات خودمان را آنچنان پرانرژی احساس خواهیم کرد که گویی قادریم کل جهان را به تسخیر خود درآوریم؛ از طریق نفوذ بر شکل های مختلف انرژی تاثیر بر قسمت های مختلف بدن امکان پذیر می گردد.

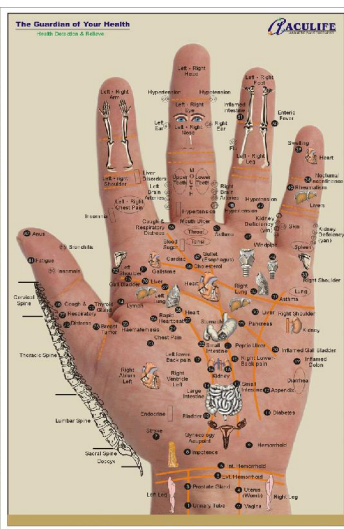
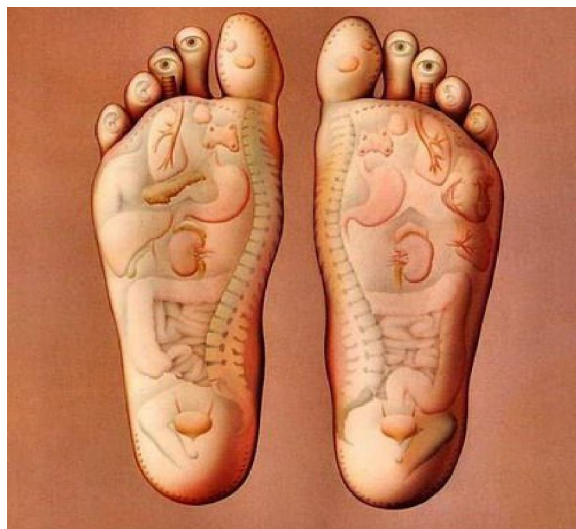
طب انعکاسی در حقیقت مالش و فشار هدفمند روی نقاط انعکاسی بدن است؛ و بی تردید اقدام به تمرین های توصیه شده این پدیده، درمان مؤثر را به بیمار هدیه می کند؛ و تا حد قابل قبولی با درمانی که خود شخص به عهده گرفته است، سهم مهمی در شفای جسمی و روحی خود به عمل می آورد؛ که درصد بالایی ضرورت مراجعه به پزشک و مصرف دارو را از بین می برد.

براساس این اصول؛ خطوط انرژی به صورت عمودی و با توازن کم یا زیاد از نقطه سر تا نوک پا در جریان هستند. بدن را می توان در نقاط مختلف و در امتداد خطوط انرژی؛ برای مثال از نقاط انرژی تمام بدن، دستها و گوشها؛ مثل عمل فروکردن سوزن در گوش و در پاها تحت تاثیر قرار داد.

با علم به اینکه یک نیروی قوی و سازنده و متغیر و جاری، در هر موجود

زنده ای از جمله انسان، چرخش حیات و گُل شالوده زندگی او را در دست دارد؛ و تک تک سلول های بدن سهم اختصاصی از این پدیده جاودانی و هشیار که از جنس انواع انرژی های موجود از مجموعه کل طبیعت اطراف خود را دارد؛ و در مدارهایی مشخص در تمام بدن در حال رفت و برگشت و جنب و جوش اند؛ و بسته به احتیاجات و فعالیت هر عضوی در آن خودنمایی می کنند و جریان دارند.

◀ در بعضی از موارد گرفتگی و آسیب و ناهماهنگی های داخلی و خارجی در این نیروی زندگی، در عضوی از بدن زنگ خطری با احساس درد در آن ناحیه؛ و یا اختلالاتی از نوع دیگر در وظایف اختصاصی آن عضو ایجاد می گردد؛ که برای رهایی از این عارضه غیر عادی و پیش آمده؛ بازسازی و راه اندازی انرژی بیشتر به آن ناحیه، با از بین بردن موانع توقف جریان انرژی موضعی، عضو مزبور به راهی که وظایف محوله خود را به نحو بهتر و عادی تری انجام دهد؛ سوق داده می شود.



قوانین کلی اجرای طب انعکاسی

۱- محلی که باید فشرده شود قبلاً باید گرم شود؛ به طوری که بر اثر جریان هوا سرد و منقبض نگردد

۲- دستهایتان که مورد استفاده قرار می گیرند، باید کاملاً تمیز باشند؛ و شاید بهتر است ضد عفونی شوند. ناخن ها باید کوتاه باشند؛ به صورتی که در حین کار پوست را نخراشند.

۳- دستها باید گرم باشند (حتی با به هم مالیدن آنها)؛ به شکلی که بر اثر تماس آنها با بدن، پوست احساس سرما نکند.

۴- شخص درمانگر باید افکار خود را به خوبی بر روی اعمالی که انجام می دهد متمرکز کند؛ و بیشترین توجه و دقت را به کار برد. مثلاً نباید در حین انجام فشار، با یک چشم دیگر تلویزیون تماشا کرد.

۵- طب انعکاسی در موارد زیر نباید انجام شود :

۱. بلافاصله پس از صرف غذا / ۲. درمواقع وجود تب (بیش از ۳۸ درجه)
درموقعی که درجه حرارت شفاجو بالا باشد به هیچ وجه نباید از مالش استفاده کرد؛ زیرا در این شرایط معمولاً بدن درحال مبارزه است و نباید فشار وارده بر بدن را افزایش داد. / ۳. در مورد بیماری های مسری / ۴. در مورد بیماری های پوستی / ۵. در مورد بیماری رماتیسم مفصلی حاد / ۶. وجود مشکلات مادرزادی
برای مثال دنده اضافی یا وجود یک شیء خارجی در بدن با عمل مالش فعال می شوند و ممکن است شروع به حرکت کنند؛ اگر این حرکت نزدیک اندام های

حیاتی اتفاق بیفتد برای مثال در سینه یا معده می تواند خطرات جدی را در پی داشته باشد / ۷. در صورت وجود خون لخته شده یا وسایل ضد بارداری در بدن شفاجو از مالش درمانی اصلاً نباید استفاده کرد.

۶- نقطه ای که باید فشار داده شود، گاهی اوقات از محل بیماری و ناراحتی فاصله زیادی دارد و گاه به آن محل بسیار نزدیک است. به عنوان مثال با فشار دادن محلی در پا می توان یک سردرد مداوم را تخفیف داد؛ و یا به کمک نقطه ای در کنار بینی این سردرد را از بین برد.

۷- در بعضی موارد نیز توصیه شده است که یک رشته از نقاط فشار داده شوند، نه یک یا دو نقطه.

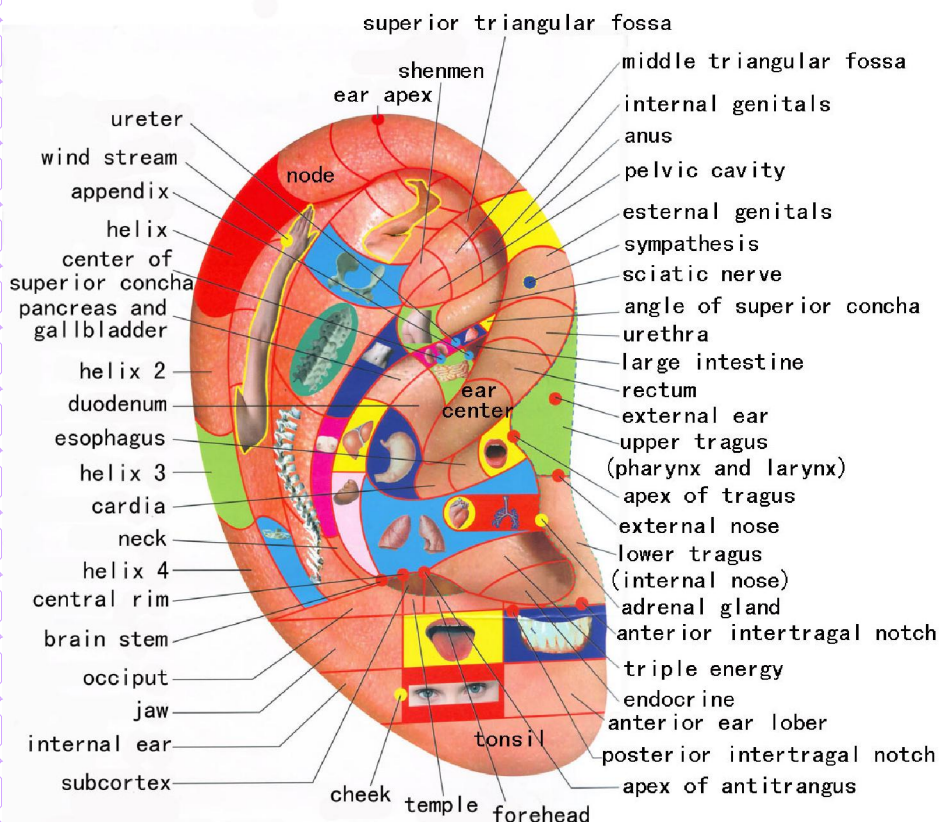
۸- شما به سرعت در خواهید یافت نقاطی وجود دارند که به نسبت دیگر نقاط دارای برتری خاصی هستند. این محل ها، نقاطی هستند که انرژی حیاتی آنها فعالتر است، یا اینکه در این نقاط قطب و جریان انرژی تغییر می کند. این محل ها عبارتند از: ۱. دستها و ساعد ۲. پاها و ساق پا ۳. صورت ۴. شکم ۵. کمر.

۹- در موارد وجود التهاب یا آسیب جسمانی شدید یا در موارد مشکوک بیمار ابتدا باید توسط پزشک مورد معاینه قرار بگیرد.

۱۰- مالش انعکاسی صبح انجام پذیرد: در این ساعات هنوز پاها متحمل فشار نشده اند و خیلی خسته نیستند؛ بنابراین تصویر صحیح تری را ارائه خواهند داد. بر پا ایستادن یا پیاده روی روزانه موجب تاثیر بر واکنش رفلکس ها می شود و با خستگی ایجاد شده به هیچ وجه نمی توان به طور صحیح واکنش رفلکس ها را سنجید؛ بنابراین تصویر غلطی را از بدن ارائه خواهند داد.

۱۱- پا افزارهای نامناسب مثل کفشهای نوک تیز یا پاشنه بلند بر رفلکس های پا تاثیر می گذارند؛ و می توانند خطرناک باشند. بدیهی است این آثار تا اندازه زیادی به مقاومت درونی بدن بستگی دارند

۱۲- تغییر شکل پا میتواند رفلکس ها را دچار تحریف کند؛ اگر قسمتی از پا قطع شده باشد اگر چه تعیین محل رفلکس قسمت های باقیمانده اندام قطع شده امکان پذیر نیست؛ اما معالجه آن امکان پذیر است. دراین موقع متمرکز کردن مالش بر پای دیگر و رفلکس های دست و گوش روش مناسبی است.



مراحل انجام مالش در طب انعکاسی

۱. ابتدا با آب گرم پا و دست شفاجو را شسته و با حوله شخصی وی خشک می کنید؛ و یا با حوله مرطوب گرم وی آن را کاملاً مالش می دهند؛ که نوعی شستشوی با رطوبت می باشد.

۲. شستشو برای نقاطی که تعریق شدید دارد و رو باز نیست؛ مثل لای انگشتان پا و زیر بغل، همراه با کمی صابون یا شامپوی پاک کننده انجام می شود؛ به حوله بزرگی نیاز است تا زیر بدن مالش گیرنده پهن کنید.

۳. از آنجا که سمومات بدن از طریق پوست دفع می گردد و در صورت مالش یا کار طب انعکاسی بدون مقدمه سبب برگرداندن سموم بداخل بدن می گردد.

۴. مالش گیرنده باید در محیطی آرام و بسیار راحت، معمولاً روی زمین و با استفاده از یک زیر انداز ورزشی یا قالیچه حصیری، یا بر روی تخت دراز بکشد. دقت کنید که پاهای او از سطح بدنش بالاتر قرار بگیرد.

۵. سپس سعی کند با بستن چشم ها و افکار خوب ذهن خود را پاک کند. سه بار از طریق بینی نفس بکشد.

۶. بعد از آن، یکبار کل کف و روی پا و دست را با قطره روغن معطر مالش دهید، ترجیحاً روغن لاواند و اسطوخودوس، از روغن هایی مصرف کنید که روزنه های پوست را مسدود نمی کنند؛ (مانند روغن کنجد و زیتون) زیرا پوست بزرگترین ارگان تنفسی بدن محسوب می شود.

۷. برای آماده کردن ماهیچه ها، مالشور تمام کف و پاشنه پا را مالش می دهد؛ و

سپس متخصص طب انعکاسی مچ پای شما را چند بار می چرخاند؛ و بعد از آن هر یک از انگشتان پا را با ملایمت مالش می دهد.

۸. مرحله نخستین هر نوع مالشی با مالش مناطق شبکه خورشیدی که بر روی هر دو پا قرار دارد آغاز می شود؛ مالش را از مراکز تجمع اعصاب شبکه

خورشیدی در کف پا آغاز کنید.

۹. مناطق تجمع اعصاب را در هر دو پا با انگشت شست خود؛ با حرکات دورانی، محکم لمس کنید.

۱۰. مالش رفلکسی همیشه با برنامه ریلکسی پایان می پذیرد که از طریق فشار ملایمی به مناطق گردش لنفی پاها خاتمه می یابد.



چگونگی فشردن نقاط انعکاسی موجود در سراسر بدن

برای اینکه به طور صحیحی با یک نقطه انعکاسی کار کنیم باید در مورد طرز فشار دادن، مدت زمان فشار دادن، تعداد دفعات آن و .. اطلاعات کافی داشته باشیم. در ادامه، سعی خواهیم کرد که به طور دقیق طرز استفاده از طب انعکاسی را، که مسلماً با فشار ساده انگشت فرق دارد؛ تشریح کنیم. قبل از شروع به فشردن نقاط انعکاسی پا، لازم است که تمریناتی را جهت نرم نمودن پاها انجام دهید:

✧ جهت تحقق این امر؛ انگشت بزرگ پای راست خود را مطابق شکل روبرو بگیرید؛ و به طرف عقب و جلو به حرکت در آورید. این کار باید تا موقعی که شفاجو مقاومتی را به صورت درد احساس نماید ادامه یابد. در این زمان باید فشار فوراً قطع شود؛ شفاجو باید جهت نشان دادن احساس دستش را بلند کند.

✧ عمل نرم کردن در ابتدا باید روزانه سه الی چهار بار تکرار گردد. بعد از آن شما باید همانگونه که در تصویر صفحه روبرو نشان داده شده است حرکات چرخشی انجام دهید. این حرکات نیز باید به محض احساس درد متوقف شوند؛ در بعضی موارد انگشتان پا فوراً نرم و به صورت آزادانه قابل حرکت دادن می شوند؛ با این وجود در موارد زیادی این امر سبب ساییدگی و آسیب می شود. اگر این حالت رخ داد به صورت موقت تمرین را متوقف کنید و سپس مجدداً با حرکت دادن آن از راست به چپ و بالعکس تمرین را از سر بگیرید. این عمل را سه تا چهار بار تکرار نمایید سپس همین عمل را برای پای دیگر انجام دهید. بدیهی است این حرکات باید همیشه با احتیاط فراوان ولی با میزان مشخصی فشار انجام شود؛ آستانه درد در افراد مختلف است.

❖ دو نفری که در برنامه مالش فشاری شرکت می کنند باید به سادگی هماهنگ شوند؛ البته درمانگرهای با تجربه با این واکنش ها آشنا هستند. شما غالباً می توانید یک مهره گردنی فشرده شده (بی حرکت شده) را از طریق تورم مفصل قاعده انگشت بزرگ پا تشخیص دهید.

❖ بعد از نرم شدن (با تلاش در جهت انعطاف پذیر نمودن) انگشت بزرگ پا انگشتان دیگر پا نیز باید به همان روش حرکت و مالش داده ی شوند. (به فلش ها توجه کنید)



✎ برای آگاهی از اینکه چگونه از مراکز انعکاسی سرتاسر بدن استفاده کنیم؛
بهترین راه این است که از بازتاب های موجود در دست و پا شروع کنیم:

✎ شست خود را در مرکز کف دست یا در مرکز کف پای خود قرار دهید؛ و با یک حرکت چرخشی شست را فشار و تکان دهید؛ همانند اینکه می خواهید یک حبه قند را خرد کنید. این عمل را ۵ بار تکرار کنید؛ سپس به نقطه دیگری بروید. شما پوست را مالش نمی دهید؛ بلکه در واقع مراکز انعکاسی زیر پوست را مالش می دهید. این روش را برای مالش مراکز انعکاسی به کار ببرید؛ به جز نقاطی که فشار دائم توصیه شده است.

✎ برای ایجاد فشار روی مراکز انعکاسی خاص، از انگشت وسط استفاده کنید؛ که دارای قویترین جریان انرژی است. همچنین می توانید؛ انگشت خود را به کار ببرید که گاهی اوقات به نظر می رسد قدرت اشعه لیزر را داراست!

✎ اگر مرکز درد را بر روی ناحیه شکم یافته اید؛ این حالت الزاماً نمایانگر آن نیست که شکم دچار مشکل است. مراکز انعکاسی حساس می توانند نشانه های درد را از اعصاب به سلول دیگری که بد کار می کند و در ناحیه دچار گرفتگی است ارسال کنند. چنانچه با فشار دادن، دردی در آن قسمت ظاهر شد به این معناست که انسدادی در آنجا وجود دارد؛ فشار را روی مراکز انعکاسی نگهدارید تا درد آرام شود (هر بار ۷ ثانیه).

✎ وقتی شفاجویی را معالجه می کنید با آزاد سازی مناطق دچار انسداد بدن؛ سلامتی را بازی گردانید؛ برای مالش دادن مراکز بازتاب ها در روی سینه و شکم از فشار انگشت استفاده کنید. وقتی این کانون های انعکاسی را (که

علائم هشدار دهنده ای از اندام و یا بافتی که بد کار می کند ارسال می دارند، مالش و فشار دهید) علاوه بر تشخیص درد و تنش؛ به درمان هم می پردازید.

✧ کف دست راست، انرژی مثبت (فزاینده) دارد؛ و باعث برانگیخته شدن انرژی در بدن می شود؛ و بدین طریق اثر تشدید و تقویت کننده انرژی دارد. برعکس؛ کف دست چپ انرژی منفی (کاهنده) دارد، و اثر تسکین دهنده آرام بخش دارد. استفاده از هر دو دست اثر ترکیبی خواهد داشت. انرژی موجود در پشت دست ها، ضد انرژی کف دست هاست؛ پس انرژی پشت دست راست منفی است و انرژی مربوط به پشت دست چپ مثبت است. پشت سر انرژی مثبت دارد، در حالیکه قسمت جلوی سر دارای انرژی منفی است.

✧ اگر کف دست راست را روی قسمت پایینی پشت سرتان و کف دست چپ را روی قسمت جلوی سر قرار دهید؛ بدین طریق انرژی های طبیعی سر را تقویت خواهید کرد؛ و یک احساس سلامت و قدرت به دست خواهید آورد. اگر عکس این جریان عمل کنید حداقل تاثیر را روی مغز خواهید داشت و در واقع با اثر مخربی روبرو می شوید. بنابراین هنگامی که می خواهید درد را از بین ببرید سعی کنید به تنهایی از دست چپ برای فشار روی مراکز انعکاسی استفاده کنید. در صورتی که مایل به استفاده از یک وسیله انعکاسی برای تسکین درد هستید، آن را در دست چپ نگهدارید. اگر می خواهید نیروهای



شفا دهنده انرژی را به قسمت های مسدود بدن خود بفرستید بهتر است از اثر تشدید کننده دست راست خود؛ و به تنهایی از آن استفاده کنید.

❖ برخی از کاربران طب انعکاسی؛ در فعال کردن رفلکس ها از نوعی مالش استفاده می کنند؛ او انگشتان را درحالتی شبیه به ساییدن دانه های شکر حرکت می دهد؛ و با هر حرکت میزان فشار انگشتان را کمی عمیق تری کند.

❖ چگونگی مالش و فشار نقطه مورد نظر بسته به وضع عمومی بیمار از نظر قدرت جسمی و روانی به صورت محکم و یا آرام و سبک انجام می گیرد.

❖ ابتدا باید این نقطه یا نقاط مربوطه را مشخص کرد؛ نقاط انعکاسی وسعت خیلی کمی دارند؛ تقریباً یک سطح نیم میلی متر مربعی. پس از یافتن نقطه مزبور باید آن را با فشار تحریک کنید. طبیب طب سوزنی، سوزن را وارد این نقطه می کند و تحریک را بدین وسیله انجام می دهد ولی مالش این نقطه تقریباً همین اثر را دارد. معمولاً این نقاط در یک فرو رفتگی کوچک پوست قرار گرفته اند که به کمک نور و سایه روشن آن نقطه قابل دید می باشد. در روش طب انعکاسی؛ نیازی نیست که نقطه مورد نظر خیلی دقیق و بدون حتی یک میلیمتر اشتباه پیدا شود؛ زیرا فشار انگشت بر سطحی چند میلیمتری وارد می شود. بعضی مواقع نیز برای بهتر پیدا کردن نقطه مورد نظر، به جای انگشت که دارای سطح کمی است، عرض انگشت شست که دارای سطح بیشتری است بکار می رود.

❖ نوک انگشت خود (شست، سبابه یا انگشت میانی) را روی این نقطه انتخابی قرار دهید و با کمال قدرت فشار وارد آورید، در عین حال با حرکتهای کوچک موجی در جهت عقربه ساعت مانند یک مالش انگشت خود را حرکت دهید.

❖ پس از تعیین محل نقطه و گذاشتن انگشت روی آن، هم زمان با فشار،

حرکت دایره ماندی در جهت عقربه ساعت به انگشت می دهیم. این حرکت باید اینقدر ادامه پیدا کند که تا نتیجه مطلوب بدست آید؛ مدت زمان آن کم یا زیاد و معمولاً چند دقیقه کفایت می کند.

✧ همچنین طول مدتی که اثر درمان باقی می ماند متفاوت است؛ ممکن است چند روز و یا چند ساعت طول بکشد ولی هیچ گاه این نقطه اثر تحریکی خود را از دست نمی دهد؛ و هر وقت که لازم باشد باز همین نتیجه مشابه را می توان از تکرار مالش همان نقطه بدست آورد. در بیماریهایی که دردناک نیستند مسلماً کمتر اوقات نتیجه سریع و آشکاری بدست می آید؛ ولی اصل همین است که اگر نتیجه ای حاصل نگردید تحریک را باید تکرار کرد.

✧ همچنین باید هر نقطه برای هر دو طرف بدن بکار گرفته شود؛ مگر در مواردی که ذکر شده باشد.

✧ در خلال مالش؛ برای تماس کامل با پاها بهتر است از هر دو دست استفاده شود تا به دستها فشار زیادی وارد نشود. شفاجو باید برای حرکت دادن پاها آزاد باشد و احساس محدودیت و دربند بودن نکند. در مجموع مالشور به طور متوالی روی نقطه رفلکسی هر دو پا کار خواهد کرد؛ برای مثال وقتی روی رفلکسهای دست کار می کند این کار به طور متوالی در هر دو پا انجام می پذیرد و انتقال از رفلکس دست به رفلکسهای لگن و قلب به صلاح نمی باشد.

✧ در مالش پا نوعی حرکت به عقب و جلو وجود دارد، حرکت تدریجاً از رفلکسهای موجود در انگشتان شروع و از طریق رفلکسهای پاشنه به رفلکسهای پهلویی و میانی میرسد؛ و با مالش روی پا به اتمام می رسد.

روش های فشردن و مالش در نقاط طب انعکاسی

◀ در طب انعکاسی؛ از روشهای بسیار متعددی برای مالش و تحریک نقاط انعکاسی استفاده می شود، ما در اینجا تنها به معرفی آن روشهایی می پردازیم که در چند تکنیک برگزیده (در این رساله) برای کمک به مسافران پیاده؛ بکار می رود؛ و آموزش سایر روشها را در دوره تخصص این رشته طبی مطرح می نمائیم:

۱- روش ضربه ای (تقویت کردن): به وسیله این روش می توان بدن را تقویت کرد؛ به عنوان مثال: با به کار بردن این روش می توان ترشحات معده را زیاد کرد؛ یا با خستگی مبارزه کرد؛ یا روحیه را در سطح بالایی آماده نگه داشت؛ یا کلیه ها را تحریک کرد و... به هر صورت هر بار که هدف تحریک کردن و فعال کردن نقطه ای باشد؛ از این روش استفاده می شود. به کار بردن این روش بسیار ساده و خوشایند است:

◀ با نوک انگشت میانی به شکلی نرم و سریع (دو ضربه در ثانیه) روی نقطه



انتخاب شده، به مدت یک دقیقه ضربه بزنید، و یا اینکه محل و نقطه مورد نظر توسط خود شفاجو با نوک انگشتانش به آرامی ۲ تا ۳ دقیقه تحت عمل دَق (ضربه) قرار می گیرد. همانطور که با انگشت بجوایید بر روی میزی بزنید، این طرز (ضربه آرام) بخصوص در

کودکان و افرادی که مسن بوده و یا و بنیه ضعیفی دارند به کار برده می شود..

◀ و در موارد مقتضی (بزرگسال و دارای بنیه قوی و نقاط غیر حساس و دارای عضله و یا چربی) می توانید مچ دست را به حالت انعطاف پذیر نگه دارید و از به کار بردن مقداری نیرو برای ضربه زدن دریغ نورزید. امکان دارد پوست در محل مورد عمل کمی قرمز و متورم شود؛ که به این معنی است که خون و انرژی در این نقطه تحریک شده اند.

۲- **روش فشاری (پراکندن):** این روش را که بیشتر از همه روشها شناخته شده و اغلب به طرزی غلط بکار برده شده است توضیح می دهیم؛ از این روش خصوصا برای تسکین دردها و آرامش اعصاب استفاده می شود. این روش نیز بسیار ساده است :

◀ کافی است با نوک انگشت شست به نقطه مورد نظر فشار آورید؛ و این فشار را به مدت ۴۰ ثانیه ادامه دهید؛ و این عمل را ۳ بار تکرار کنید. شما باید تا آنجا پیش بروید که اگر بیشتر فشار دهید ایجاد درد کند؛ همین فشار را حفظ کنید.

◀ این فشار به وسیله قسمت نرم شست انجام نمی گیرد؛ بلکه با نوک شست انجام می شود و این مسئله باعث بیشتر شدن فشار می گردد.



۳- روش اصطکاکی (رها کردن): این روش همانی است که عامه

مردم برای مالش موضعی بدن بکار می برند، و معادل مفهوم مالش در ذهنیت عمومی است، در این روش معمولا چند انگشت؛ بلکه گاهی تمام انگشتان بکار گرفته می شود. این روش در تکنیکهای اصلی طب انعکاسی بکار نرفته و بیشتر در مقدمه و مؤخره اجرای طب انعکاسی جهت آماده سازی اندام بکار می رود. اما این روش محور عملیات در مالش درمانی است و انجام این روش خود فروع و انواع بسیاری دارد. این ریتم راحتی فرد را به دنبال دارد؛ اما مشکل این تکنیک در این است که برای کشیدن در هنگامی که شستها به عمیق ترین نقطه خودشان می رسند خم می شوند؛ به نظری رسد آنها غضروف زیر مفصل شست را می کشند، در حالیکه پوست بیشتر به صورت سطحی کشیده می شود، و این یعنی فشار به طور عمقی بکار گرفته نمی شود.



ویژگیهای مالش: سرعت، ریتم، عمق، دفعات و مدت

سرعت، ریتم و عمق مالش از طریق تجربه و احساس حاصل می شود؛ اما این بدان معنا نیست که هیچ دستورالعملی در این خصوص وجود ندارد:

✧ ابتدا **سرعت مالش** مهم است؛ سرعت مالش باید منطبق با وضعیت شخص تحت درمان باشد. برای یک فرد عصبی سرعت مالش نباید زیاد باشد؛ بلکه باید از مالش با حرکت آرام استفاده کرد؛ به طوری که مالش موجب ایجاد آرامش در شفاجو شود. بالعکس برای یک شفاجوی آرام و بی انگیزه، مالش عمیق و پرانرژی مفیدتر است.

✧ **ریتم مالش** به نظم و ترتیب مالش اشاره دارد؛ گاهی اوقات مالشور ممکن است درحین مالش با مناطق رفلکسی مواجه شود که دردناک باشند؛ بنابراین این مناطق را باید برای مدت زمان طولانی تری مالش داد.

✧ ابتدا همه رفلکس ها به طور کاملاً ملایم و بدون توجه خاص به رفلکس های دردناک و با استفاده از ریتم ثابتی مالش داده می شوند؛ که ممکن است درحین مالش شفاجو به خواب فرو رود.

✧ توجه به **عمق مالش** کاملاً ضروری است؛ و عمق آن باید درحدی باشد که شفاجو بتواند آن را تحمل کند؛ شفاجو باید بتواند مالش را احساس کند اما حد آن نباید از آستانه درد او تجاوز کند. اگر فشار بیش از آستانه درد شفاجو باشد بلافاصله همه چیزها به طور واقعی دردناک خواهند شد؛ این بدان معنا است که مالش برای شفاجو بسیار سنگین و ضروری است تا فشار در تمام

نقاط کاهش یابد. اما اگر شفاعو بتواند آنرا تحمل کند بسیار خوب است تا فشار شست تا سطح استخوان برسد. برخی از افراد به محض تماس انگشتان با پوست آنها احساس درد می کنند.

❖ **دفعات مالش:** ادامه درمان به واکنشهای شفاعو در خلال و بعد از درمان بستگی دارد. برخی از افراد از جلسه نخست به درمان پاسخ می دهند؛ در حالیکه برخی دیگر ممکن است برای بروز هرگونه انعکاسی نیاز به چندین جلسه درمان داشته باشند. در کل کودکان و افراد مسن سریعاً به درمان پاسخ می دهند؛ در حالیکه افراد جوان معمولاً پاسخشان کندتر است؛ بنابراین در درمان کودکان و افراد مسن باید دقت بیشتری به خرج داد.

❖ **مدت درمان:** طب کهن چین معتقد است که برای درمان یک ناراحتی شدید، درمان باید به مدت ۵ روز در هر روز دو بار انجام گیرد. در مورد یک بیماری کهنه، درمان می تواند به مدت ده روز و باز در هر روز دو بار تکرار شود. همان طور که تذکر داده شد، جلسات درمان نباید پس از صرف غذا باشد و از نظر زمانی نیز باید به این صورت انجام شود :

۱. یک بار صبح (مثلاً زمان طلوع آفتاب و به هر صورت پیش از صبحانه). ۲. یک بار قبل از شام (یا قبل از خوابیدن).

سفارش می شود که پس از هر جلسه کمی دراز بکشید و استراحت کنید.

❖ **طول مدت مالش:** در صورت مشاهده هر گونه سفتی، سختی، سرخی و یا کبودی در محل شبکه خورشیدی می باید مالش ۵ دقیقه به طول بیانجامد. ابتدا

پس از گذشت این مدت زمان، شفاجو در شرایطی قرار می گیرد که شما می توانید به برنامه دیگر رفلکسی بپردازند.



❖ دو دقیقه مالش مناطق رفلکسی که در آنها تجمع سلولی بدون سرخی رنگ پوست مشاهده می شود.

هر گونه سفتی و یا سختی توده ای که به صورت گلوله ای در کف پا عارض شود؛ در زبان علمی به کریستاله شدن معروف می باشد.

❖ پنج دقیقه مالش مناطق رفلکسی در صورت مشاهده عوارض پوستی کف پا (مانند سرخی رنگ پوست کف پا)

❖ هفت و نیم دقیقه مالش مناطق رفلکسی (چنانچه هر گونه کبودی و یا تاولی در سطح کف پا مشاهده گردید).

تکنیکها و راهکارهای تقویتی و تسکینی در سفر پیاده

برای مدیریت و پشتیبانی طبی یک سفر پیاده و آماده کردن افراد از نظر تقویت توان و انرژی و نیز عضلات بخصوص پاها، و نیز بالا بردن مقاومت ایشان در عوارض یک سفر پیاده باید مهارتها و تکنیکهای بسیاری را از دانش طب انعکاسی تبیین و تعلیم نمود، که آموزش مجموع آنها حداقل یک هفته (در دوره فشرده) وقت نیاز دارد، اما به عنوان یک آموزش سریایی و فوری برای موارد اضطراری، در اینجا چند تکنیک و راهکار ضروری یک مسافر پیاده را می آموزیم:

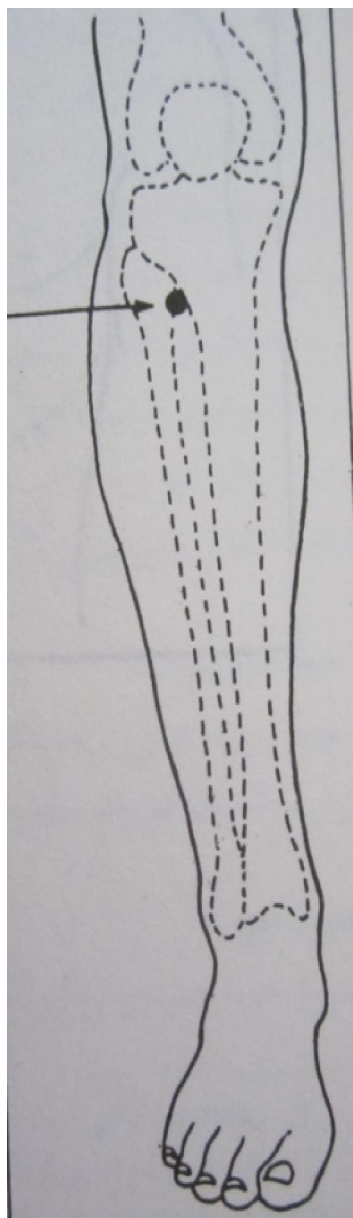
تکنیک تقویت مسافران پیاده

❖ **نقطه سه محله:** حکمت اینکه این نقطه مهم را سه محله نامیده اند، به این خاطر است که وقتی مسافران پیاده چینی این نقطه را مالش می دادند، قادر بودند که مسافتی بیش از طی سه محله راه بروند.

❖ **تشخیص نقطه سه محله:** این نقطه با گذاشتن کف دست روی زانو (انگشتان به طرف پایین) به طوری که زانو در مرکز کف دست قرار گیرد، کمی به طرف سمت خارجی استخوان بزرگ ساق پا، درجایی که انتهای انگشت میانی، می توان یافت.

❖ **دفعات اجرا:** برحسب نیاز؛ مقدار و نوبت آن تنظیم می گردد، اگر به عنوان آمادگی عمومی است؛ حداقل یک بار در هفته، و اگر در روزهای آماده

شدن قبل سفر است حداقل روزی یکبار، و اگر در حین سفر و پیاده روی است روزی سه وعده و در موارد احساس ضعف؛ روی این نقطه کار می شود.



❖ **روش مالش:** نحوه مالش؛ روش دوم یعنی "تقویت کردن" را بر روی نقطه سه محله انجام دهید.

❖ **دیگر خواص مالش این نقطه:** خواص آن بسیار زیاد است؛ از جمله انجام اعمال زیر را تسهیل می کند :

۱. تحریک انرژی در تمام بدن
۲. بازکردن مسیر انرژی
۳. پیشگیری از بیماری های عفونی
۴. پیشگیری از سرماخوردگی
۵. تحریک پنج عضو حیاتی داخلی: کبد، قلب، طحال، ششها و کلیه ها
۶. تحریک اشتها و تحریک جهاز هاضمه.



روش برطرف نمودن پادرد ناشی از عملیاته‌های پیاده

❖ **نقطه پیاده روی نظامی:** در طب انعکاسی این نقطه با این نام و کد (St35 Dubi) شناخته می‌شود، در چین باستان هروقت سربازی در رژه‌های ارتش و نیز پیاده رویهای نظامی دچار پادرد سختی می‌شد بلافاصله این نقطه را چندین بار مالش و فشار می‌داد، با از بین رفتن درد در ناحیه پا، دوباره می‌توانست رژه خود را ادامه دهد.

تشخیص نقطه پیاده روی نظامی:

در زیر استخوان کشکک هر دو پا در ناحیه خارج، نقطه اول قرار گرفته است.

❖ دفعات اجرا: برحسب نیاز

مقدار و نوبت آن تنظیم می‌گردد، در هر احساس خستگی و درد و وامانگی از راه رفتن؛ روی این نقطه کار می‌شود.

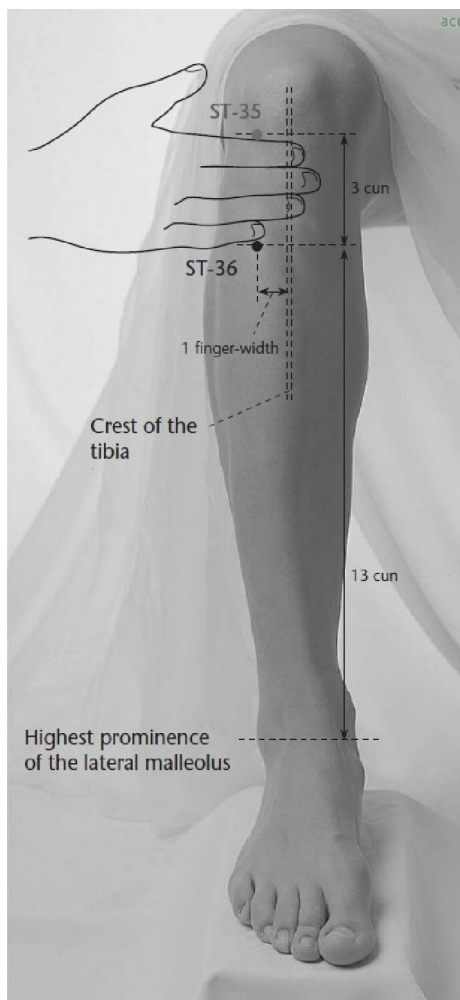
❖ **روش مالش:** نحوه مالش؛ روش

سوم یعنی "پراکندن" را بر روی این نقطه اجرا کنید.



روش رفع خستگی سربازان پیاده نظام

❖ **نقطه سه مایل:** در طب انعکاسی این نقطه با این نام و کد (St36) شناخته می شود، حکمت اینکه این نقطه مهم را سه مایل نامیده اند، به این خاطر است که وقتی سربازان پیاده نظام چینی هر سه مایل که راه می رفتند می ایستادند و این نقاط را برای **رفع خستگی جسمی و روحی** فشار می دادند.



تشخیص نقطه سه مایل: محل

نقطه سه مایل یا St 36 در سمت خارج ساق پاها، حدود عرض یک انگشت دورتر از استخوان ساق (Tibial) و حدود عرض چهار انگشت در زیر زانو قرار دارند.

دفعات اجرا: برحسب نیاز مقدار

و نوبت آن تنظیم می گردد، در هر احساس خستگی در راه رفتن؛ و در مواقع توقفهای بین راهی، روی این نقطه کار می شود. در صورت نیاز می توانید این عمل را به دفعات تکرار کنید.

❖ **روش مالش:** نحوه مالش روش سوم "پراکندن" را بر روی این نقطه اجرا کنید. با استفاده از انگشتان شست یا اشاره به طور مداوم این نقاط را به مدت یک دقیقه یا بیشتر فشار دهید. فشار ابتدا کم و به تدریج زیاد شود.

❖ **دیگر خواص مالش این نقطه:** انرژی را ذخیره کرده، توان عضلات را بالا می برد و عملکرد ایمنی را تقویت می کند. از نظر روانی، St 36 می تواند در بهبود اضطراب، افسردگی و احساس ناامیدی که اغلب همراه با کم شدن توان حیاتی هستند کمک نماید.



روش تسکین درد ناشی از حوادث فعالیت‌های پیاده

❖ **ارتباط معکوس تسکینی دست‌ها و پاها:** هنگامی که برجستگی قسمت جلو کف پایتان آسیب می‌بیند قسمت معادل آن در دست را مالش دهید، (قسمت بالای کف دست درست زیر انگشتان) اگر در میچ پای خود احساس درد نمودید میچ دست خود را مالش دهید و همین‌طور بقیه نواحی و بالعکس. بطور خلاصه هر وقت پایتان درد می‌کند قسمت معادل آن را در دست تان مالش دهید و برعکس.

❖ **تشخیص محل اجرای این تکنیک:** همان‌طور که تصویر زیر به وضوح نشان می‌دهد یافتن مناطق مختلف انعکاسی (مراکز درد) به آسانی انجام پذیر



است. جهت نشان دادن انطباق بین انگشتان پا و دست از رنگهای متفاوتی استفاده شده است. انگشت بزرگ پا معادل شست دست است، انگشت میانی پا معادل انگشت میانی دست و زمانی که در انگشت بزرگ پای خود احساس درد می‌کنید، شست

دستان را مالش دهید و برعکس اگر آسیبی ایجاد شده باشد، درد به سرعت کاهش خواهد یافت یا از بین خواهد رفت.

❖ **دفعات اجرا:** برحسب نیاز مقدار و نوبت آن تنظیم می گردد، مدت زمان مالش از ۵ دقیقه تا ۲۰ دقیقه است. در صورت وجود آثار ضربیدگی؛ مالش باید روزانه ادامه یابد تا زمانی که بهبود شدگی پا از بین برود یا بدون درد حرکت کند. در موارد اورژانش می توان ناحیه مورد نظر را روزانه دوبار مالش داد. برای مالش بار دوم ۱۰ دقیقه زمان کافی است. این روش برای هر نوع ضایعه ای کاربرد دارد.

❖ **روش مالش:** نحوه مالش روش سوم "پراکندن" را بر روی این نقطه اجرا کنید.

❖ **خواص این نوع مالش:** مثالی از بازیهای که در آن فعالیت پاها زیاد است: یک بازیکن فوتبال که انگشت شست پایش فشرده شده و به دنبال آن مفصلش پیچ خوردگی پیدا نموده است، برای کنترل آسیب و تسکین درد، مالش دهنده باید فوراً شست دست و بند انگشتان را مالش دهد. در صورت شکسته نشدن استخوان یا پاره نشدن عضله و...، بعد از حدود ۵ دقیقه، درد شست پای بیمار فروکش خواهد کرد. شست دست و بند انگشت باید به مدت ۲۰ دقیقه شدیداً مالش داده شوند. پس از آن در بیشتر موارد ورزشکار آماده بازگشت به بازی خواهد بود.

❖ **مثالهای دیگری از مشاغل و فعالیتهای اجتماعی:** کارپردازان بورس (آنهايي که تمام روز سرپا هستند نه لمیده های مبل نشین)، خدمه رستورانهای

نامدار و پرمشتری، یا مستخدمین فعال اداری و خانگی، یا باربران ترمینالهای زمینی و دریایی و هوایی، و کشاورزان سنتی و کارگران مشاغل کارهای ایستاده، که در اثر فعالیت شدید پایش درد می کند با مالش دست هایش از درد رهایی می یابد؛ بدین صورت که به شدت آنها را مالش می دهد تا درد در پایش تخفیف یابد و بتواند به مشتریانش برسد.



پژوهشگرده ها و آموزشگرده های بنیاد حیات اعلی

علوم معرفت الہی۔ علوم زبان وحی۔ علوم کلام وحی

علوم تلاوت کلام وحی۔ علوم کلام خازنان وحی۔ علوم فقہ آئین الہی

علوم تقویم نجوم تخم - علوم طب جامع - علوم پاکزستی

آموزش برتر (اعلی) - علوم برتر (اعلی) - علوم توانمندی بانسروی الهی

علوم عمارت برتر - علوم انساب و تبارشناسی - رسانه های حیات اعلی

طرح و برنامه ریزی پژوهشی و مدیریت و اشراف علمی

دار المعارف الإلهية

۱۴۳۷

www.Aelaa.net

tebb.jaamea@gmail.com

aelaa.net@gmail.com

والحمد لله رب العالمين