- فهرست مطالب

جزوه تصویری کامل ماساژ روسی
آموزشگاه ماساژ لئا (Lea Massage Academy)

فهرست مطالب

مقدمه ۱

فصل اول: آشنایی با ماساژ روسی ۲
تاریخچه و تفاوت با سایر سبک‌ها ۳

فصل دوم: اهداف، فواید و موارد منع ۵
فواید و ممنوعیت‌ها ۶

فصل سوم: تجهیزات و آماده‌سازی ۸
وسایل، محیط و آماده‌سازی ۸

فصل چهارم: دسته‌بندی کلی تکنیک‌ها ۱۰
معرفی ۵ گروه تکنیک و اصول اجرا ۱۰

فصل پنجم: تکنیک‌های نوازشی (Effleurage) ۱۲
۸ روش نوازشی + نکات اجرایی ۱۳

فصل ششم: تکنیک‌های مالشی (Friction) ۲۲
۶ روش مالشی + نکات اجرایی ۲۳

فصل هفتم: تکنیک‌های فشاری (Compression) ۳۰
۵ روش فشاری + نکات اجرایی ۳۱

فصل هشتم: تکنیک‌های مشت و مال (Petrissage) ۳۷
۸ روش مشت و مال + نکات اجرایی ۳۸

فصل نهم: تکنیک‌های ضربه‌ای (Tapotement) ۴۷
۵ روش ضربه‌ای + نکات اجرایی ۴۸

فصل دهم: تکنیک‌های لرزشی (Vibration) ۵۴
۲ روش لرزشی + نکات اجرایی ۵۵

فصل یازدهم: ترتیب اجرای جلسه کامل ۵۸
مراحل، زمان‌بندی و جمع‌بندی ۵۸

پیوست‌ها ۶۱
راهنمای تصویری، سوالات متداول و منابع ۶۱

فصل اول: آشنایی با ماساژ روسی

ماساژ روسی چیست؟

ماساژ روسی یکی از سبک‌های تخصصی و درمانی ماساژ است که تکنیک‌های آن شباهت زیادی به ماساژ ورزشی دارد، با این تفاوت که حرکات آن آرام‌تر، نرم‌تر و پیوسته‌تر روی بافت‌های نرم و عضلات بدن اجرا می‌شود. در این سبک، با استفاده از تکنیک‌های پرفشار، حرکات نوازشی، ضربه‌ای، مالشی و لرزشی، گرما در بافت‌های عمقی تولید شده و باعث می‌شود:

- گردش خون به شدت افزایش یابد.
- انرژی ماساژگیرنده بالا برود.
- آرامش ذهنی و فیزیکی عمیقی ایجاد شود.

امروزه ماساژ روسی در سازمان فنی و حرفه‌ای ایران به عنوان یکی از پرطرفدارترین دوره‌های ماساژ تدریس می‌شود و آموزشگاه ماساژ لئا با برگزاری دوره‌های تخصصی و ارائه مدرک معتبر، هنرجویان را برای ورود به بازار کار در مراکز ماساژ، کلینیک‌های زیبایی، استخرها، باشگاه‌های ورزشی یا به صورت شخصی آماده می‌کند.

این ماساژ به دلیل تلفیق با سایر تکنیک‌های ماساژ در سراسر جهان، یکی از پردرآمدترین و لذت‌بخش‌ترین سبک‌های ماساژ محسوب می‌شود.



یک تصویر کلی از یک ماساژور که با هر دو دست روی کمر ماساژگیرنده کار می‌کند

نمایی از تکنیک ترکیبی ماساژ روسی روی
عضلات پشت - آموزشگاه ماساژ لئا

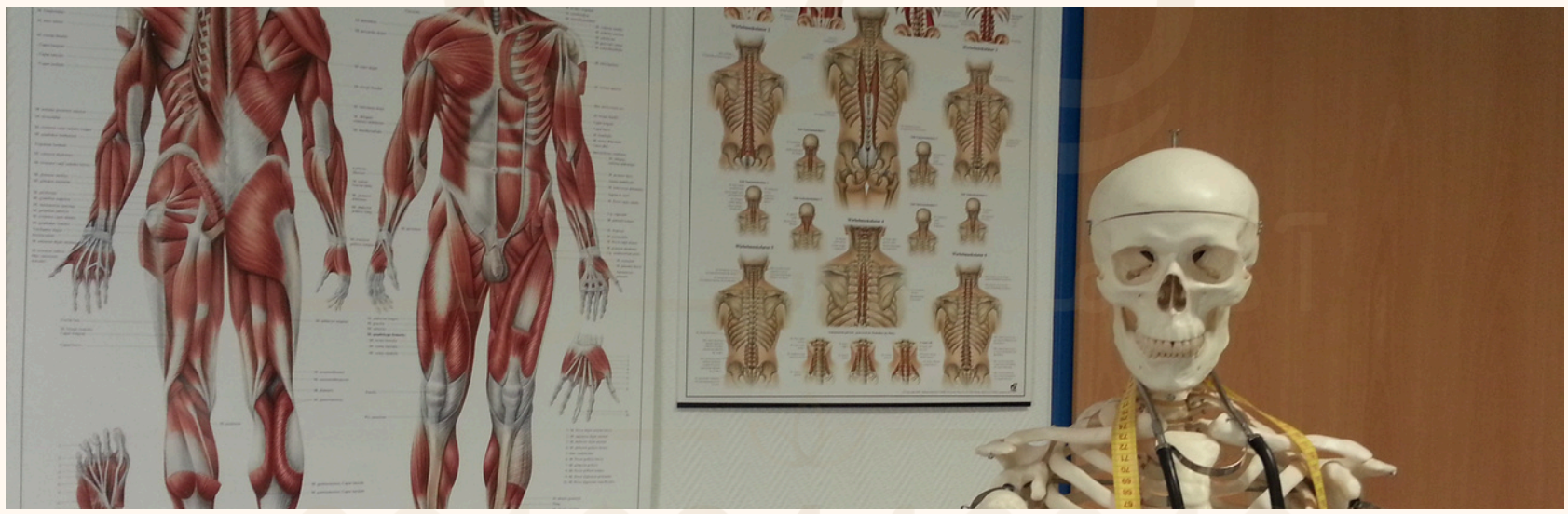
فصل دوم: اهداف، فواید و موارد منع ماساژ روسی

اهداف اصلی ماساژ روسی:

- تحریک ترشح اندورفین در مغز برای افزایش آرامش و کاهش استرس.
- کاهش تنش‌های عضلانی و عصبی.
- بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن.
- افزایش دامنه حرکتی مفاصل.
- دفع سموم و مواد زائد از بافت‌ها.

فواید و مزیت‌ها:

- کاهش استرس، اضطراب و تنش‌های روزانه
- افزایش آرامش ذهن و جسم
- کاهش دردهای عضلانی و مفصلی
- بهبود کیفیت سیستم ایمنی
- بهبود عملکرد مغز و سیستم عصبی
- بهبود عملکرد غدد لنفاوی و دفع سموم
- تحریک ترشح هورمون‌های آرامش‌بخش (سروتونین، دوپامین و اندورفین)
- بهبود متابولیسم بدن
- رفع خستگی ناشی از فعالیت‌های روزانه
- بهبود عملکرد سیستم گوارشی و تنفسی
- کمک به بهبود یبوست و اسهال
- کاهش دردهای عضلانی معده و شکم



موارد منع ماساژ روسی (چه کسانی نباید ماساژ بگیرند؟)

- هرگونه سوختگی، زخم باز، جراحی باز یا لخته خونی روی پوست
- بیماری‌های عفونی و تب‌دار
- بیماران سرطانی (مگر با تأیید پزشک)
- سکته‌های قلبی و بیماری‌های عروقی حاد
- واریس شدید
- شکستگی‌های استخوانی
- پوکی استخوان پیشرفته
- آرتریت روماتوئید حاد
- بیماران دیابتی که انسولین مصرف می‌کنند (با تأیید پزشک)
- زنان باردار (به خصوص در سه ماه اول و آخر)
- فشار خون بالا یا بیماری‌های قلبی کنترل‌نشده

ممنوعیت ها ی ماساژ
واریس شدید
زنان باردار
بیماری‌های عفونی و تب‌دار
آرتریت روماتوئید حاد

- **ممنوعیت های تکرار شونده که باید دقت شود.**

آکادمی ماساژ لئا
09192446949

فصل سوم: تفاوت ماساژ روسی و سوئدی

ماساژ سوئدی ماساژ روسی
تمرکز بر آرامش و رفع خستگی روزمره
تمرکز بر درمان و بهبود دردهای مزمن و عضلانی
فشار ملایمِ و سطحی
فشار نسبتاً بالا و عمقی
حرکات نوازشی و مالشی ساده
ترکیبی از نوازش، فشار، ضربه، مالش و لرزش
مناسب برای عموم مردم
مناسب برای ورزشکاران و افراد با دردهای عضلانی

فصل چهارم: دسته‌بندی تکنیک‌های اصلی ماساژ روسی

ماساژ روسی شامل ۵ گروه تکنیک اصلی است که در ادامه به صورت کامل و مرحله‌به‌مرحله توضیح داده می‌شود:

1. تکنیک‌های نوازشی (Effleurage)
2. تکنیک‌های مالشی (Friction)
3. تکنیک‌های فشاری (Compression)
4. تکنیک‌های مشت و مال (Petrissage)
5. تکنیک‌های ضربه‌ای (Tapotement)
6. تکنیک‌های لرزشی (Vibration)

آکادمی ماساژ لئا
09192446949

فصل پنجم: تکنیک‌های نوازشی (Effleurage)

این تکنیک همیشه اولین و آخرین حرکت هر جلسه ماساژ است. حرکت روی سطح پوست انجام می‌شود و باعث افزایش جریان خون زیرپوستی، آرامش عمیق و آماده‌سازی بافت برای تکنیک‌های بعدی می‌شود.
تعداد حرکت در هر دقیقه: ۳۰ تا ۳۵ حرکت
فشار: بسیار ملایم، فقط در برخی روش‌ها کمی فشار بیشتر است.

انواع تکنیک های نوازشی:

نام تکنیک	نحوه اجرا
مستقیم	ماساژور به صورت عرضی کنار مراجع می‌ایستد. چهار انگشت بسته، شست باز. دست را بدون فشار روی سطح پوست به سمت جلو می‌کشد. در پایان حرکت، شست به چهار انگشت دیگر می‌چسبد.
متناوب	با هر دو دست انجام می‌شود. یک دست به سمت جلو و دست دیگر بلافاصله به سمت عقب حرکت می‌کند (بدون توقف). در برگشت، از کناره خارجی دست (انگشت کوچک) استفاده می‌شود.
زیگزاگ	مانند روش مستقیم، اما دست در مسیر رفت، به صورت زیگزاگ (بالا و پایین) حرکت می‌کند.
ترکیبی	حرکت رفت به صورت مستقیم و حرکت برگشت به صورت زیگزاگ انجام می‌شود.
اتو کردن	ماساژور در طول عضو قرار می‌گیرد. یک دست روی بدن مراجع قرار دارد و با دست مشت‌شده به بالا می‌رود. در برگشت، دست باز شده و از کف دست استفاده می‌کند.

مانند اتو کردن، اما در حرکت رفت، از برآمدگی بندهای انگشتان مشت‌شده استفاده می‌شود. برگشت مانند اتو کردن است.	شانه‌ای
بیشتر برای سر و بین دنده‌ها. انگشتان به شکل چنگک (از هم باز) با زاویه ۱۰ تا ۴۵ درجه نسبت به سطح بدن قرار می‌گیرند و به سمت عقب برمی‌گردند.	چنگکی
روی مفاصل انجام می‌شود. هر دو دست همزمان کنار هم روی مفصل قرار گرفته و به صورت متناوب روی مفصل جابه‌جا می‌شوند.	متحدالمرکز

مراحل اجرای ماساژ روسی

