

یومی هو تراپی

یومی هو تراپی



ماساژ درمانی

تدوین: مهدی ضیایی

فهرست مطالب

- مقدمه ۴
- تاریخچه‌ی ماساژ ۷
- ماساژ چیست؟ ۹
- آثار عمده‌ی ماساژ ۱۱
- انواع ماساژ ۱۳
- تعریف ماساژ ۲۰
- فواید ماساژ ۲۲
- تأثیرات روحی ماساژ ۲۶
- یومی هو چیست؟ ۲۸
- تاریخچه یومی هو ۳۲
- ویژگیهای ماساژ یومی هو ۳۴
- جایگاه ماساژ یومی هو در بین ورزشکاران ۳۹
- چگونه جابجایی لگن خاصره سبب بیماری می شود؟ ۴۱
- انحراف لگن خاصره چه اثراتی دارد ۴۵

- انحراف لگن خاصره موجب چه بیماریهایی می شود؟.....۴۹
- چگونه انحراف استخوان لگن خاصره را تشخیص دهید؟.....۵۰
- روش معاینه در یومی هو۵۷
- واکنش بدن نسبت به یومی هو۶۲
- تشخیص خشکی و جمود عضلات و مفاصل۶۶
- آمادگی برای انجام یومی هو۶۹
- کاربردهای درمانی یومی هو۷۳
- نرمشهای شفابخش یومی هو۷۹
- اخطار در انجام بعضی تکنیکها۸۱
- آناتومی تصویری۸۷
- صد تکنیک ماساژ یومی هو.....۹۹

مقدمه

ماساژ نوعی درمان غریزیست که هر کس می تواند آن را فرا گیرد. هدف از نوشتن این مقدمه شکوفا ساختن این توانایی طبیعی در شماست. ضمناً دانش و مهارتی را به شما می آموزد تا با آن بتوانید اعضای خانواده یا دوستان را موثر و کارآمد و بدون خطر ماساژ دهید. ما از توانایی ذاتی لمس کردن برای تسکین درد در زندگی روزمره خود استفاده می کنیم. مثلاً اگر به سردرد مبتلا شویم برای رهایی از تنش و درد به طور غریزی اطراف گردن و شقیقه خود را ماساژ می دهیم. اگر به زانو یا آرنجمان صدمه برسد، اولین واکنش ما برای رفع درد مالش آن ناحیه است. کودکان هنگام دل درد دست خود را بر روی شکم می گذارند یا آن را مالش میدهند که در نهایت به رفع درد می انجامد. والدین برای اطلاع از حرارت بدن فرزندشان دست بر روی پیشانی او می گذارند و محل دردناک و متورم کودک را بلافاصله ماساژ میدهند.

قدرت شفابخش و التیام دهنده ماساژ حتی در مورد مشکلات عاطفی نیز مشهود است. برای اینکه به دوستان یا خویشاوندان آشفته و نگران خود

آرامش روحی دهید، احتمالاً آنان را در آغوش میگیرید یا از روی ملاحظت بر شانه هایشان ضربه های آرامی می زنید و بدین ترتیب در موقع ضروری به آنها قوت قلب و اطمینان خاطر می دهید. جسم و ذهن نباید دو کیفیت مجزا از هم پنداشته شوند. عوارض جسمی مانند سر درد یا خستگی دائمی اغلب می تواند نمایانگر «آنچه در ذهن ما میگذرد» باشد. سفت و منقبض شدن عضلات واکنشی در برابر خشم و اضطراب درونی است؛ و شل بودن آنها می تواند بیانگر تن دادن ما به اتفاقات مختلف زندگی باشد. تمام عواطف و تجربیات زندگی - از زمان تولد، دوران کودکی، لذتها و دردها، شوکها، محرومیتها، ترسها، غصه ها، خوشیها و چه بسیار چیزهای دیگر - تماماً در درون جسم فیزیکی ما مدفون است. ماساژ وسیله بی نظیری است که ما را قادر می سازد تا از آنچه که در عمق وجودمان میگذرد آگاه شویم.

اهمیت و نیاز به لمس شدن در مکالمات روزمره زندگی نیز منعکس است. هنگامی که بخواهیم دیگران را از احساس درونی خود باخبر کنیم، معمولاً می گوئیم «می توانی حس کنی چه میگوئیم؟». ما از دوستانمان

می خواهیم که با ما در « تماس » باشند؛ یا با ما در ارتباط باشند . ما از اینکه با احساساتمان در « تماس » هستیم یا از آنها « دور » هستیم صحبت می کنیم. ما دیگران را با صفاتی از قبیل « قابل نزدیک شدن » یا « کمی حساس بودن » توصیف می کنیم .

لمس شدن برای رشد و آسایش ما ضروری است. در واقع اولین احساسی است که در رحم مادر شکل می گیرد. هنگامی که جنین در رحم مادر در حال شکل گیری است، تماس اولیه بین آنها در رشد سیستم عصبی وی دخالت دارد و سبب می شود بین مادر و کودک رابطه بهتری بوجود آید و پیوندهای عاطفی بین آنها محکمتر شود. کودکان نیازمند نوازش والدین خود هستند؛ زیرا این نوازشها به آنان احساس امنیت می دهد و نشان دهنده میزان علاقه پدر و مادر به آنهاست.

تاریخچه‌ی ماساژ

قدمت ماساژ به همان قدمت (لمس) است. از زمان‌های بسیار دور، انسان برای تسکین و درمان از روش‌های مختلف استفاده می‌کرده است. ماساژ بعنوان یک کیفیت درمانی در سر تا سر تاریخ هم به منزله یک نوع آرام سازی و هم بعنوان یک روش درمانی برای افزایش سلامتی، زیبایی، رفع خستگی‌های جسمی و روانی افراد استفاده می‌شده است.



بر اساس اسناد تاریخی، ماساژ قدیمی‌ترین شکل درمان جسمی است که بشر به آن دست یافته است. حرکات ضربه‌ای و مالشی بافت احتمالاً تکامل حرکات غریزی است که در دیگر پستانداران مشاهده می‌شود. تماس، ضربه و مالش پوست بخش جدانشدنی زندگی ماست. ما با این اعمال

احساس و هیجانات خود را به دیگری انتقال می‌دهیم و با او ارتباط برقرار می‌کنیم. این تماس و مالش پوست به تدریج رسمیت یافت و به شکل ماساژ در آمد تا بدن را به حالت استراحت و آرامش درآورد. به تدریج با تکامل پزشکی، ماساژ به گروه روش‌های درمانی وارد شده است.

امروزه ماساژ از محبوبیت زیادی برخوردار شده است و درمانگرها نه تنها در مؤسسات زیبایی و ورزشی خصوصی به این امر می‌پردازند بلکه در بیمارستانها و کلینیکها هم از ماساژ استفاده می‌شود. آنها الکتروتراپی را یک درمان تکمیلی برای کار ماساژ می‌پندارند نه یک جایگزین برای آن. ماساژ درمانگرها اکنون در کنار پزشکان حرفه‌ای کار می‌کنند و از همان احترام برخوردارند. یک درمانگر با صلاحیت باید در دوران آموزش خود در آناتومی و فیزیولوژی نیز به اندازه ماساژ دادن تبحر پیدا کند. برای کسب حساسیت و کمال مطلوب در کار به سالها تجربه نیاز است.



ماساژ چیست؟

معنی لغوی کلمه‌ی ماساژ، مشته کردن و مالیدن است. اما امروز تعاریف مختلفی برای ماساژ داده شده است که می‌توان به نمونه‌هایی که در زیر آمده اشاره کرد.

✓ ماساژ شیوه‌ای علمی برای درمان بعضی از بیماری‌هاست که با دست‌کاری خارجی بافت‌های نرم بدن انجام می‌پذیرد و متدهای مختلفی برای ماساژ وجود دارد.

✓ دست‌کاری علمی بافت‌های نرم بدن برای درمان.

✓ حرکات دقیق دست‌ها روی سطح بدن زنده با هدف‌های درمانی.

✓ مانور دست‌های درمانگر روی پوست بیمار و روی بافت‌های زیر جلدی که ممکن است به‌طور ایستا یا حرکتی باشد و از حیث شدت فشار اعمال شده متغیر است.

✓ دست‌کاری آگاهانه‌ی بافت نرم بدن با هدف‌های درمانی.



ماساژ بدن باعث تولید گلبول سفید، افزایش انرژی ذهنی و تقویت سیستم ایمنی می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ماساژ از راه‌های مختلفی چون افزایش جریان خون در مفاصل، درمان کشیدگی، خشکی و گرفتگی عضلات نقش بسزایی دارد. همچنین ماساژ بدن به صورت مداوم سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده، باعث تولید گلبول سفید می‌شود. ماساژ باعث آرامش فرد و افزایش انرژی ذهنی او می‌شود. همچنین باعث می‌شود تا شما در کار خود فعال‌تر و موثرتر عمل کنید. طی تحقیق صورت گرفته در دانشگاه میامی مشخص شد ماساژ کوتاه مدت در محل کار اضطراب را کاهش داده و بازده کاری را افزایش می‌دهد. بعد از ۱۵ دقیقه ماساژ، کارکنان هوشیارتر بوده و می‌توانند مسائل ریاضی را سریع‌تر و با دقت بیشتری حل و فصل کنند.



آثار عمده‌ی ماساژ



یک ماساژ خوب و کامل روی همه سطوح وجود شما اثر می‌گذارد از لحاظ جسمی، مزایای آن عبارتند از آرام سازی و کشش عضلات، تسریع جریان خون وریدی، و به عمل اکسیژناسیون خوب کمک می‌کند و بافت همبند مفاصل را تحت کشش قرار می‌دهد. ماساژ در تعادل دستگاه عصبی و اصلاح تعادل فکری، فیزیکی و موازنه‌ی بدن بسیار مؤثر می‌باشد. ماساژ می‌تواند برای کشش و نیرو بخشیدن به عضلات و تقویت آن‌ها برای یک حالت ارتجاعی و استحکام طبیعی مورد استفاده قرار گیرد. مردمی که ورزش می‌کنند می‌توانند از درمان با ماساژ نهایت بهره را ببرند و همینطور جوانان با عضلات سالم رشد کرده و سالمندان برای جلوگیری از تحلیل

رفتن و ضعف عضله و خشکی بین مفاصل استفاده کنند. یک ماساژ با تمرکز و عشق، احساس آسایش، امنیت، اطمینان و شادمانی ایجاد می کند همچنین ماساژ می تواند مقدار زیادی انرژی را که قبلاً تحت فشار زیاد تحلیل رفته، آزاد سازد و در بعد معنوی، توصیف مزایای ماساژ بسیار دشوار است چون ما در مورد مطالبی سخن می گوئیم که ذاتاً وصف ناشدنی و بسیار کیفی هستند و در عین حال نیروی زندگی ایجاد می کنند.



انواع ماساژ



هزاران نوع مختلف ماساژ وجود دارد که با سلیقه ها و نیازهای متفاوت مردم مطابقت دارد. در این قسمت تعداد انگشت شماری از انواع مختلف ماساژ را برای شما آورده ایم.

ماساژ کالیفرنایی

ابتدا کل بدن را چرب می کنید و سپس ضربه های آرامی را پشت سر هم بر آن وارد می کنید. مقدار بسیار کمی فشار در این نوع ماساژ وجود دارد. فواید: کل بدن به آرامش دست پیدا می کند و ذهن شما نیز در حالت مناسبی قرار می گیرد. همانطور که مشاهده کردید این ماساژ باعث می شود که حالت نرمی به تمام اعضای بدن شما دست بدهد.

دلیل نیاز شما به آن: اگر شما در محیطی زندگی می کنید که دائما تحت فشار قرار دارید ماساژ کالیفرنایی بهترین راه برای تمدد اعصاب و بدست آوردن آرامش است. این ماساژ باعث می شود که باتری بدن شما مجددا شارژ شود و نگرانی هایتان را برای مدت کوتاهی بدست فراموشی بسپارید.

اسالز (Esalen)

این نوع ماساژ ماهیچه ها را منبسط کرده و گردش خون را به وسیله مالش های طولانی مدت و ملایم تنظیم می نماید. با این کار هشیاری بدن شما بالا رفته و قدرت تفکر شما را به طرز شگفت انگیزی ارتقا می دهد.

فواید: علاوه بر اینکه آرامش عضلات و سیستم عصبی را برای شما به همراه دارد، غدد لنفاوی و رگ های خونی را هم وادار می کند که تسکین بیشتری دفع کنند و همچنین قابلیت ارتجاعی بافت ها را نیز افزایش می دهد.

دلیل نیاز به آن: اگر شما در دنیای سرعت زندگی می کنید و نمی توانید برای بدن خود آنطور که باید و شاید اهمیت قائل شوید این تنها کاری است که می تواند جوانی و شادابی را تضمین کند.

حس درمانی

نقاطی که در دست ها و پاها از خود نسبت به یک محرک بیرونی عکس العمل نشان می دهند، به تمام نقاط بدن می رسند و از این طریق از فشار وارد بر این قسمتها را کاهش می دهند. این ماساژ گردش خون، و عملکرد ذهن و بدن را بهبود می بخشد.

فواید: از جمله مزایای این تمرین ارتقای هشیاری روحی و جسمی است. انگیزه، اعتماد به نفس و تمرکز شما افزایش پیدا می کند.

دلیل نیاز به آن: یک تغییر جزئی در دست ها و پاهای شما می تواند سیستم کل بدن شما را دگرگون سازد پس هر طور که شده به دنبال این نوع ماساژ بروید. حکایات زیادی از گذشته بر جا مانده که دلیل خوبی برای حمایت از این ادعا می باشد.

ماساژ تایلندی (Thai Massage)

این نوع ماساژ به "یوگا برای افراد تنبل" تشبیه شده که در آن تمام عضلات بدن کشیده می شوند و مفاصل نیز باز و بسته می شوند. این کار را باید از

کف پای خود شروع کنید و کم کم آنرا به قسمت های بالایی هدایت کنید.

فواید: متخصصان این نوع ماساژ معتقد هستند که اگر تمرین های آنرا انجام دهید، بدن شما از آن حالت خشکی در می آید و "سطح انرژی" بدن در حال نرمال قرار می گیرد.

دلیل نیاز به آن: با این کار قابلیت ارتجاعی بدن افزایش پیدا کرده، سلامت تمام نقاط آن تضمین می شود. و بیشتر به افرادی توصیه می شود که بیشتر وقت خود را در پشت میز صرف می کنند.

شیاتسو

همانند آما، شیاتسو نیز بر روی نقاط فشار کار می کند، اما علاوه بر آن بر روی گردش خون و کشش مفاصل نیز موثر است. فواید: این ماساژ سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند و شما را در مقابل کمر درد، سر درد، اسهال، و خشکی ستون فقرات نجات می دهد. دلیل نیاز به آن: شیاتسو به عنوان یکی از ماساژ های معروف به شمار می رود که مزایای آن از طریق علمی به

اثبات رسیده اند. این ماساژ برای دنیای سخت کاری امروز گزینه خوبی است.

ماساژ سوئدی

این روش به عمق ماهیچه ها و استخوان ها نفوذ می کند و جریان خون به سمت قلب را تسریع می بخشد.

فواید: زمان بهبودی از آسیب های وارده بر ماهیچه ها را کاهش می دهد، دفع اوریک اسید و لاکتیک را افزایش می دهد و در آخر قابلیت ارتجاعی رباط و زرد پی را بیشتر می کند.

دلیل نیاز به آن: اگر شما دچار تنبلی مزمن عضلات هستید و یا اگر شغل شما طوری است که باید همیشه مشغول کارهای سخت فیزیکی باشید، ماساژ سوئدی برای شما نقش دارو را بازی می کند.

ماساژهای ورزشی

این ماساژ بیشتر برای ورزشکاران کاربرد دارد و تلفیقی از ماساژ سوئدی و شیاتسو است که بر روی ماهیچه های خاصی که ورزشکار بیشتر از آنها استفاده می کند توجه دارد.

فواید: باعث می شود که ورزشکار کار خود را به بهترین نحو انجام دهد، احساس سستی و تنبلی را از بین می برد، آسیب های ورزشی را التیام می بخشد، از ورم کردن قسمت های مختلف بدن جلوگیری می کند و در آخر به بهبود اندام صدمه دیده کمک می کند.

دلیل نیاز به آن: اگر شما ورزش را به طور حرفه ای دنبال می کنید، این ماساژ یکی از تمرین های ضروری در دوره آموزشی شماست.

بسیاری از پیشگامان امر ماساژ درمانی انواع مختلفی از ماساژ های نوین را معرفی کرده اند که البته فواید آن به طور علمی ثابت نشده است. اما به طور چشمگیری قابل استفاده بوده و نتایج مطلوبی را نیز به دنبال داشته اند. در این قسمت تعدادی از آنها را ذکر می کنیم.

ماساژ سنگی

سنگ های سرد و یا گرم کاملاً صاف را که به روغن آغشته شده اند را به بدن فرد فشار می دهیم. این ماساژ معمولاً با ماساژ سوئدی همراه است.

فوااید: گفته می شود که سنگ های مختلف دارای خواص درمانی متفاوتی هستند به همین دلیل مزایای هر سنگی متفاوت است و با توجه به نیاز مراجعین قابل درمان می باشد.

دلیل نیاز به آن: برای آندسته از افرادی که به خواص جادویی سنگ ها اعتقاد دارند پیشنهاد می شود.



تعریف ماساژ



ماساژ درمانی عبارتست از دست ورزی بر روی بافت های نرم بدن. این درمان به رهایی از استرس و فشار عضلانی و درد ناشی از صدمات و سرعت بهبود ناراحتیهای حاد و مزمن کمک می کند. امروزه میلیونها نفر در سراسر جهان از این روش به عنوان یک روش مراقبت بهداشتی استفاده می کنند. کلمه ماساژ از یک کلمه یونانی به نام *Massein* که به معنای مالیدن است و مربوط به یک لغت لاتین *Manus* به معنای دست گرفته شده است. ولی به طور کلی، ماساژ عبارتست از یک سری حرکات منظم، مرتب و اصولی که روی بافتهای بدن به منظور اهداف خاصی بکار می رود. به عبارت دیگر ماساژ عبارتست از یک سری حرکات و مهارتهای دستی که

بطور منظم و مخصوص بر روی بافت‌های بدن جهت تأثیر بر سیستم عصبی، عضلانی، پوست، مفاصل و گردش خون بکار می‌رود.



فواید ماساژ



رفع خستگی و استرس ایجاد آرامش سبکی جسم ریلکسیشن تمدد اعصاب
سرعت بخشیدن به جریان خون سالم سازی بدن پیشگیری از بسیاری بیماریها
تناسب اندام، رفع کوفتگی و گرفتگی عضلات و...

تأثیرات فیزیولوژیکی

بر پوست ماساژ در پوست باعث بهتر شدن گردش خون و نیز باز شدن
مجاری غدد چربی و عروقی شده که این امر در نتیجه کنده شدن بخش
قشری پوست صورت می گیرد همچنین سبب بهبود تنفس پوستی و
عملکرد تراوش آن می شود، پوست گرم شده و به همین سبب خاصیت

الاستیکی و ارتجاعی پوست افزایش یافته و در نتیجه باعث کاهش درد ناشی از کشیدگی پوست هم شده و نهایتاً "اینکه کمک به دفع سریعتر مواد زاید متابولیکی و از بین رفتن چسبندگیهای مزمن می شود.



بر سیستم گردش خون ماساژ باعث کمک به برگشت خون و لنف از اندامها و عضلات به قلب می شود و برای رسیدن به هدف فوق یعنی کمک به برگشت خون باید جهت ماساژ از اندامها بطرف مرکز بدن یا قلب باشد در هنگام انجام دادن ماساژ روی مویرگها و عروق خونی فشار وارد می شود و همین فشار باعث کمک به برگشت مواد و خون از عضلات به سمت قلب می شود و در نتیجه از توقف مواد زاید همراه با خون و لنف

جلوگیری بعمل می آید. از طرف دیگر در اثر فشاری که بر روی بافتها وارد می شود بطور رفلکسی مویرگها اتساع پیدا می کنند و مقدار خونی که بین بافتها مبادله می شود افزایش می یابد.

بر عضلات ومفاصل ماساژ باعث بهبود خاصیت ارتجاعی تارهای عضلانی شده، به انقباض عضله کمک می کند و کاهش آتروفی عضلات را به همراه دارد و باعث افزایش مقدار اکسیژن موجود در عضله شده، همچنین موجب بهبود جریان اکسیداسیون و احیاء و نیز بهبود عملکرد جذب مواد غذایی در فیبرهای عضلانی می شود و نیز موجب تجدید قوای تحلیل رفته ناشی از خستگی عضلات می شود. در مجموع ماساژ در بدست آوردن توان از دست رفته عضلات خسته کمک مؤثری می کند و عضلات را به حالت استراحت بر می گرداند. همچنین ماساژ باعث بهبود جریان گردش خون مفاصل و بافتهای اطراف آنها شده و موجب تسریع در جذب تراوشات مفصلی (مایع سینویال) گردیده و تقویت کپسول مفصلی و لیگامنتهای مفاصل و نیز بهبود تحرک مفاصل را به همراه دارد.



بر روی درد شاید یکی از پر کاربردترین فواید ماساژ کاهش درد باشد چون ماساژ از یکطرف با بر طرف نمودن مواد زاید در بافتها موجب کاهش درد و ناراحتی می شود (یعنی در اثر افزایش گردش خون عوارضی مانند کوفتگی عضله را کاهش می دهد) و از طرف دیگر باعث بالا رفتن آستانه درد گیرنده های عصبی می شود زیرا چنانچه حرکات ماساژ را بصورت ملایم شروع کنیم و بتدریج بر شدت حرکات آن اضافه نماییم امکان دارد در نتیجه این عمل، حساسیت گیرندههای درد کاهش یابد و آستانه درد بالا رود.

تأثيرات روحی ماساژ



با توجه به وجود استرسها و هیجانهای ناشی از زندگی روزمره که یک امر طبیعی به شمار می آید، عضلات خسته و سفت می شوند و قرار گرفتن در محلی ساکت و آرام و دراز کشیدن بر روی تخت راحت و برخورد ملایم و آرام ماساژ، همگی باعث ایجاد آرامش در فرد می شوند. همچنین چنانچه درد و ناراحتی فرد متعاقب حرکات ماساژ بر طرف گردد تأثیر بسیار مهمی از نظر روحی و روانی بجای می گذارد. بررسی ها نشان می دهد

ماساژ درمانی در رفع بسیاری از دردها تأثیر دارد. از جمله می تواند برای درمان کمردردهای مزمن بسیار مؤثرتر از سایر روشهای درمانی در طب جایگزین و مکمل باشد. این روش همچنین در سردردهای شدید پس از ضربه های روحی تکانه‌دهنده مؤثرتر از روشهای درمانی رایج است.

ماساژ دادن، مغز را به تولید آندروفین تحریک می کند و اعتماد به نفس بیماران را با تشویق آنها برای مقابله مؤثر با درد افزایش می دهد. ماساژ آنچنان لذت بخش است که با هیچ تفریح دیگری قابل مقایسه نیست. انجام ماساژ قبل و بعد از تمرینهای ورزشی خطر صدمات و آسیبهای حین ورزش را کاهش می دهد و بازسازی و احیای عضلات خسته را تسریع می کند. یک ماساژ می تواند فشارهای عصبی و عضلانی را کم و نشاط زندگی را در شما تقویت کند. ماساژ یک روش درمانی است و بسیاری از مشکلات روزمره جسمی و روانی از این طریق تسکین می یابد و التیام می پذیرد. به ماساژ به عنوان یک طب طبیعی و غیر داروئی اعتماد کنید.

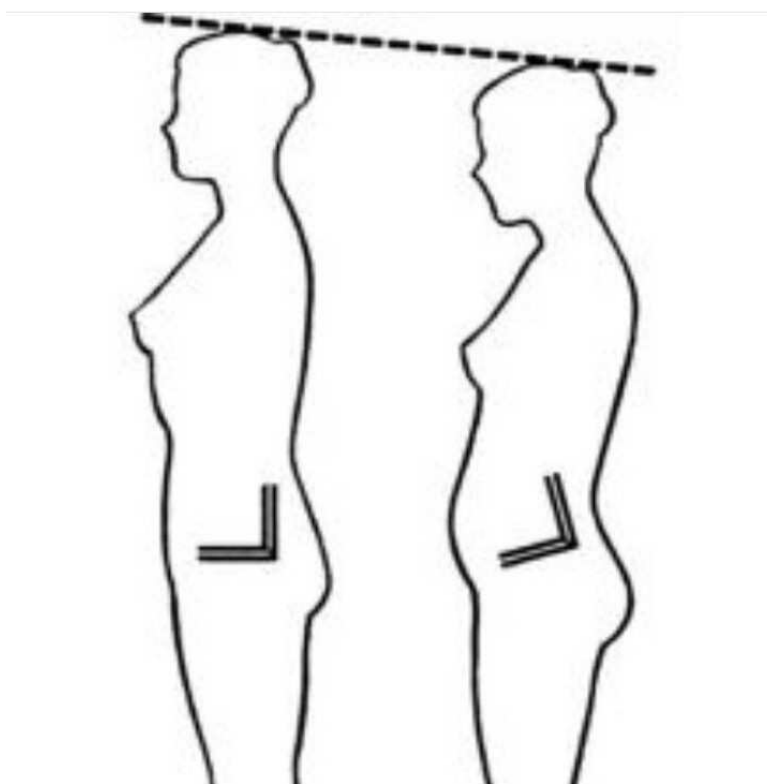
یومی هو تراپی چیست؟

骨盤湧命法

روش درمانی یومی هو تراپی (Yumeiho Therapy) با اتکا به تجارب ۵۰۰۰ ساله پزشکان چینی و ژاپنی و با بهره‌گیری از روشهای درمانی پزشکان مکتب شائولین (اصلاح مفاصل و اسکلت بندی انسان) که بسیار نزدیک به استئوپاتی و کایروپراکتیک می‌باشد، روش درمانی شیاتسو (فشار درمانی)، ماساژ چینی، رفلکس تراپی و بالاخره به گونه ای انرژی درمانی پایه ریزی شده است. یومی هو تراپی نام خود را از ترکیب دو واژه چینی گرفته است و معنای آن **ایجاد تعادل در لگن خاصره** است که هم به عنوان طب پیگشیر کاربرد دارد و هم به عنوان روشی برای درمان بیماریها.



یومی هو یکی از رشته های طب آلترناتیو (جایگزین) است. شاخه ای از روشهای درمانی طبیعی که نگاهی سیستماتیک به انسان دارد نگاهی باورمند به این که انسان یکی از پیچیده ترین سیستمهای زنده دنیا است و باید تمام اجزای تشکیل دهنده آنها در ارتباطات تنگاتنگ، زنده، پویا و دائم در حال تأثیر متقابل در نظر گرفت. معنی این حرف در واقع این است، به هنگام درمان یک بیماری نباید فقط به فکر عضو بیمار بود و باید علت اصلی آنها در همان نقطه جستجو کرد. تأثیر متقابل سایر ارگانهای بدن را در پیدایش و تداوم عضو بیمار باید مد نظر قرار داد و تلاش کرد تا علت درمان شود.



جستجو برای ریشه‌یابی بسیاری از بیماریها، دکتر سا یونجی را به این نتیجه رساند که عدم وجود هماهنگی و تقارن در بدن انسان منجر به اختلالات گوناگونی در عملکرد اعضای بدن می شود که در نهایت انسان را به سوی بیماری می کشاند، اما این عدم هماهنگی و نامتقارن بودن بدن خود از کجا ناشی می شود؟

حقیقت این است که بیش از ۹۵٪ انسانها بدون آنکه خود بدانند و متوجه باشند دچار جابجایی و انحراف در استخوان لگن خاصره هستند. عاملی که عمدتاً "مادرزادی" است و از مادر به کودک منتقل می شود و در طول حیات نیز به دلیل افتادن از بلندیها یا ضربات وارده به بدن ممکن است رخ داده یا تشدید شود.



یومی هو کاربردی دو جانبه دارد:

۱- پیشگیری کنید تا مجبور به درمان نشوید. پس از درمان بیماری، کار پیشگیری مشکل تر می شود باید از وقوع بیماری جلوگیری کرد و از بروز بیماریهایی که گاه حتی علت آن نیز شناخته شده نیست ممانعت به عمل آورد. و همچنین هر شخصی می تواند با استفاده از ماساژ یومی هو سیستم اسکلتی و عضلانی خود را در مقابل بیماریهای مربوطه مصون کند.

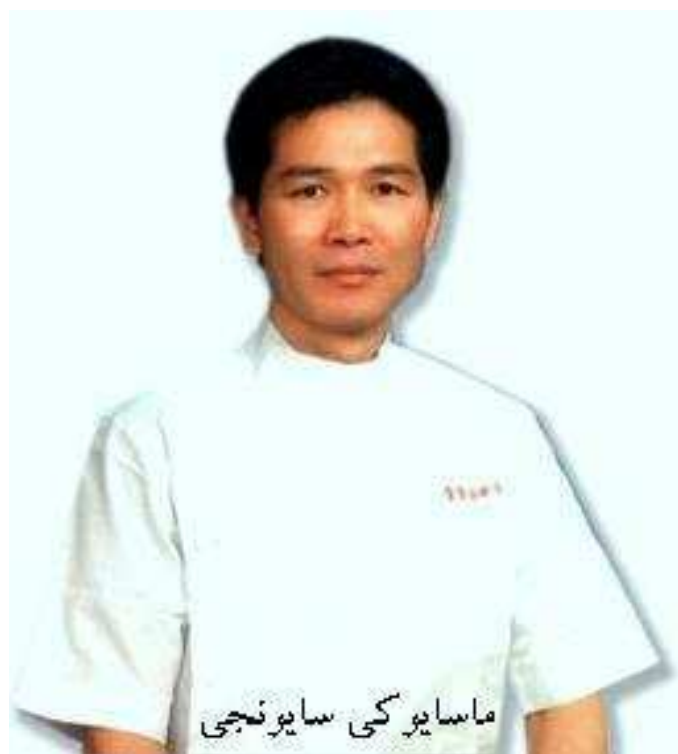
۲- یومی هو همچنین وسیله ای است برای تجدید حیات و احیاء بدن و بازگشت انرژی جوانی در افراد پیر این روش برای افزایش طول عمر نیز بسیار مفید است. سلولهای زنده کم کم فرسوده می شوند، فعالیت آنها کاهش یافته دچار اختلال شده، کوچک می شوند و در آخر از بین می روند با کاهش سوخت و ساز (متابولیسم)، مفاصل خشک می شوند و شخص کوچک تر می شود (قد کوتاهتر می شود). روش یومی هو در مقابل این فرایند ایستادگی می کند و مکانیزم پیری را کند می کند.



YUMEIHO

تاریخچه یومی هو

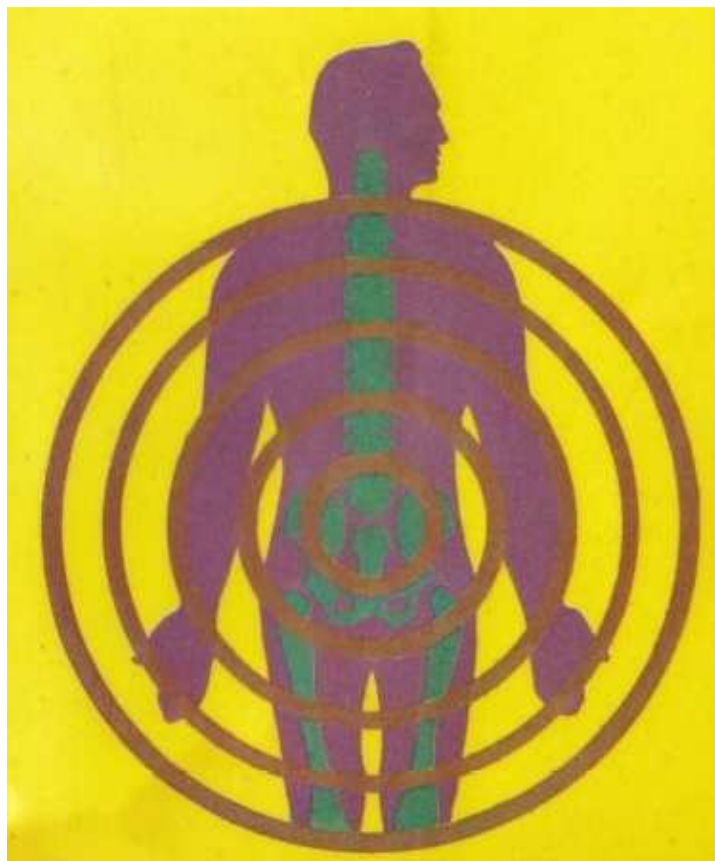
دکتر سایونجی ماسایوکی در سال ۱۹۴۳ میلادی در توکیو به دنیا آمد او زمانی دانشجوی رشته تجارت در دانشگاه نیجی بود که تحصیل را رها کرده و به فراگیری و تدریس زبان چینی و خطاطی پرداخت بعدها نزد شویچی اوهنو استاد روش درمانی ترمیمی که از هنر رزمی چینی شائولین مشتق شده به تحصیل پرداخت.



سپس مطالعات گسترده ای را درباره فشار و مالش و اصلاح لگن خاصره بر مبنای درمانهای سنتی پایه گذاری نمود و از این طریق طب طبیعی را

سیستماتیزه کرد و بعد از ۲۰ سال مطالعه و تحقیقات در روشهای ماساژ شرقی، با انتخاب امتیازات و برتریهای تکنیکها و شیوه های گوناگون ماساژ و ترکیب آنها روش نوینی به نام یومی هو ابداع کرد.

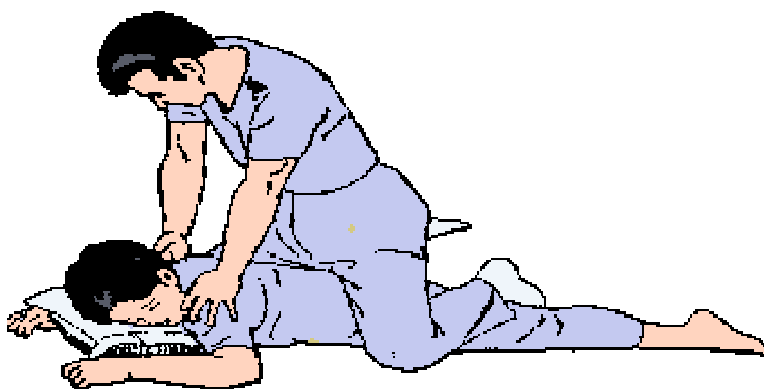
یومی هو در سال ۱۹۸۲ در ژاپن معرفی شد. از سال ۱۹۸۹ شروع به جهانی شدن کرد و اکنون به دلیل نتایج درخشان آن در پنج قاره جهان مورد استفاده قرار می گیرد و در پاره ای از دانشگاهها و انستیتو های جهان تدریس می شود.



ویژگی های ماساژ یومی هو

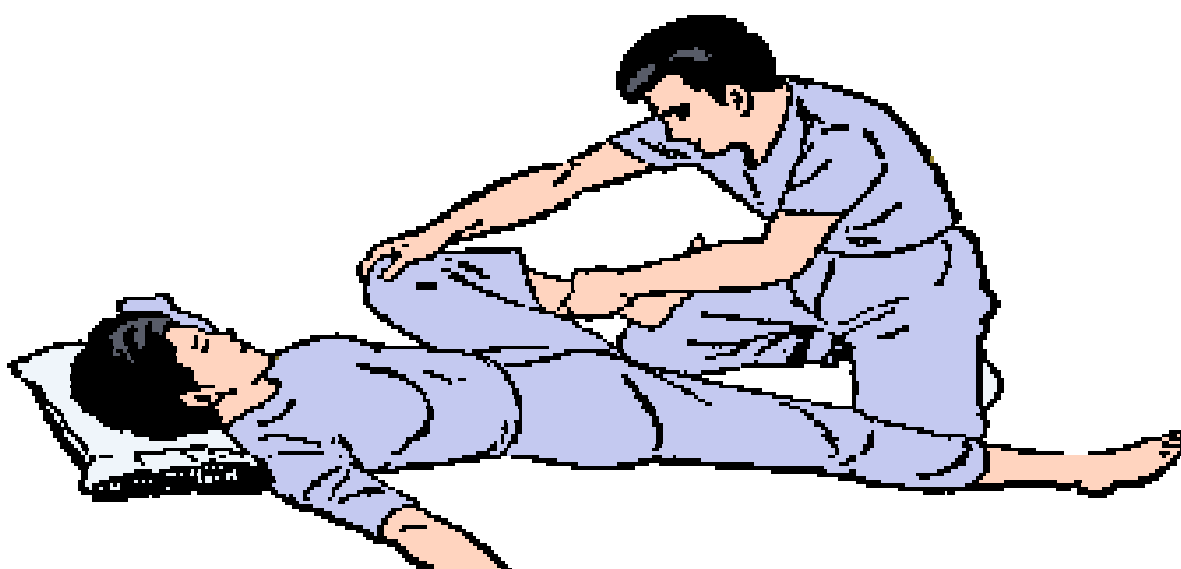
یومی هو قدرت خود درمانی بدن را افزایش می دهد.

اساس روش یومی هو بر مرتب سازی و منعطف کردن عضلات و مفاصل است. و می کوشد تا حد مقدور جابجایی استخوانها را بر طرف و انجماد عضلات را از بین برده و دامنه حرکتی مفاصل را افزایش دهد. بیماریها به علت عدم تعادل بدن ظاهر می شوند. تن آدمی توانایی طبیعی خاصی برای اصلاح عدم تعادل خود دارد که به آن توانایی خود درمانی بدن گویند. اگر این توانایی از بین رفته یا کاهش یافته باشد فرد نمی تواند در برابر بیماری مقاومت کند و نشانه های درد ظاهر می شود به همین جهت بایستی بازیابی این توانایی از اهداف مهم همه روشهای درمانی طبیعی باشد. روش یومی هو بهترین ابزار رشد این توانایی است.



روش یومی هو شکل ایده آلی از ماساژ است.

روش یومی هو ظاهراً شبیه به سبکهای مختلف ماساژ مثل کایروپراکتیک، شیاتسو، استئوپاتی و حرکت درمانی می باشد اما در حقیقت تفاوت کلی است. مثلاً ورزشهای درمانی عمدتاً بر انحنای ستون فقرات (بدون توجه به جابجایی لگن خاصره) تکیه دارند. اگر انحراف ستون فقرات به وسیله ماساژ بر طرف شود پس از مدتی به حالت سابق باز می گردد. چون بدون از بین رفتن خشکی عضلات و انعطاف مفاصل، انحراف استخوانهای لگن بازگشت پذیر خواهد بود. روش یومی هو ماساژ ساده ای نیست بلکه هم بر استخوانها و هم بر عضلات تأثیر می گذارد.



روشهای مبتنی بر ماساژ تنها عمل مالش عضلات را انجام می دهند و برعکس در روش شیاتسو فقط فشار وارد می کند. روش یومی هو فشار عمودی را نیز به نقطه ای که مالش داده می شود اضافه می کند. بر این اساس مهمترین ویژگی آن فشار عمودی بر هر نقطه از بدن است یعنی فشار مالشی بنابراین اثرات درمانی یومی هو بیش از ماساژ انگشتی است چرا که می تواند خشکی عضلات و بافتها را از بین ببرد و با افزایش انعطاف پذیری عضلات، موجب تسهیل رفع جابجایی استخوانها گردیده و موفقیت درمان را تضمین نماید.

یومی هو نوعی روش ورزشی می باشد.

غالباً افراد پس از دویدن به نفس نفس می افتند و ضربان قلبشان تند می شود ولی در روش یومی هو افراد آنقدر احساس راحتی می کنند که بعضی از آنها به خواب می روند و پس از آنکه ماساژ به پایان می رسد، عضلاتشان نرم شده و گردش خونشان حالت عادی دارد و همچنین کشیدگی عضلات حادث نمی شود. تمام استخوانهای بدن جا می افتند و شخص احساس می

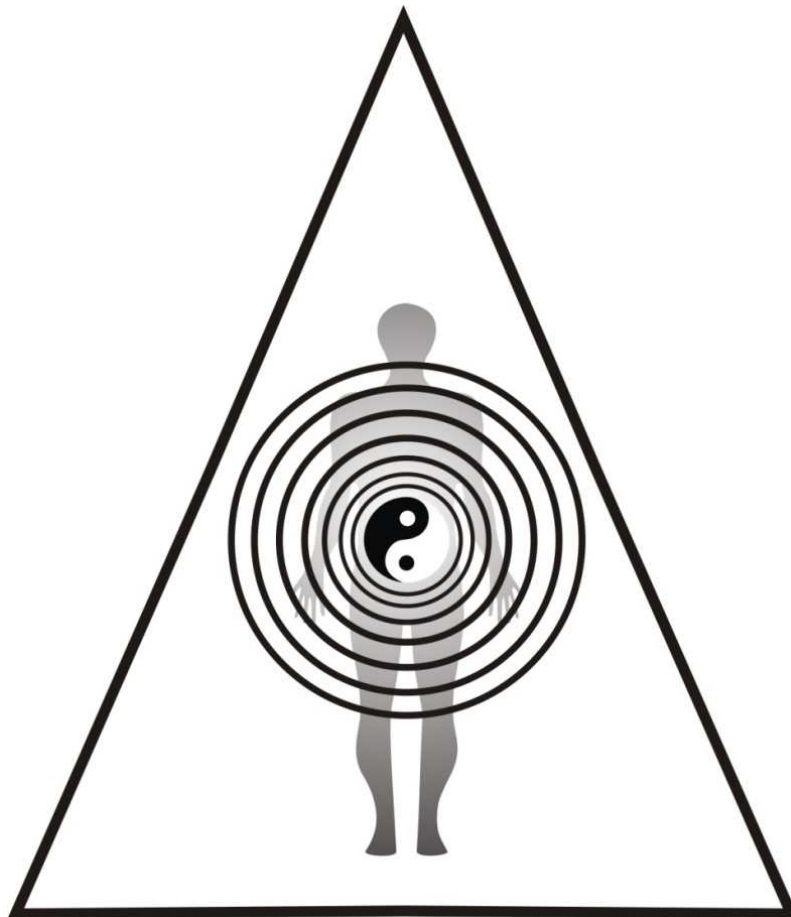
کند که سر حال است و انگار یک کیلو متر دویده و دقیقاً مقدار کالری مصرف شده شخص برابر است با کسی که یک کیلومتر دویده است.



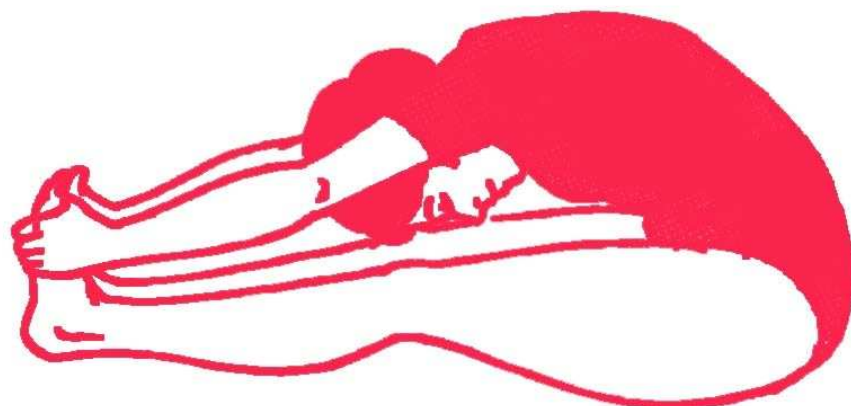
یومی هو اثرات معجزه آسایی نسبت به روشهای دیگر دارد.

روش یومی هو موجب پیشگیری از بیماریهای اسکلتی می شود و بدن را همیشه منعطف نگه می دارد. کسی که روش یومی هو را به کار می بندد احساس سرزندگی و شادابی می کند مثل این که سونا گرفته باشد. جریان گردش خون را متعادل ساخته و متابولیسم بدن را تنظیم می کند. بدن را در مقابل سرما خوردگی مصون کرده و اگر ماساژیمی هو را در هنگام سرما

خوردگی به کار گیرند باعث بهبودی سریعتر و کمتر شدن درد در مفاصل شود. روش یومی هو درمانجویان را زیباتر می کند زنانی که نگران داشتن اندامی ناموزون می باشند می توانند با به کار بستن روش یومی هو اندامی متناسب و موزون داشته باشند. بنیه ضعیف افراد را بیشتر کرده به همین دلیل افرادی که روش یومی هو را به کار می برند از فعالیتهای جنسی خود بیشتر و بهتر لذت می برند و این امر می تواند یکی از عوامل جلوگیری از اختلافات زناشویی باشد.

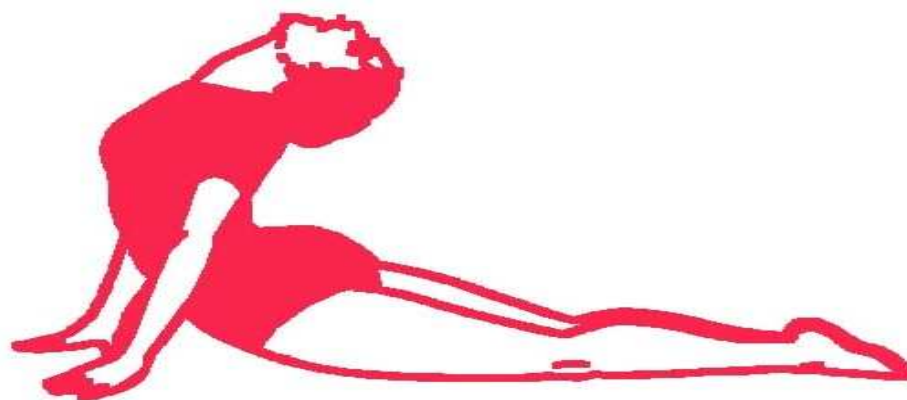


جایگاه یومی هو در بین ورزشکاران

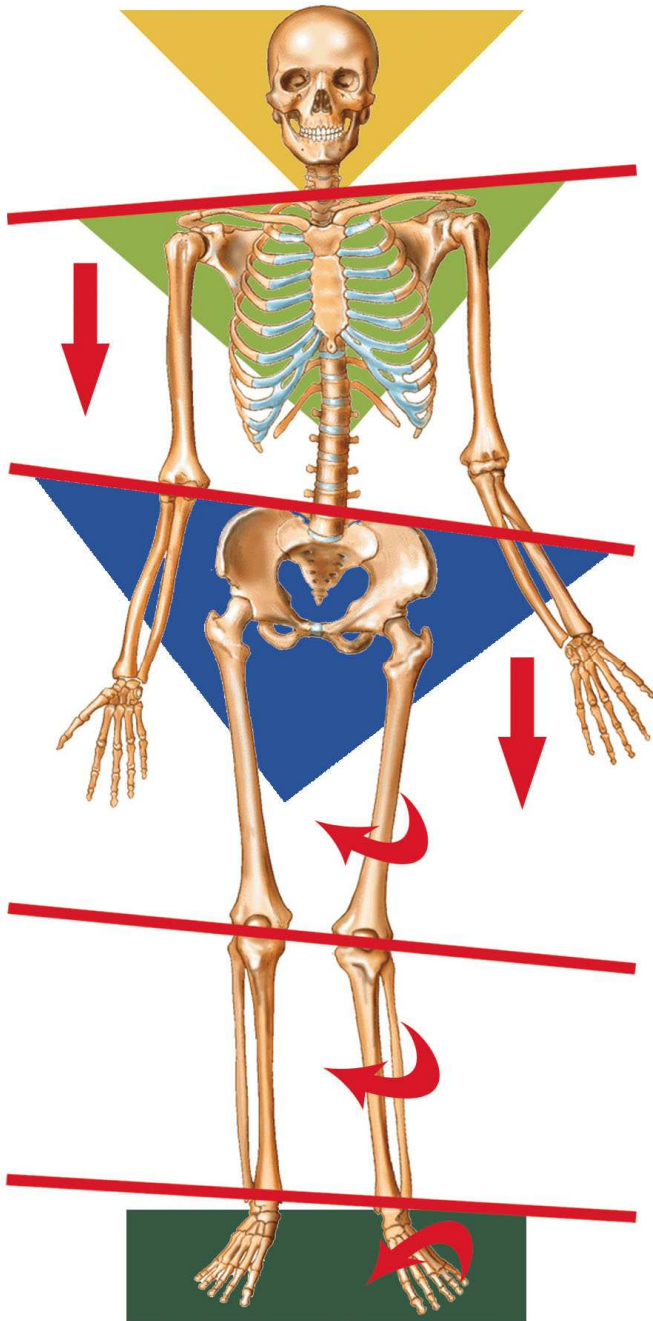


شنیده و دیده ام که بعضی از ورزشکاران از نداشتن انعطاف کافی ناراضی می باشند و بعضی دیگر دچار انجماد عضلات و دردهای اسکلتی می باشند که شاید در نظر بعضی از مردم و حتی کارشناسان ورزش امری طبیعی به نظر برسد اما فکر می کنم این درست نیست که ورزشکاران دچار چنین مشکلاتی باشند زیرا این امر باعث می شود که مردم دیدشان نسبت به ورزش تغییر کرده و این موضوع در ذهن آنها ایجاد شود که اگر آنها هم به ورزش پردازند مطمئناً دچار یکسری مشکلات و بیماریهای اسکلتی و عضلانی می شوند. مطمئناً یومی هو می تواند به افرادی که دائماً خسته و اصطلاحاً کوفته هستند کمک کند تا سرحال و بشاش شوند و از هر بار تمرین ورزشی خود لذت بیشتری ببرند. و کسانی که از انعطاف کمی

برخوردارند مثلاً هر بار می خواهند پاهایشان را به صورت ۱۸۰ درجه باز کنند دچار درد فراوانی می شوند و این باعث مایوس شدن آنها می شود می توانند از تکنیکهای یومی هو استفاده کنند این روش به چنین افرادی کمک بسیار زیادی می کند تا آنها بتوانند زودتر و راحت تر به حالت پا باز کامل برسند. گاهی کسانی که در ورزشهایی مثل کشتی، جودو و آیکیدو فعالیت می کنند دچار کمر درد و درد شانه ها و کتف می شوند چرا که به علت فنون پرتابی که در سبک ورزشیشان می باشد دچار عدم تعادل شده که ماساژ یومی هو با تکنیکهای جا اندازی سبب بالانس شدن سیستم اسکلتی این افراد می شود و آنها از درد کمر و کتف رها می شوند. در آخر توصیه می کنم که تمام ورزشکاران روش یومی هو را آموخته و در پایان هر جلسه ورزشی با صرف کمتر از ۵ دقیقه یکدیگر را ماساژ دهند.



چگونه جابجایی لگن خاصره سبب بیماری می شود؟



لگن خاصره در واقع قسمت مهمی از بدن انسان را تشکیل می دهد مردم چین باستان که لغت چینی لگن را ابداع کرده اند نیز همین عقیده را داشته اند، که ما امروز داریم. استخوانهای لگن استخوانهایی هستند که اساس ناحیه لگن را تشکیل می دهند. حیرت انگیز است که بدانید در میان هر هزار نفر تنها یک نفر و حتی کمتر از یک نفر استخوانهای

لگن نرمال دارند. اکثر مردم بین یک تا دو سانتیمتر دچار جابجایی استخوان لگن می باشند از آنجایی که این جابجایی استخوان در یک منطقه محوری

اسکلت بدن انسان ایجاد شده، در تمامی بدن اثر منفی بر جای می گذرد. به این بادبزنی نگاه کنید، نقطه ای که چوبهای یک بادبزنی را به هم می رساند محور نامیده می شود، تمام زیبایی بادبزنی به محکم و صاف بودن محور آن بستگی تمام دارد.



حتی این احتمال وجود دارد کسانی که فکر می کنند کاملاً سالم هستند و از سلامت خود نیز لذت می برند، دچار جابجایی استخوان لگن باشند این جابجایی اگر در زمان حال نیز تأثیری در وضع آنها نداشته باشد با گذشت زمان کم کم تشدید شده و زمانی خود را به صورت یک بیماری جلوه می دهد.

ساختمان دارای زیر بنا، ستون و سقف است زیر سازی برای زیر بنا کاملاً ضروری است زیرا اگر زیر بنا متزلزل باشد ستونها و سقف هم سست خواهند شد و فرو خواهند ریخت هر چند که از ظاهر بسیار زیبایی هم برخوردار باشند همین امر در مورد بدن انسان نیز صدق می کند اساس استخوان بندی بدن استخوانهای لگن، پاها و ستون فقرات می باشند. اگر استخوانهای لگن جابجایی داشته باشند ستون فقرات هم انحناء پیدا می کند. اگر مهره های ستون فقرات دچار جابجایی شوند به اعصاب مرکزی ستون مهره ها فشار وارد می کنند و از این طریق به اعصاب محیطی فشار می آورند در نتیجه در قسمتی که تحت فشار قرار دارد درد شدت می گیرد و اختلالاتی در عملکرد اعضای که مرتبط با این اعصاب می باشند به وجود می آید بعلاوه چنین فشارهایی سبب اختلال در عملکرد اعصاب ثانوی شده و اگر کنترل نگردد جابجایی مهره شدت پیدا می کند. از این گذشته جابجایی مهره های ستون فقرات، رباطها و عضلات مربوطه را منقبض می کند و رگهای خونی و اعصاب را تحت فشار قرار می دهد. به این طریق

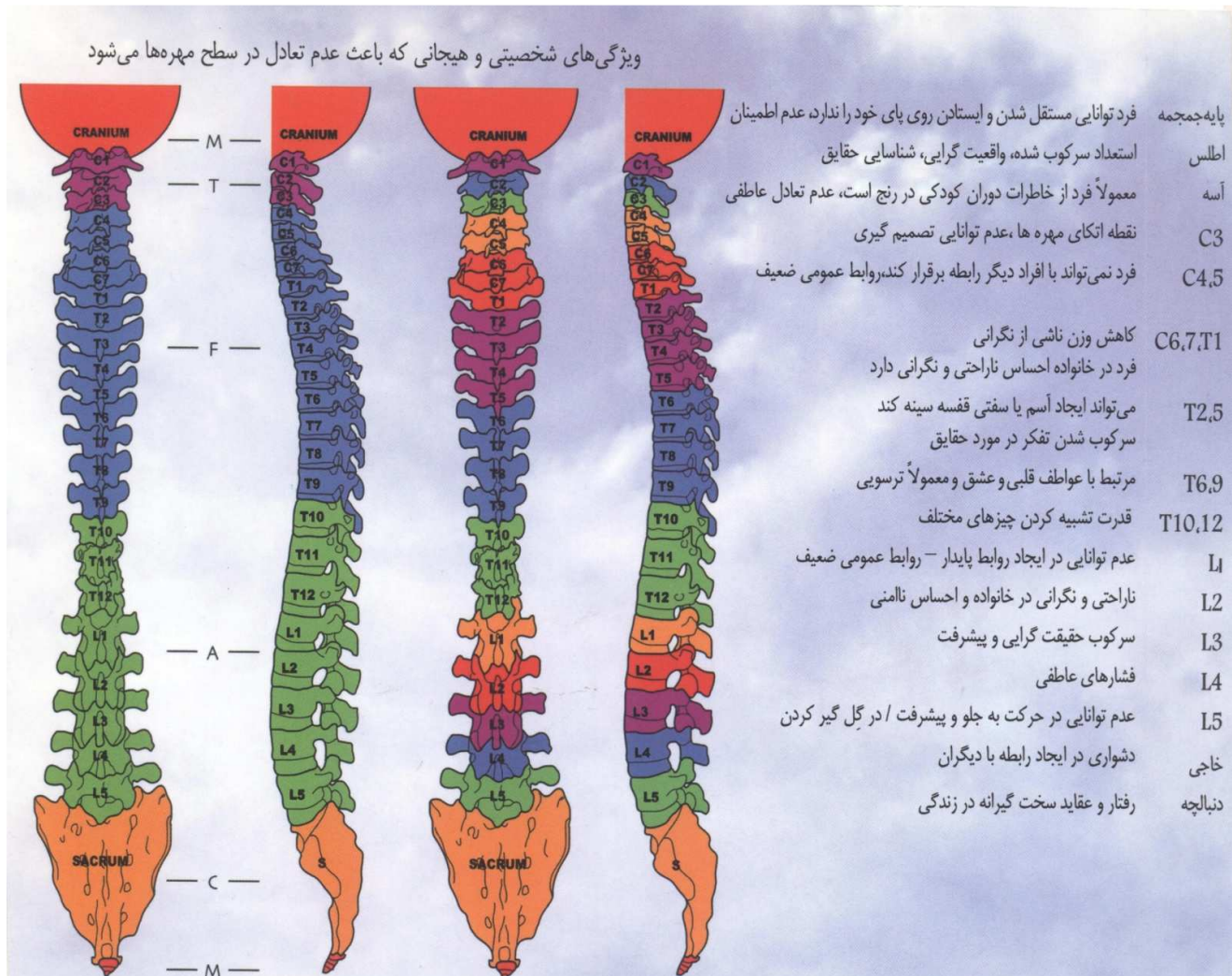
اختلال در عملکرد بدن به وجود می آید. خون و لنف و عصب از انجام صد در صد وظایف خود باز می مانند و بیماریهای گوناگونی بروز می کنند.

هر ناحیه ای از بدن از طریق اعصاب کنترل می شود. انحراف یا اختلالات ستون فقرات، باعث آسیب به عملکرد طبیعی اعصاب می شود و باعث ایجاد بیماری هایی می شود که در زیر به آنها اشاره می کنیم.



مهره	محل عصب دهی	عوارض
C1	تأمین خون رسانی سر، غده هیپوفیز، جمجمه، استخوان های صورت، بافت مغز، گوش داخلی و میانی و سیستم عصبی سمپاتیک	سر درد، عصبی شدن، بی خوابی، سردی سر، افزایش فشار خون و میگرن، اختلال حافظه، فراموشی، اختلال خواب، خستگی مزمن، گیجی و سرگیجه
C2	چشم ها، اعصاب چشمی، اعصاب شنوایی، سینوس ها، استخوان ماستویید، زبان و جلوی سر	گرفتگی سینوس ها، حساسیت، کری-انحراف چشم-بادسرخ-مشکلات چشمی، درد گوش-غش کردن-کوری
C3	چانه، گوش خارجی، استخوان صورت-دندان ها	دردهای عصبی-آکنه و اگزما(ضایعه پوستی خشک و پوسته شونده)
C4	بینی، لب ها، دهان-شیپور استاش	تب یونجه-کم شنوایی-تورم لوزه ها
C5	طناب صوتی، غدد گردنی، خنجره	التهاب خنجره-خشونت صدا-گلودردی که شبیه زخم شدن گلو باشد.
C6	عضلات گردن، شانه، لوزه ها	سفتی گردن، درد قسمت بالایی بازو، التهاب لوزه ها، سرفه شدید و پارس مانند، گرفتگی صدا
C7	غده تیروئید، غلاف مفصل شانه، آرنج	التهاب غلاف(بورسیت)، سرد بودن شانه، اختلالات تیروئید
T1	اندام فوقانی از آرنج به پایین شامل دست، مچ، انگشتان، مری و	آسم، سرفه، تنگی نفس، درد اندام فوقانی و دست
T2	نای، قلب شامل دریچه ها، عضله قلبی و شریان های تغذیه کننده آن (شریان کرونری)	درد قفسه سینه و اختلال عملکرد قلب
T3	کیسه صفرا و مجرای مشترک کبدی	التهاب مجاری هوایی، التهاب پرده جنب، عفونت ریه، آنفلوآنزا
T5	کبد، شبکه خورشیدی، خون	اختلالات کبدی، تب، افت فشار خون، کم خونی التهاب مفاصل
T6	معدده	اختلالات معدده نظیر التهاب عصبی معدده، سوء هاضمه-سوزش سردل، سوء جذب
T7	پانکراس، جزایر لانگرهانس، دوازدهه	دیابت-زخم-التهاب معدده
T8	طحال-دیافراگم	سکسکه، مقاومت کم در برابر کار و مشکلات
T9	غده آدرنال یا فوق کلیه	حساسیت، آبله مرغان
T10	کلیه	اختلالات کلیه-سفتی شریان ها-خستگی مزمن- عفونت و التهاب کلیه
T11	کلیه و حالب ها	اختلالات پوستی نظیر آکنه، اگزما و تاول
T12	روده کوچک، لوله فالوپ، گردش لنفاوی	بیماری روماتیسمی، نفخ، یکی از علل مهم عقیمی
L1	روده بزرگ و حلقه اینگوینال(کشاله ای)	یبوست، التهاب روده بزرگ، اسپهال خونی، اسپهال - فتق کشاله ران
L2	آپاندیس، شکم، قسمت فوقانی اندام تحتانی	آپاندیسیت، درد شکم، تنگی نفس، واریس پا، اسیدی شدن خون
L3	اندام جنسی، بیضه، تخمدان، حالب مثانه، زانو	اختلالات مثانه، اختلال قاعدگی، قاعدگی نامنظم یا دردناک، سقط جنین، شب ادراری، ناتوانی جنسی، درد زانو
L4	غده پروستات-عضلات تحتانی کمر-عصب سیاتیک	درگیری عصب سیاتیک، درد کمر-درد هنگام دفع ادرار یا دشواری دفع ادرار
L5	قسمت تحتانی اندام تحتانی، پا، مچ پا	گردش خون ناکافی اندام تحتانی-تورم مچ پا-ضعف و درد پا
مهره خاجی	استخوان لگن، باسن	انحراف ستون فقرات و مشکلات استخوان های لگن
دنبالچه	کتوم و مقعد	بواسیر-خارش-درد در نشمنگاه و ستون مهره ها

انحراف لگن خاصره چه اثراتی دارد؟



بگذارید مطلب را با بررسی ضعف در پای راست بررسی کنیم.

ضعف پای راست ناشی از ناهنجاری استخوان سمت راست لگن خاصره است هر گونه ناهنجاری استخوان سمت راست لگن خاصره نه تنها بر گردش خون این ناحیه اثر منفی دارد، بلکه در گردش خون تمامی پای راست اثر منفی می‌گذارد و عضلات پا را منقبض و دردناک می‌کند چنین

وضعیتی را جابجایی استخوان سمت راست لگن خاصره می نامند. که در بعضی از افراد در پای راست هیچ گونه ضعف یا انقباضی را احساس نمی کنند. افرادی که دچار انحراف لگن خاصره سمت راست هستند، معمولاً از کم کاری کبد و معده و اسهال رنج می برند و غالباً لاغر هستند در ضمن زنانی که دچار این نوع انحراف می باشند معمولاً "دچار ناراحتی های زنانگی هم می شوند.



اما ضعف پای چپ ناشی از ناهنجاری استخوان سمت چپ لگن خاصره است هر گونه ناهنجاری استخوان سمت چپ لگن خاصره نه تنها بر گردش خون این ناحیه اثر منفی دارد، بلکه در گردش خون تمامی پای چپ اثر منفی می گذارد و عضلات پا را منقبض و دردناک می کند چنین وضعیتی را جابجایی استخوان سمت چپ لگن خاصره می نامند. که در بعضی از

افراد در پای چپ هیچ گونه ضعف یا انقباضی را احساس نمی کنند. افرادی که دچار انحراف لگن خاصره سمت چپ هستند، معمولاً "از ناراحتی های قلبی و ریوی، چاقی بیش از حد، یبوست و سرما خوردگی های مداوم رنج می برند.

برخی از افراد در طول زمان ترکیبی از این دو نوع جابجایی استخوان لگن خاصره دچار می شوند. بعنوان مثال شخصی را در نظر بگیرید که دچار جابجایی استخوان سمت راست لگن خاصره می باشد و از ضعف پای راست رنج می برد و معمولاً وزن بدن را بر روی پای چپ می اندازد، در این حالت پای چپ باید به تنهایی وزن بدن را متحمل شود. هنگامی فشار بر روی پای چپ غیر قابل تحمل شود، پای چپ تلاش می کند که قسمتی از وزن بدن را به پای راست منتقل کند ولی از آنجا که پای چپ هم دیگر ضعیف شده است عوارض جابجایی استخوان سمت چپ لگن خاصره نیز شروع به ظهور می کند و از آنجا که پای راست قادر به تحمل وزن بدن نیست، وزن را به پای چپ منتقل می کند و عوارض اصلی جابجایی استخوان سمت راست لگن خاصره نیز نمایان می شود. چنین وضعیتی که

در آن تحمل وزن بدن گاه بر روی یک پا و گاه بر روی پای دیگر است، مرحله پیشرفته جابجایی استخوان لگن است و نوع ترکیبی نام دارد.

زمانی که جابجایی استخوان لگن حادث می شود، چه باید کرد هیچ کار مگر آن که جابجایی لگن خاصره را برطرف کرده و دوباره بین استخوان بندی بدن و عضلات توازن برقرار کنید. سبک ماساژ درمانی (یومی هو) روشی است که جابجایی استخوان لگن خاصره را برطرف می کند و قدرت طبیعی بدن را به شما بر می گرداند.



انحراف لگن خاصره موجب چه بیماریهایی می شود؟

بیماریهای ناشی از انحراف لگن خاصره متناسب با شدت وضعیت انحراف بسیار متنوع می باشند. موارد زیر خلاصه ایی از نتایج و بررسی هایی است که در مطالعات دراز مدت به دست آمده است.

۱- انحراف لگن خاصره سمت راست: کم کاری کبد و معده، کاهش وزن، اسهال، بیماریهای زنان و

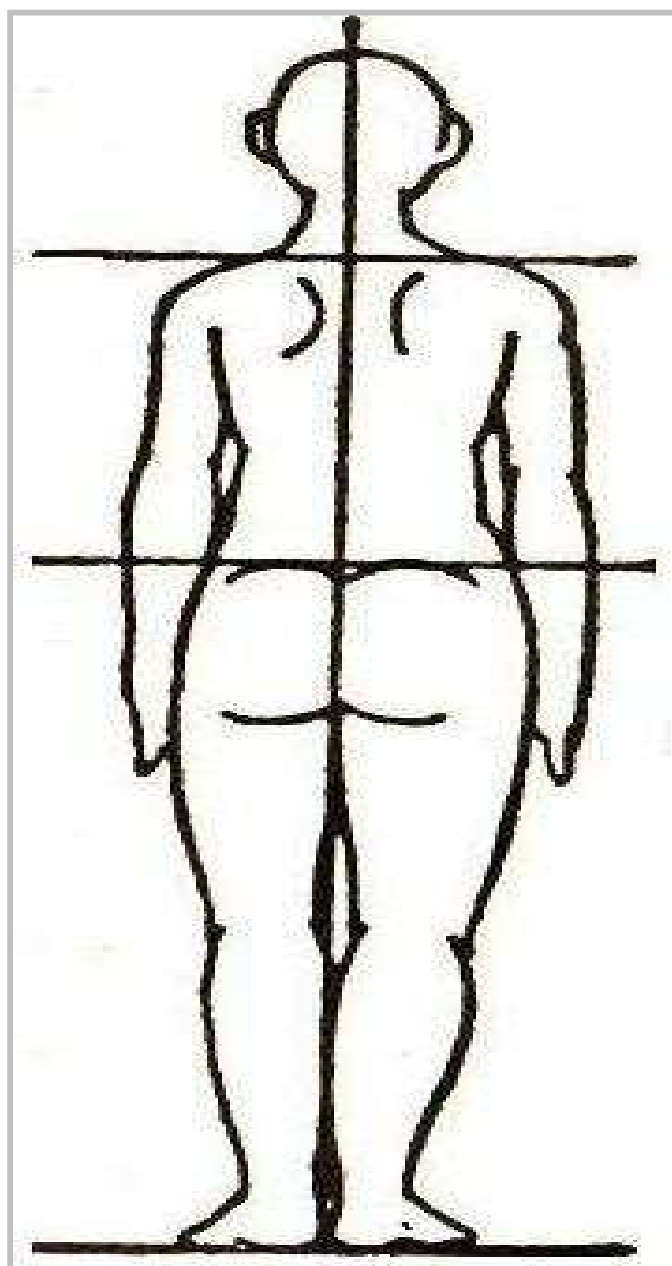
۲- انحراف لگن خاصره سمت چپ: کم کاری قلب و ریه، چاقی، یبوست، آسیب پذیری نسبت به سرما و

۳- نوع مرکب: اشتهای نامنظم، تغییرات متناوب وزنی، تناوب در اسهال و یبوست، نشان های عمومی نوع یک و دو و بیماری هایی که از انحراف لگن خاصره نشأت می گیرند و بسیاری بیماریهای دیگر.

زمانی که جابجایی استخوان لگن از طریق روش درمانی یومی هو اصلاح شود یا کاملاً "درمان می شوند یا بهبود پیدا می کنند.

چگونه انحراف استخوان لگن خاصره را تشخیص دهید؟

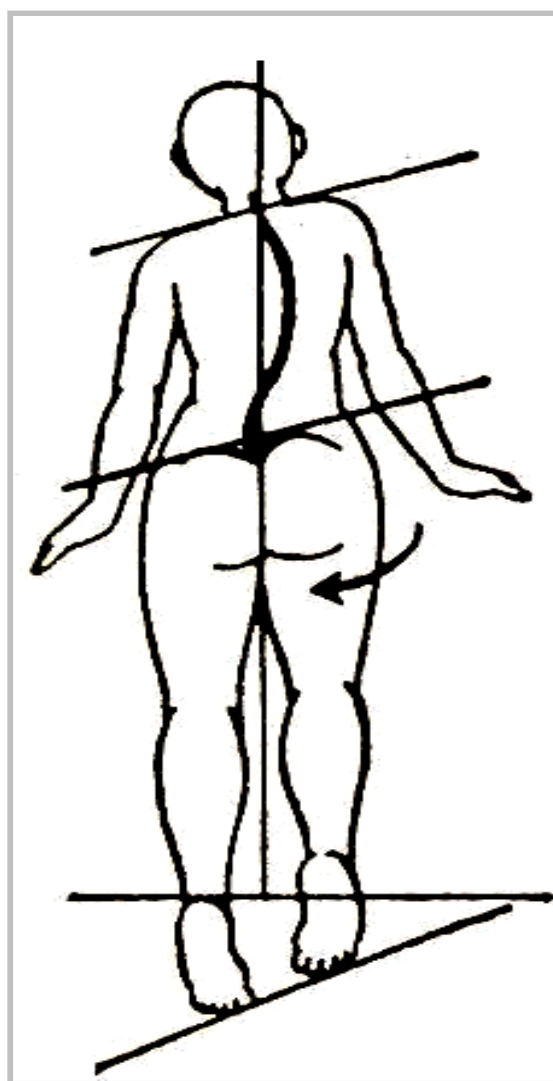
در افراد سالم خط شانه و خطی که رأس استخوانهای خاصره را به هم متصل می کند، با یکدیگر موازی هستند و طول هر دو پا به یک اندازه می باشد، خواه فرد ایستاده یا خوابیده باشد.



مرحله اول انحراف لگن خاصره

در افرادی که لگن خاصره سمت راستشان انحراف پیدا کرده باشد، هنگامی که بر روی شکم دراز می کشند، طرف راست خط خاصره ای درست مثل خط شانہ در سطح بالاتری قرار می گیرد و استخوان لگن جابجا شده سمت راست کمی می چرخد و کپل راست در سطح بالاتری از کپل سمت چپ قرار می گیرد و در نتیجه مفصل استخوان سمت راست لگن خاصره به داخل رانده می شود و پای راست کوتاه تر از پای چپ خواهد شد. افراد سالم در هنگام ایستادن و راه رفتن، سنگینی بدن را به طور مساوی بر روی پای چپ و راست تکیه می دهند اما کسانی که مبتلا به انحراف لگن خاصره سمت راست می باشند، به علت کوتاه تر بودن پای راست، وقتی می خواهند وزن بدن را به طور مساوی به روی هر دو پا قرار دهند، به سمت راست متمایل می شوند. به این ترتیب پای چپ الزاما باری به سنگینی بیش از نیمی از وزن بدن را متحمل می شود. از این رو برای حفظ تعادل بدن، مهره های ستون فقرات به سمت راست و مهره های گردنی به سمت چپ و سر نیز به طرف راست خمیده می شود. و خط لگن خاصره ای در سمت

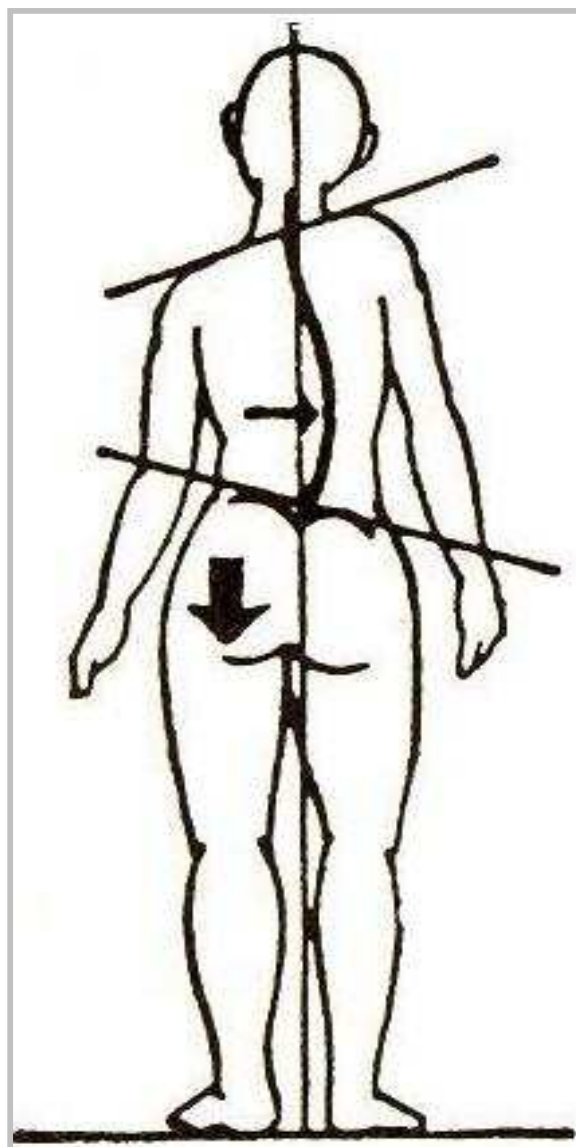
چپ به سوی بالاتر متمایل می شود. اما خط شانه به همان صورتی که در وضعیت درازکش بود (یعنی پایین تر از سمت راست) باقی می ماند. از آنجا که استخوان سمت راست لگن به سمت جلو رانده می شود، استخوان سمت چپ لگن بلندتر از استخوان سمت راست به نظر می آید. شانه راست (تحت تأثیر انحنای ستون فقرات) به طرف جلو و بدن نیز به طرف چپ متمایل می شود.



مرحله دوم انحراف لگن خاصره

اگر جابجایی لگن خاصره سمت راست مدتی طولانی برطرف نشده باقی بماند، پای چپ به سبب سنگینی بار تحمیل شده بر آن به تدریج خسته و خسته تر می شود و وزن اضافی را به پای راست که اینک آماده تحمل چنین وزنی است، منتقل می کند. با انتقال وزن بدن به پای راست، لگن خاصره سمت راست که به طرف داخل بدن خمیده شده بود، به سمت بیرون رانده می شود و موجب بلندتر شدن پای راست و انحنای بخش بالایی ستون فقرات به سمت چپ می شود. در چنین وضعیتی پای چپ کم کم بلندتر می شود و ستون فقرات به سمت چپ انحنای پیدا می کند، این انحنای ستون فقرات به سمت چپ با گذشت زمان به طور خود به خودی رفع نمی شود و زمانی که چنین وضعیتی به وجود آمد، هرگز به طور طبیعی به شکل اصلی باز نمی گردد. قسمت بالایی ستون فقرات به سمت چپ متمایل می شود تا توازن وزن بدن را بر روی هر دو پا برقرار سازد، به همین علت ستون فقرات شکل (S) به خود می گیرد. وقتی چنین وضعیتی به وجود آمد، شانه چپ به طور طبیعی به سمت بالا می رود تا تعادل ستون

فقرات را در سمت بالای آن حفظ کند. هر دو شانه به جلو متمایل می شوند و به طرف راست انحنا پیدا می کند. نتیجه این وضع همان قوز کردن است. حال این بار به جای استخوان سمت راست لگن خاصره، استخوان سمت چپ را قرار دهید تا ببینید جا بجایی استخوان سمت چپ لگن به عوارض مرحله دوم منجر می شود.

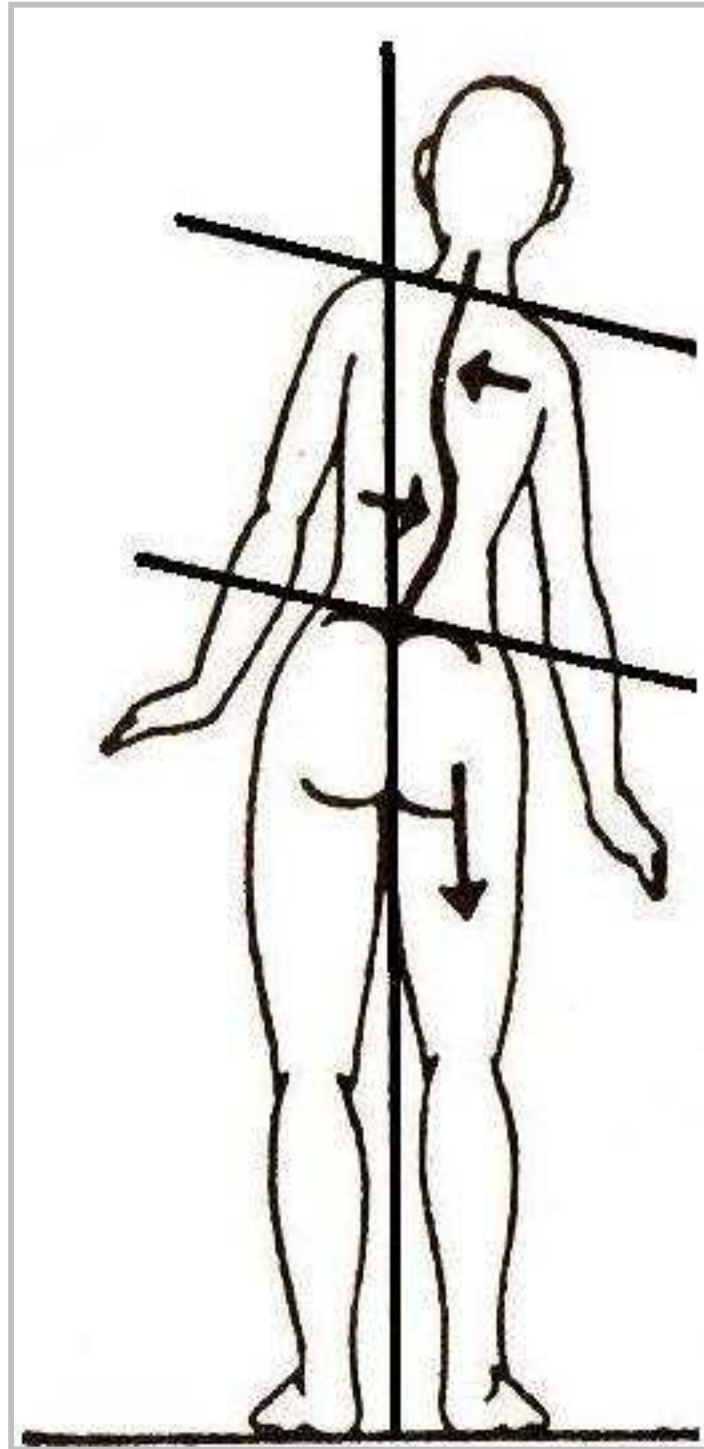


مرحله سوم انحراف لگن خاصره

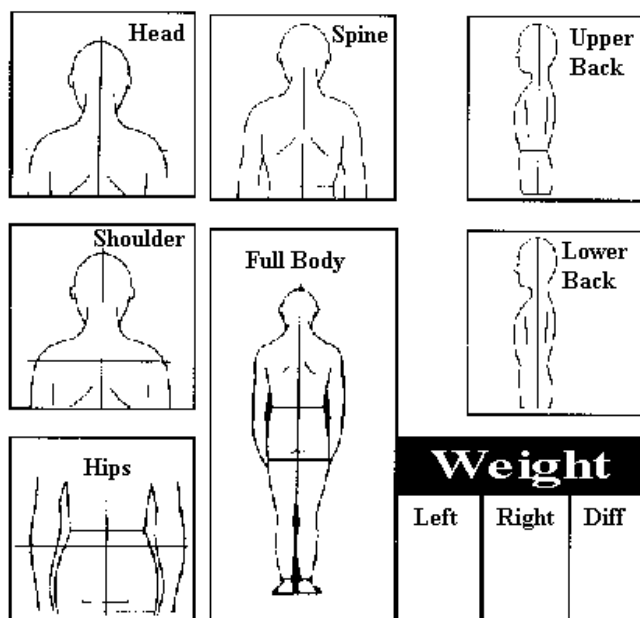
زمانی که وضع بدتر شود، پای راست که تا آن زمان کوتاهتر از پای چپ شده است، علیرغم وجود جابجایی در استخوان سمت راست لگن خاصره به اندازه پای چپ می شود و حتی زمانی که شخص روی شکم دراز می کشد هر دو پا به یک اندازه هستند. در حالتی که جابجایی شدید باشد، حتی پای راست کمی بلندتر از پای چپ می شود تا مانع از آن شود که وزن بدن بر روی پای چپ بیفتد. حتی در موارد خفیف تر جابجایی در لگن خاصره سمت چپ وجود دارد، هر چند که هر دو پا ظاهراً به یک اندازه هستند، که به این نوع جابجایی (نوع مرکب) می گویند.

جابجایی در استخوان لگن، زمانی که یک بار وزن بدن را بر روی پای دیگر می اندازد تشدید می شود و باعث می شود که ستون فقرات شکل زیگزاکی پیدا کند. بعلاوه هر دو استخوان سمت راست و چپ لگن خاصره در این مرحله دچار جابجایی می شوند. جابجایی مهره های ستون فقرا به مفاصل شانه ها، مفاصل آرنجها، مفاصل مچ، مفاصل انگشتها و حتی تا دنده

ها گسترش می یابد. به همین نحو جابجایی لگن خاصره به مفاصل زانوها، مفاصل میچ و انگشتان پا سرایت می کند.

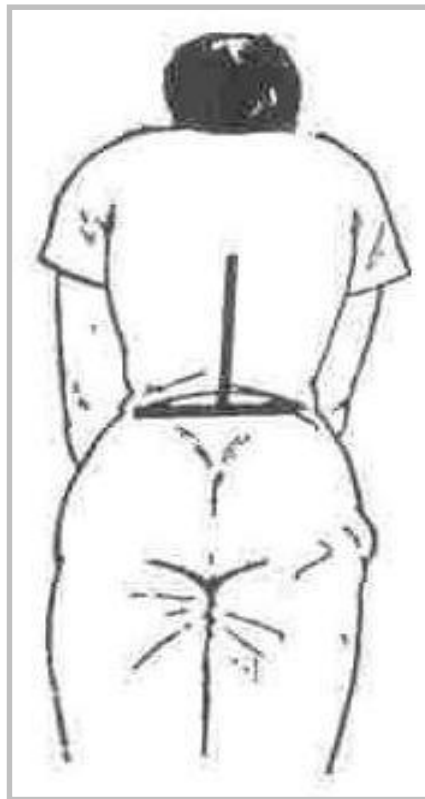
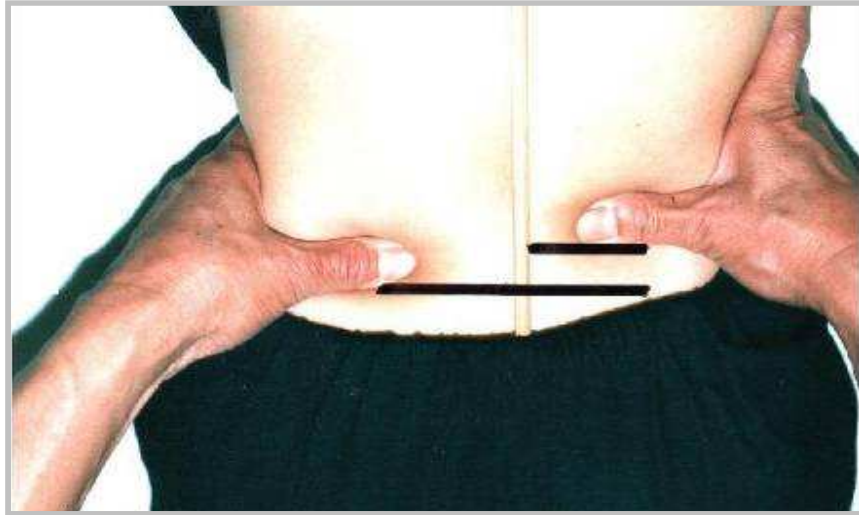


روش معاینه در یومی هو

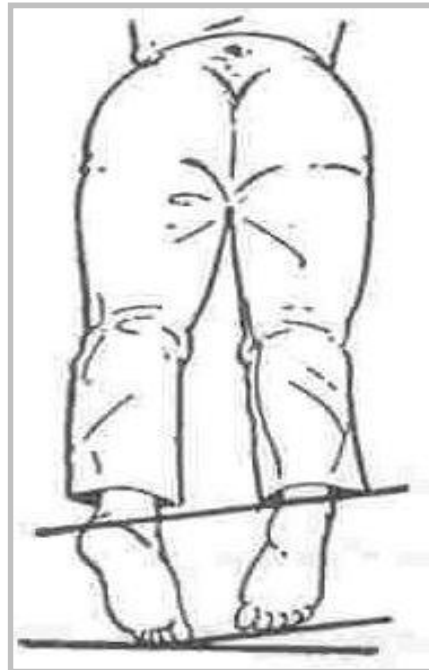


روش‌های بسیار زیادی برای تشخیص انحراف لگن خاصره وجود دارد که ما در این مبحث به ساده‌ترین آنها اشاره می‌کنیم. علائم جابجایی استخوانهای لگن خاصره در اعضای بدن و حرکتهای غیر ارادی آنها بروز می‌کند. هر کسی می‌تواند به راحتی با دیدن علائم زیر این جابجایی را تشخیص دهد: کج بودن سر، یک شانه پایین‌تر از شانه دیگر، یک دست درازتر از دست دیگر، پشت خمیده شده (قوز)، کوچک بودن یکی از پستانها، مستقیم راه نرفتن و شخص به خواب عمیق فرو نمی‌رود مگر آنکه روی شکم یا به پهلو بخوابد.

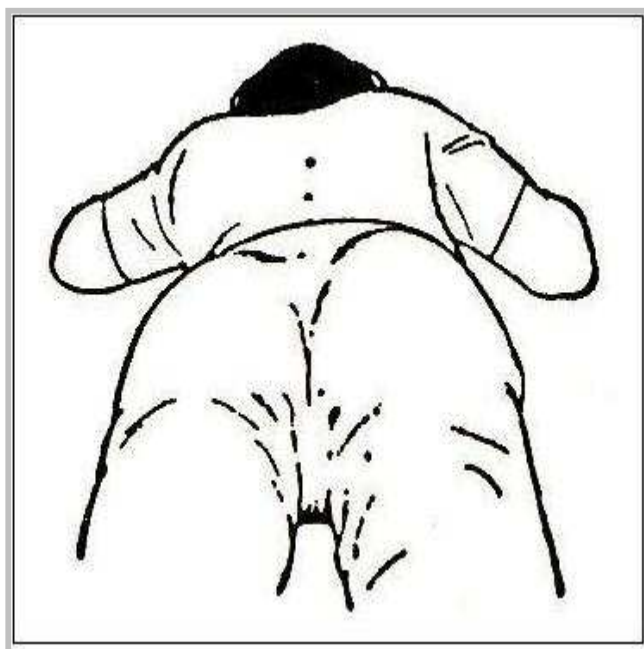
به ناحیه کپل توجه کنید با فشار دادن شستها بر روی بالاترین استخوانهای سمت راست و چپ تاج لگن خاصره متوجه می شوید که قسمت سمت راست یا چپ بالاتر از دیگری است.



از آنجا که استخوان سمت راست لگن بلندتر از استخوان سمت چپ است پای راست به بالا کشیده می شود در نتیجه پای راست کوتاهتر از پای چپ به نظر می رسد. اگر پاشنه های پای راست و چپ را به یکدیگر نزدیک کنید این امر به وضوح مشخص می شود.



جابجایی استخوان لگن سمت راست، در ناحیه راست کپل باعث می شود خون به درستی جریان پیدا نکند و سبب خشکی و گرفتگی عضلات آن ناحیه می گردد و کشیده شدن استخوان سمت راست لگن خاصره را دشوار می کند. در این حالت وقتی شخص بر روی شکم می خوابد، کپل سمت راست بالاتر از سمت چپ است. افراد مبتلا به جابجایی لگن خاصره سمت راست وقتی می خواهند راحت بایستند اول پای چپ را کمی کج به جلو می گذارند و وزن خود را روی پای راست می اندازند. زیرا استخوان سمت چپ لگن راحت تر حرکت می کند، وقتی پای راست خسته شد، روی پای چپ می ایستند.



جهت هایی که در جابجایی لگن خاصره سمت راست ذکر شد را معکوس کنید تا جابجایی استخوان سمت چپ لگن خاصره را تشخیص دهید با تشدید جابجایی در استخوان بندی بدن کم کم ویژگیهای این دو نوع جابجایی در هم ترکیب می شوند. اگر تشخیص این مسأله برای شما دشوار است که شخص دچار کدام نوع جابجایی استخوان لگن می باشد، ممکن است به جابجایی نوع مرکب مبتلا باشد.



واکنش بدن نسبت به روش یومی هو

برخی از بیماران شکایت دارند که ناراحتی آنها پس از به کار بردن روش درمانی یومی هو تشدید شده است که این پدیده را واکنش یومی هو می نامند. واکنش یومی هو ممکن است عوارض بیماری باشند که تشدید شده یا برای اولین بار بروز کرده اند. حتی این پدیده در میان افرادی که روش درمانی یومی هو را به کار می برند و از سلامت عمومی برخوردارند، نیز ظاهر می شود. این واکنش ها در میان افرادی که مبتلا به بیماریهای حاد می باشند یا کسانی که پس از وقفه طولانی مجدداً روش درمانی (یومی هو) را به کار می بندند، مشهود است و امر نگران کننده ای نیست. زیرا تمامی این واکنشها در اثر تداوم درمان از میان می روند و این واکنشها اصلاً عارضه خاصی نیستند.

واکنش های یومی هو در جریان بهبود بیماری بروز می کند و هر چه تأثیر این روش سریع تر باشد این علائم سریع تر بروز می کنند. این واکنش ها در کوتاه مدت از میان می روند، مگر آن که درمان متوقف شود. این واکنش ها در میان افراد مختلف، متفاوت است و از این رو دشوار می توان

گفت که در چه موقعی بروز می کند عموماً این عوارض طی بیست جلسه درمان، دو تا سه مرتبه بروز می کنند. و اگر تعداد جلسات درمانی کمتر باشد، تنها یک بار ظاهر می شوند اگر شما چنین عکس العمل هایی را مشاهده کردید بدانید که بیماری شما به نحو قابل توجهی بهبود یافته است.

مکانیزم عملکرد واکنش ها

هر گونه جابجایی در استخوانهای لگن خاصره سبب خشکی مفاصل لگن خاصره و اختلال در گردش خون بالاتنه در سمتی که جابجایی حادث شده، می شود. کسانی که دچار جابجایی استخوان لگن سمت راست می باشند، به بیماریهایی چون: میگرن، خشکی عضلات سمت راست بدن و ... می باشند. افرادی که دچار جابجایی استخوان سمت راست لگن می باشند، وقتی که می ایستند، وزن خود را روی پای چپ می اندازند روش درمانی یومی هو به نحوی طراحی شده که وزن بدن را روی پای راست منتقل کند تا گردش خون در سمت راست بالاتنه بهبود یابد در نتیجه به طور موقت وزن بدن از سمت چپ به سمت راست منتقل می شود و سبب جابجایی استخوان سمت چپ لگن خاصره می شود.

در نتیجه، سختی و خشکی عضلات و بافت‌های پیوندی سمت چپ بالاتنه تشدید می‌شود و سبب می‌شود که قسمت‌های ضعیف شده بدن عوارضی را از خود بروز دهند. انتقال وزن بدن به پای راست و وزن سمت راست بالاتنه به سمت چپ به معنای پایان روش درمانی یومی هو نیست زیرا در این زمان عوارض تسکین پیدا کرده یا از میان رفته اند ولی تا زمانی که وزن بدن که به سمت راست منتقل شده به طور مساوی بر روی هر دو پا منتقل نشود، عوارض بیماری دوباره عود خواهند کرد. فقط در چنین حالتی وضعی که در جریان انتقال وزن در پای چپ حادث شده، از میان خواهد رفت. اگر بیماران به علت وحشت از این عوارض، درمان را قطع کرده اند، باید درمان را برای پانزده روز تا یکماه دیگر تحمل کنند. لازم به ذکر است که چنین عکس العمل‌هایی باید در جریان به کار بستن درمان از میان برود این عکس العمل‌ها نشانه‌های مهمی هستند که شما را به بهبود و دست‌یابی به سلامت کامل راهنمایی می‌کنند بنابراین بیماران باید صبورانه آنها را بپذیرند.

مواردی از واکنش های روش درمانی یومی هو:

عدم توازن ارادی: (زن ۳۹ ساله) خارش در هر دو دست بروز کرد و در زن دیگری سرگیجه مزمن.

گرفتگی عضلات سمت راست لگن: (زن ۲۵ ساله) در دندانهای سمت راست درد شدیدی بروز کرد.

درد در چشم راست به علت خستگی: (مرد ۳۸ ساله) پس از به کار بردن روش درمانی یومی هو در چشم راست احساس سرما می کرد.

علاوه بر موارد فوق الذکر، واکنشهای دیگری چون خارش، طپش قلب، اسهال، پیروید زودتر از موعد، خونریزی شدید در زمان پیروید، عرق کردن، از خواب پریدن، خواب آلودگی، سرما و.... اظهار شده است.

تشخیص خشکی و جمود عضلات و مفاصل

شدت خشکی عضلات بدن را می توان با بررسی میزان سهولت جا انداختن مفاصل تشخیص داد، مالش دادن عضلات فوق العاده سخت (منقبض)، برای درمانگر نسبتاً " دشوار است و برای درمانجو خیلی دردناک می باشد. هرچه عضلات نرم تر (منبسط) باشند، انگشتان درمانگر، عمیق تر به درون عضلات نفوذ می کنند و در سطح وسیعتری پوست بدن را تحت کشش ماساژ قرار می دهند.



خشکی مفاصل را می توان از طریق صدا دادن آن تشخیص داد، زیرا صدا دادن (صدای تیلیک) دلیلی است بر آنکه مفصل نرم شده است که تا وقتی عضلات خشک و منقبض باشند مفاصل صدا نمی دهند. میزان سهولت جا انداختن مفاصل نیز به وسیله صدایی مشخص می شود که در هنگام حرکت مفصل به گوش می خورد (صدای تیلیک). در صورتی که تکنیکهای اصلاحی روی بدن درمانجو انجام می شود اگر هیچ صدایی شنیده نشود، نشانه آن است که مفصل حرکت نداشته است.

صدا دادن همیشه نشانه انعطاف پذیری کامل عضلات و بافتها نیست، تفاوت (تن) صدا مشخص می کند که آیا عضلات و بافته به اندازه کافی نرم شده یا هنوز خشک و سخت باقی مانده. سه حالت عمده در طول درمان پیش می آید که به شرح زیر است:

۱- حالتی که بدن هنوز خشک است:

در این مرحله مفاصل باز نمی شوند و حتی بعد از کاربرد روش یومی هو از مفصل صدایی شنیده نمی شود و درمانجو یا از شدت درد شکایت دارد یا از بی حسی.

۲- مرحله ای که در آن بدن تا اندازه ای نرم شده است:

در این مرحله صدای ملایمی از مفاصل بدن شنیده می شود که فقط یک یا دو تا از مفاصل صدا می دهد. و درمانجو احساس درد می کند.

۳- مرحله ای که در آن بدن به اندازه کافی نرم شده است: جا انداختن مفاصل به خوبی انجام شده و از هر مفصل صدایی خشک و بلند شنیده می شود. درمانجو احساس درد نمی کند و رازی تر به نظر می رسد، زیرا عضلات و بافتهای بدن او به اندازه کافی کشش پیدا کرده است. برای این که بدن درمانجو سریع تر نرم و منعطف گردد باید روزی سه وعده (صبح، ظهر، عصر) نرمشهای شفا بخش یو می هو را انجام دهد.

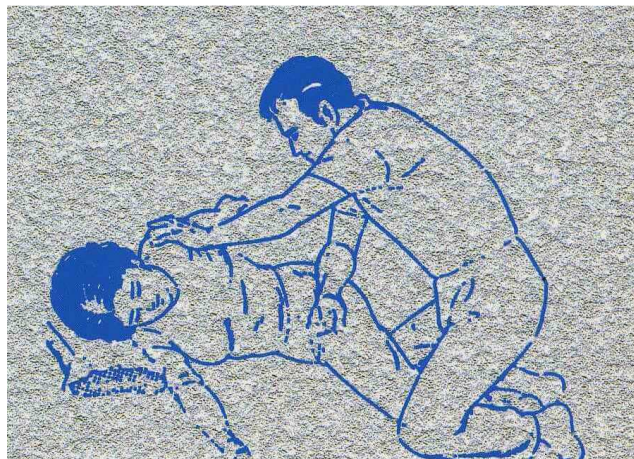
درمانگر دستهایش را به کار می برد تا درجه سختی و گرفتگی عضلات بدن درمانجو را امتحان کند و از حس شنوائیش برای شنیدن شکوه های اعضای بدن درمانجویان استفاده می کند.

YUMEIHO

آمادگی برای ماساژ

روش درمانی یومی هو اساساً " به گونه ای ابداع شده است تا کار برد آن بوسیله همگان عملی باشد اما اگر به شیوه ای نادرست مورد استفاده قرار گیرد، می تواند بی ثمر یا حتی زیان بار باشد. زیرا برای اخذ نتایج شفا بخش میزان فشار معینی بر بدن درمانجو لازم است که تکنیک های جاناندازی (کراکینگ ها) باید توسط شخصی که یومی هو را آموزش دیده و در این کار تبحر لازم را کسب کرده انجام شود. درمانگر و درمانجو می بایستی نکاتی را همواره در نظر داشته باشند که به ترتیب زیر می باشند:

۱- مکان ماساژ باید دارای هوای مطبوعی باشد، نور اتاق ملایم باشد و برای آرامش بیشتر پرینز تلفن را بکشید و از یک موسیقی ملایم برای ایجاد شرایطی مطلوب و خوش آیند استفاده کنید.



- ۲- درمانجو باید لباس نازکی به تن داشته باشد، در بعضی موارد درمانگر تشخیص می دهد که ماساژ عضلات باید با روغن باشد که در این صورت درمانجو لخت می شود.
- ۳- درمانجو باید لوازم اضافی از قبیل: ساعت، جوراب، عینک، زیور آلات را از خود دور کند.
- ۴- درمانگر لباس ورزشی یا لباس مناسب دیگری بپوشد تا بتواند به سهولت در جهات مختلف حرکت کند.
- ۵- تا جایی که ممکن است روش یومی هو روی تشک یا یک زیر انداز نرم انجام شود. (تشک نباید فتری باشد).



- ۶- درمانجو می تواند قبل یا بعد از درمان حمام کند (حمام گرم قبل از ماساژ یومی هو، باعث می شود اثرات درمانی یومی هو افزایش یابد).

- ۷- هنگامی که در مانجو بر روی شکم دراز می کشد بالشی را زیر سینه او قرار دهید تا دنده های او با کف اتاق تماس نداشته باشد، بعضی افراد هنگامی که روی شکم می خوابند در زانوهای خود احساس ناراحتی می کنند که شما می توانید بالشی زیر ساق پای در مانجو قرار دهید.
- ۸- با افرادی که جراحی شده و یا پلاتین در قسمتی از بدنشان است با احتیاط عمل کنید. در خصوص افرادی که دیسک کمر خود را مورد جراحی قرار داده اند بهتر است که تکنیک های جا اندازی ستون فقرات و لگن خاصره را انجام ندهید.
- ۹- تا زمانی که اثرات درمانی کاملاً دیده نشده، نباید در مانجو داروهای مصرفی خود را قطع کند (فشار خون، دیابت، ناراحتیهای تیروئیدی و...).
- زیرا در این موارد بهتر به تغذیه نیز توجه شود.
- ۱۰- تا وقتی که بدن در مانجو منعطف نشده درمانگر نباید سعی کنید تکنیکهای جا اندازی (کراکینگ) را انجام دهد.
- ۱۱- مطلوب تر آن است که درمان همه روزه و بدون وقفه انجام شود، اگر بیماری وخیم باشد می توان درمان را روزی دو بار انجام داد.
- ۱۲- افراد سالم برای پیشگیری از بیماری های اسکلتی می توانند هفته ای یک بار از روش یومی هو استفاده کنند.

۱۳- تکرار درمان حتی اگر به دفعات بسیار انجام پذیرد، آثار جانبی زیان باری نخواهد داشت بلکه برعکس انعطاف بدنی درمانجو را بیشتر می کند.

۱۴- هرگز به دلیل کاهش یا تسکین عوارض بیماری درمان را متوقف نکنید.

۱۵- هیچ چیز به اندازه خشکی و جمود عضلانی به گونه ای متفاوت در افراد مختلف وجود ندارد بنا براین تعداد جلسات درمان برای هر فرد نیز با افراد دیگر متفاوت است.

۱۶- درمانگر باید تکنیکهای ماساژ را بدون سفت کردن عضلاتش انجام دهد والا بعد از ماساژ دچار اسپاسم شده و خیلی خسته می شود، در ضمن وقتی درمانجو ریلکس و تنفسش آرام و عمیق باشد خودبخود نیروی حیات (انرژی) به درمانجو منتقل می شود.

در روش ماساژ یومی هو تکنیکهایی هست که به آن اصطلاحاً جانداختن (کراکینگ) می گویند. جانداختن به معنی آن نیست که قسمتی از بدن کسی در رفته و ما می خواهیم آنرا جا بیندازیم بلکه مقصود رفع جابجایی است که در بین مفاصل شخص ایجاد شده و این تکنیکها تا حد زیادی از خشکی مایع بین مفصلی جلوگیری می کند بنابراین از بروز مشکلاتی مثل دیسک کمر، آرتروز و همچنین دامنه حرکتی اعضای بدن را وسعت می بخشد.

تکنیکهای جانداختن باید به صورت عملی آموزش دیده شود. برای درمان جابجایی لگن خاصره و بیماریهای ناشی از آن باید همیشه تکنیکهای اصلی را انجام دهید.

کاربردهای درمانی یومی هو



درمان درد ناحیه مفصل ران و لگن

مردمان بسیاری از دردهای ناحیه لگن رنج می برند. به منظور درمان دردهای ناحیه لگن، سختی عضلات ناحیه کمر و عضلات سرینی و ستون فقرات باید از بین برود برای درمان خشکی عضلات ستون فقرات باید تکنیکهای ماساژ کمر و ناحیه سرینی را روزی چند بار انجام دهید.

درمان دردهای سیاتیک و مفاصل زانو

افرادی که مرتب سر پا هستند یا در محللهایی کار می کنند که کف اتاق سرد است مثل آشپزخانه، افرادی که همیشه حال نشسته دارند مثل

رانندگان تاکسی، کسانی که تمام روز راه می روند مثل ویزیتورها و کسانی که در محیطهای فوق العاده گرم در فصل زمستان و فوق العاده خنک در تابستان کار می کنند در معرض ابتلا به خطر سیاتیک می باشند. درد سیاتیک از دردهای شایع می باشد که باعث می شود شخص به سختی راه برود. برای درمان سیاتیک باید استخوانهای لگن را بالانس کرده و سفتی عضلات ناحیه کمر و خشکی مفاصل لگن و پاها را از میان برد یادتان باشد پای ضعیف تر همیشه زودتر دچار سیاتیک می شود.

برای درمان دردهای زانو باید عضلات چهار سر ران را نرم و تقویت کرد، زمانی که حالت کش سانی تارهای عضلانی و رباطهای پا کم شود باعث ایجاد حالت خشکی در مفصل می شود زیرا این عارضه باعث می شود دو سر مفصل به هم نزدیک شده و به غضروف فشار زیادی وارد شود در نتیجه باعث آزاد شدن مایع بین مفصلی می شود که در این حالت شخص دچار زانو درد می شود و اگر کسی دچار این مشکل و آن را سریعاً درمان نکند منجر به بروز بیماریهایی چون: آب آوردن زانو، سائیدگی مفاصل زانوها، آرتروز و آرتрит می شود که تمامی این موارد

با توجه به توضیحاتی که در بالا آورده شد ناشی از کم شدن حالت کشسانی تارهای عضلانی جلو و پشت ران می باشد.

درمان سردرد، خشکی عضلات شانه

به طور کلی خلاصه خشکی عضلات شانه، گردن و کتف نشانه عدم ورزشهای مربوطه می باشد که این خشکی باعث سردرد کم شدن دید چشم، گرفتگی بینی، زنگ زدن گوش و دردهای عصبی سر و صورت می شود. برای رفع این مشکلات باید هر روزه به دفعات زیاد عضلات صورت، گردن، شانه و عضلات ذوزنقه ای ماساژ داده شود همچنین از ورزشهای مخصوص این ناحیه استفاده شود. هر چه عضلات خشک تر باشد، رگهای خونی درون این عضلات باریکتر می شوند و جریان گردش خون در این ناحیه دچار اختلال می شود.



درمان بیماریهای قلبی، کبدی، ریوی و گوارشی

جابجایی لگن خاصره باعث فشار آمدن به احشاء داخلی شکم و قلب و ریه و کبد می گردد. البته کم بودن فشار در یک قسمت و زیاد بودن فشار در سمت دیگر خود منجر به بیماریهای دو سمت بدن می شود. لازم به ذکر است فقط جابجایی لگن خاصره باعث این بیماریها نمی شود بلکه شرایط آب و هوایی و تغذیه شخص بسیار مهمتر است.

درمان خستگی، عصبانیت، عدم تمرکز، بی خوابی

استراحت نقش بسیار مهمی در سلامت فرد دارد ولی در جامعه پر اضطراب، به سادگی نمی توان استراحت کرد اگر کسی سالم باشد باید پس از خواب خستگی اش از بین برود ولی اگر کسی خستگی اش با خواب رفع نمی شود، باید برای از بین بردن این وضع اقدام به تنظیم تغذیه و انجام روش یومی هو پردازد. اگر شخصی خسته شود اشتباهاتی از او سر می زند که شخص سالم چنین اشتباهاتی نمی کند. وقتی عضلات بدن خشک شود خون به راحتی در تمام بدن گردش نمی کند و مغز هم که بالاترین عضو بدن می باشد دچار نارسایی خون می شود و

شخص دچار عدم تمرکز و آرامش می شود و بدن توانایی دفع مواد خستگی را ندارد برای درمان این مشکل باید کبد را تصفیه کرده و از تکنیکهای ماساژ گردن، شانه، کتف، کمر و پاها استفاده شود.

درمان بیماریهای زنان

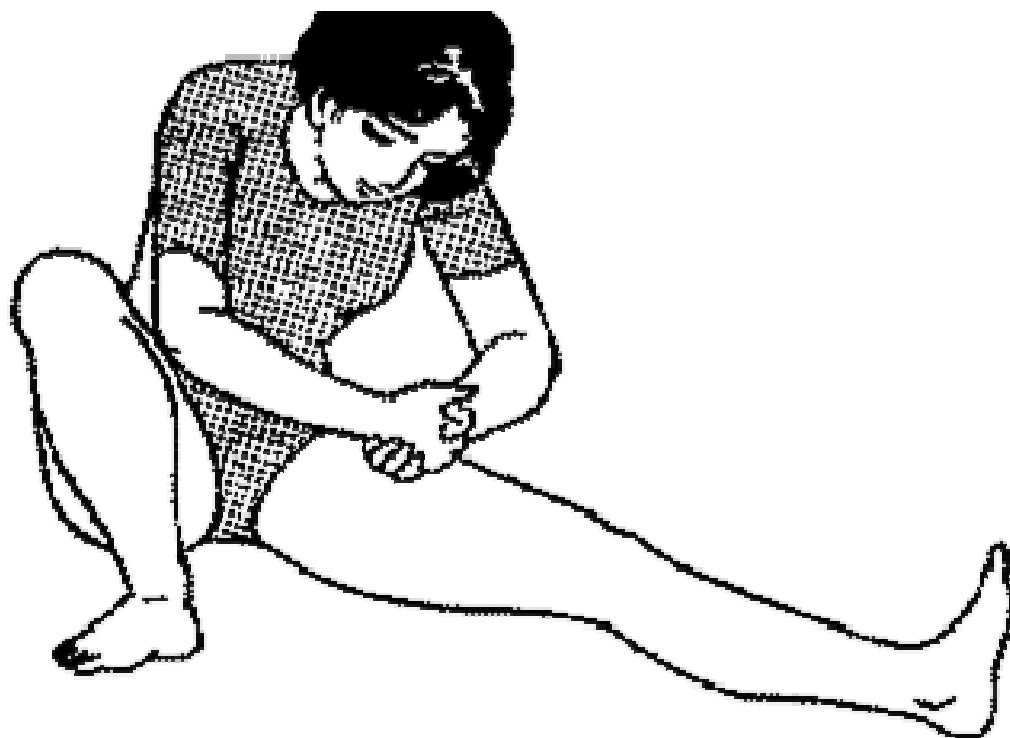
خانمها قاعدگی ماهانه ای دارند که نشانگر توانایی باردار شدن آنها می باشد در طی این دوره (پریود) دردهای شدیدی در قسمت پایین شکم و کمر حادث می شود که برای بسیاری از آنها کار کردن را دشوار می سازد. اغلب خانمها این دردها را توسط دارو از میان می برند و در این دوره سعی می کنند در خانه به استراحت پردازند. تمامی بیماریهای زنان از جابجایی لگن خاصره و ضعف عضلات پا و خشکی سرین نشأت می گیرد.

برای درمان این مشکلات از تکنیکهای اصلی یومی هو و ماساژ پاها، سرین و کمر استفاده کنند و سعی کنند در طی دوره قاعدگی از خوراکیهایی تناول کنند که دارای مقدار کافی کلسیم، آهن، ویتامین E، D و C می باشند که در بسیاری از میوه ها و سبزیهای تازه و لبنیات

وجود دارد و تا جایی که امکان دارد از گوشت قرمز استفاده نکنند زیرا اغلب باعث بوجود آمدن یبوست در افراد می شود و یا برای اسید لاکتیکی که در آن وجود دارد انرژی زیادی از بدن برای دفع این مواد گرفته می شود که خود باعث تشدید درد می شود.



نرمشهای شفابخش یومی هو



نرمشهای شفابخش یومی هو حرکاتی هستند که فرد را به اصطلاح روی فرم نگاه می دارند و تقریباً در همه جا به راحتی قابل اجرا می باشند. افرادی که دارای مشغله زیاد می باشند به این امور کوچک اهمیت نمی دهند ولی غالباً از مشکلاتی مانند درد و گرفتگی عضلات شانه ها و کمر، افسردگی، کسالت و... رنج می برند. مهمترین مسأله در این نرمشها رفع جابجایی استخوان لگن خاصره است. هر چند رفع آن بدون کمک درمانگر (یومی هو تراپیست) امکان پذیر نیست. نرمشهای شفا بخش یومی هو نمی تواند

مستقیماً جابجایی لگن خاصره را بر طرف کند، ولی این نرمشها این امکان را برای درمانجو فراهم می آورد که جابجایی مهره ها و مفاصل لگن خاصره، شانه ها و زانوها برطرف شود. این امر به نرمش کننده کمک می کند که بدن سالم تری داشته باشد و این سلامت را حفظ کند. از آنجا که انجام این نرمشها به فضای زیادی نیاز ندارد، می توانید برخی از این نرمشها را در محل کار یا در ایستگاه (مترو، اتوبوس، تاکسی) و حتی در وسایل نقلیه انجام دهید. به شما توصیه می کنم که در زندگی روزانه پس از بیدار شدن از خواب تمام این نرمشها را انجام دهید، و بعد حمام کنید. اگر نرمشهای شفا بخش (یومی هو) همه روزه تکرار شوند (صبح و عصر)، گرفتگی عضلات و دردهایی که شما را رنج می دهند، از میان خواهند رفت و بدین طریق تغییری بزرگ و مثبت در زندگی شما ایجاد خواهد شد.



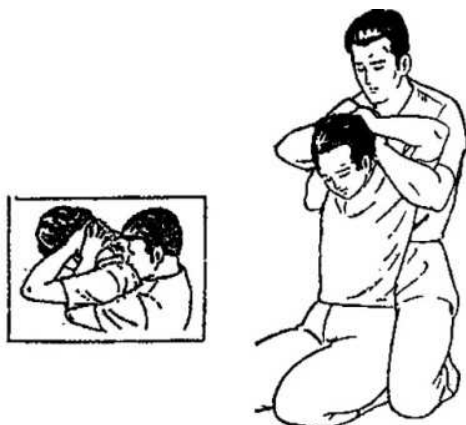
اخطار در انجام بعضی تکنیکها

تکنیکهایی که در زیر بصورت تصویری آمده را خیلی با احتیاط انجام دهید چون ممکن است به درمانجو آسیب وارد کند و تا زمانیکه مطمئن نشدید که بدن درمانجو به انعطاف نرسیده از انجام آنها خودداری کنید.

اصلاح مهره های گردن سمت چپ و راست



اصلاح مهره های فوقانی پشت



اصلاح مهره‌های کمری و پشتی



اصلاح مهره‌های کمری



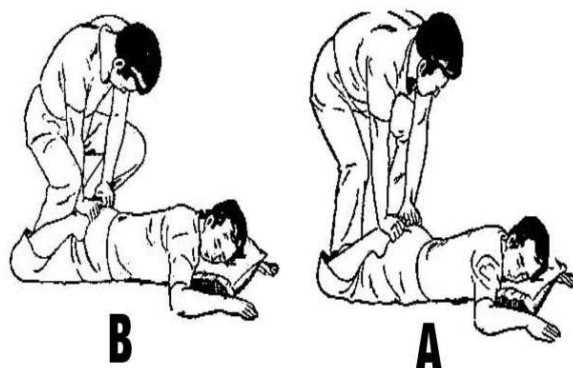
کشش عضله‌ی چهارسر ران و اصلاح مفصل میچ پا



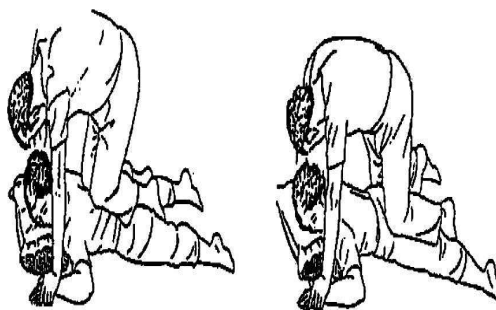
اصلاح مفاصل انگشتان پا



کشش و نرمش عضلات رانی



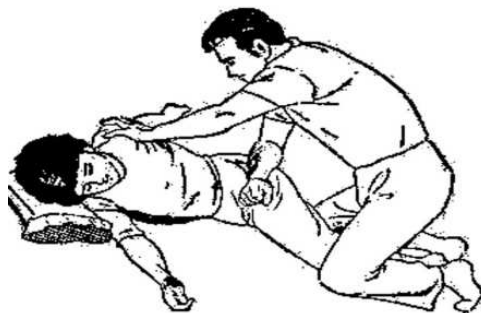
فشار و مالش عضلات راست نگهدارنده‌ی ستون فقرات و اصلاح ستون فقرات به کمک زانوها



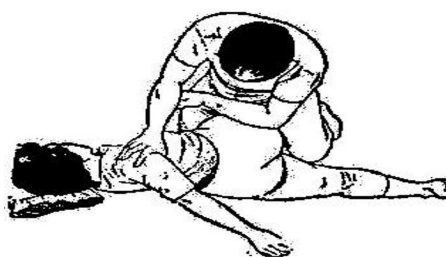
فشار و مالش عضلات سرینی چپ و راست با حرکت دورانی زانوها



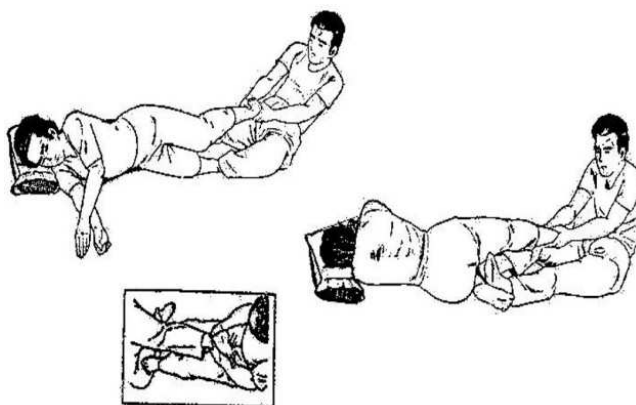
اصلاح مفصل خاجی - لگنی (ساکروایلیاک) و مهره‌های کمری سمت چپ



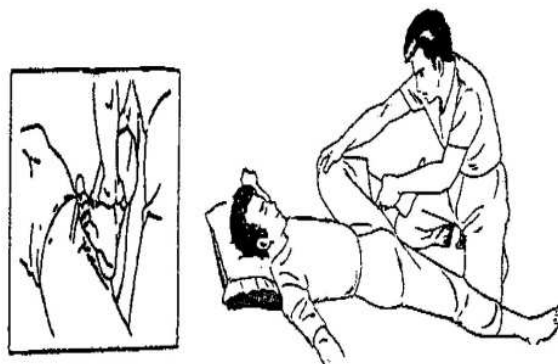
اصلاح مفصل خاجی - لگنی (ساکروایلیاک) و مهره‌های کمری سمت راست



اصلاح مفصل چپ و راست ران با استفاده از کشش



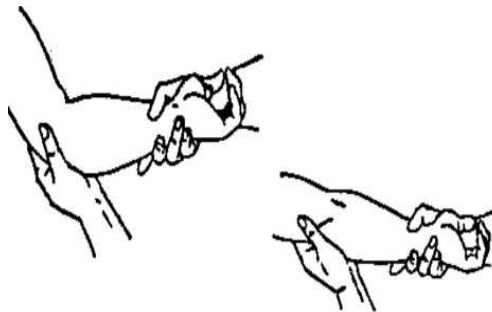
حرکت دورانی پای چپ بیمار در محور مفصل ران



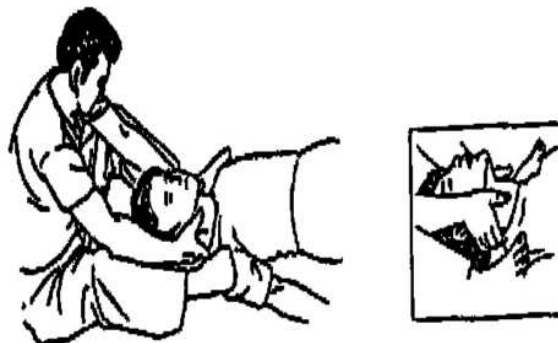
اصلاح مفاصل انگشتان پای چپ



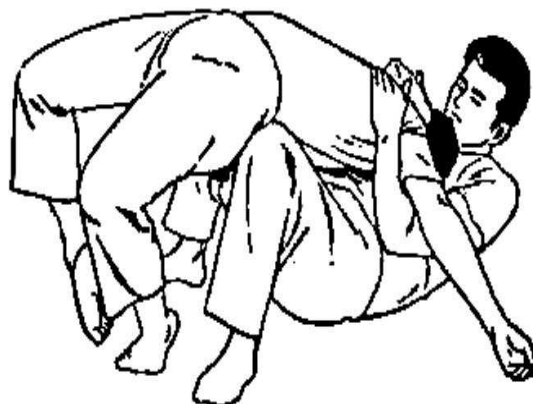
اصلاح مفصل آرنج چپ



کشش مهره‌های گردنی



فشار و مالش ناحیه‌ی کمر بیمار با زانوها و دادن قوس به کمر



اصلاح مفاصل شانه‌ها



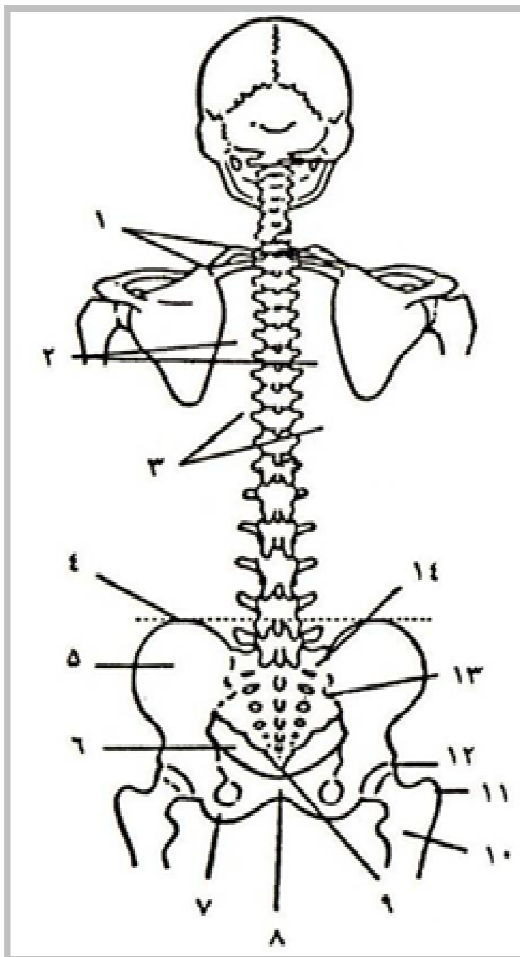
کشش دست‌ها به عقب



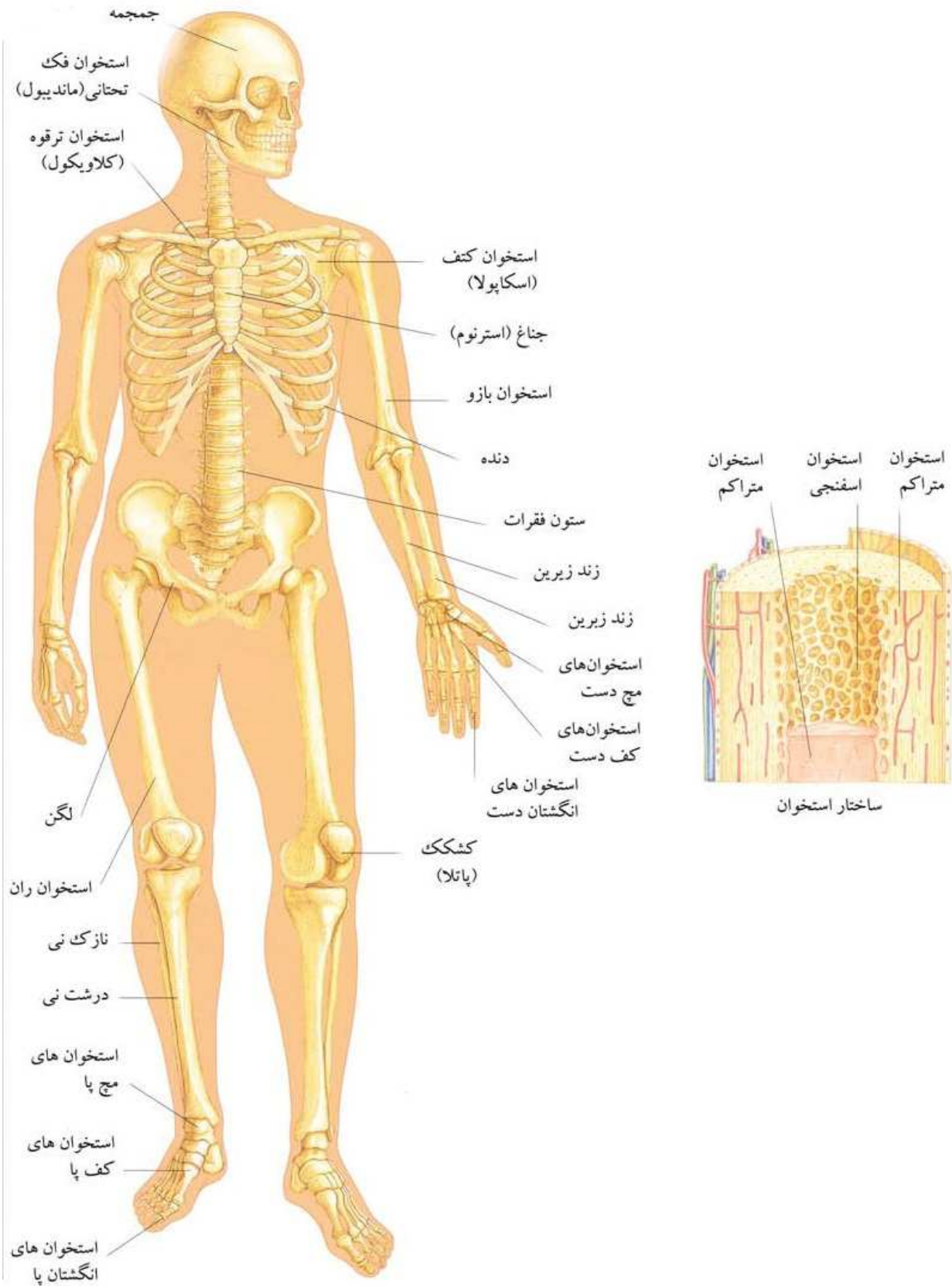
آناتومی تصویری

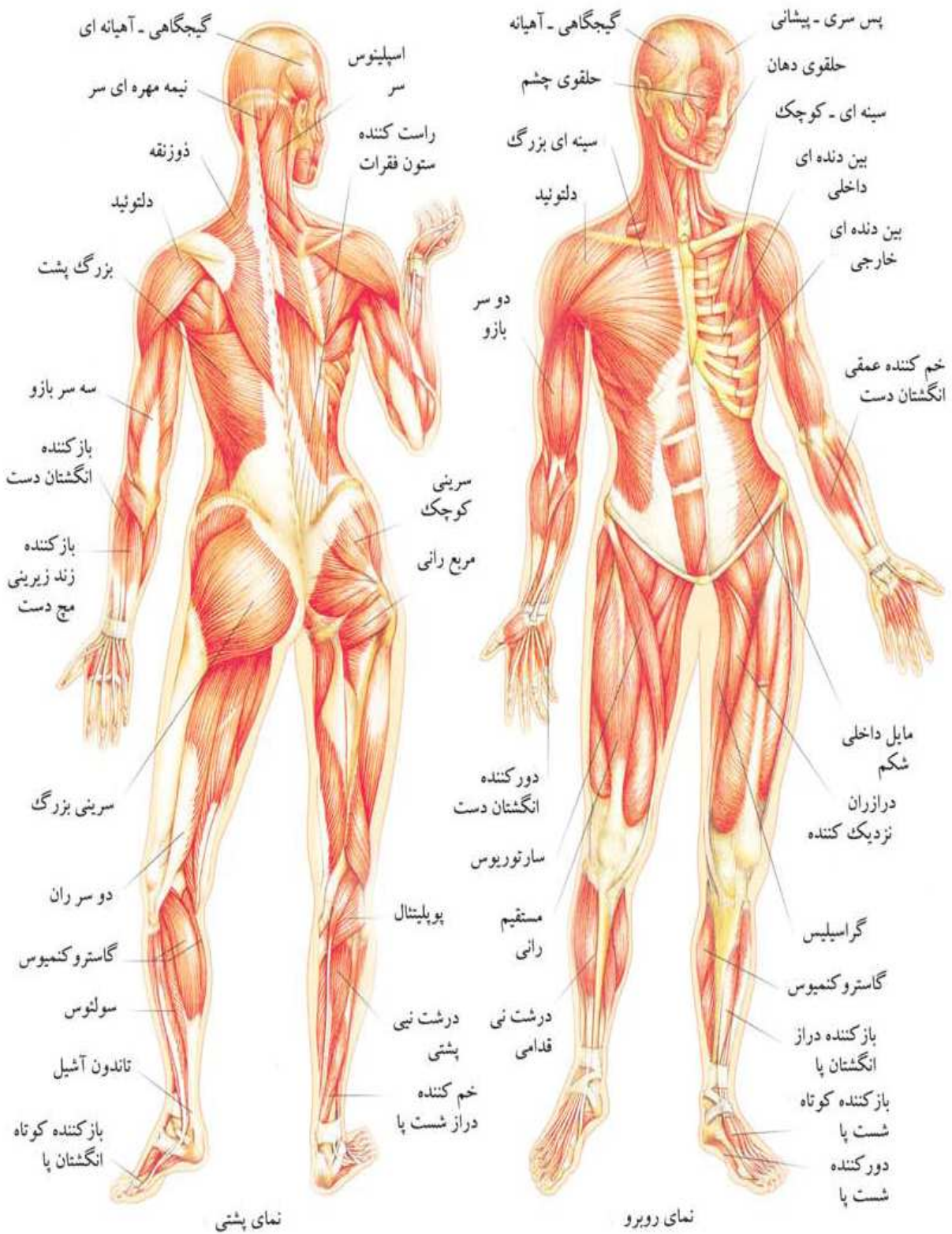
در این قسمت شما خیلی مختصر با آناتومی بدن آشنا می شوید که بیشتر هم بصورت تصویری می باشد. شما می توانید برای شناخت آناتومی به کتاب های آناتومی مراجعه کنید.

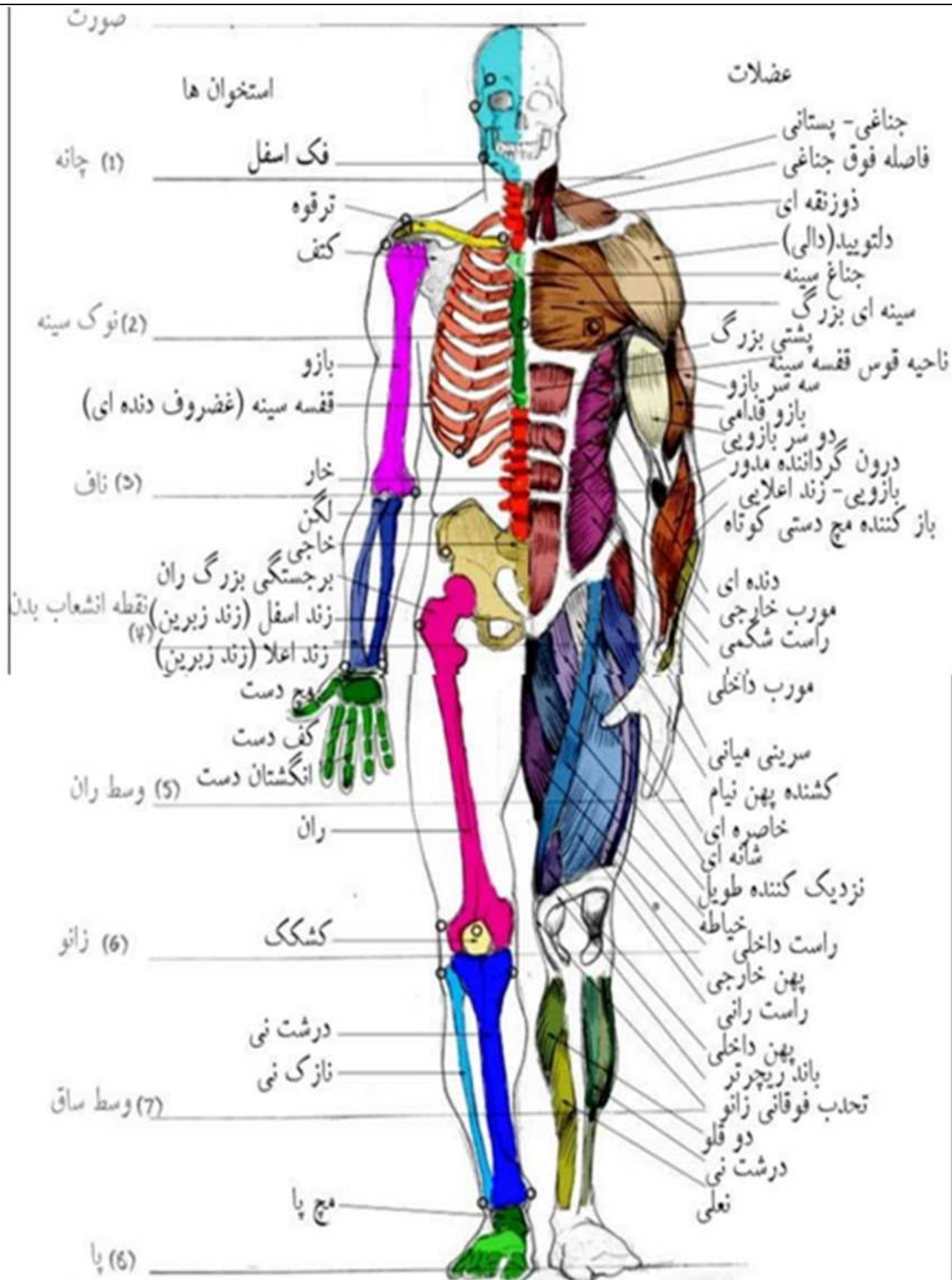
نمای خلفی استخوانهای لگن و ستون فقرات

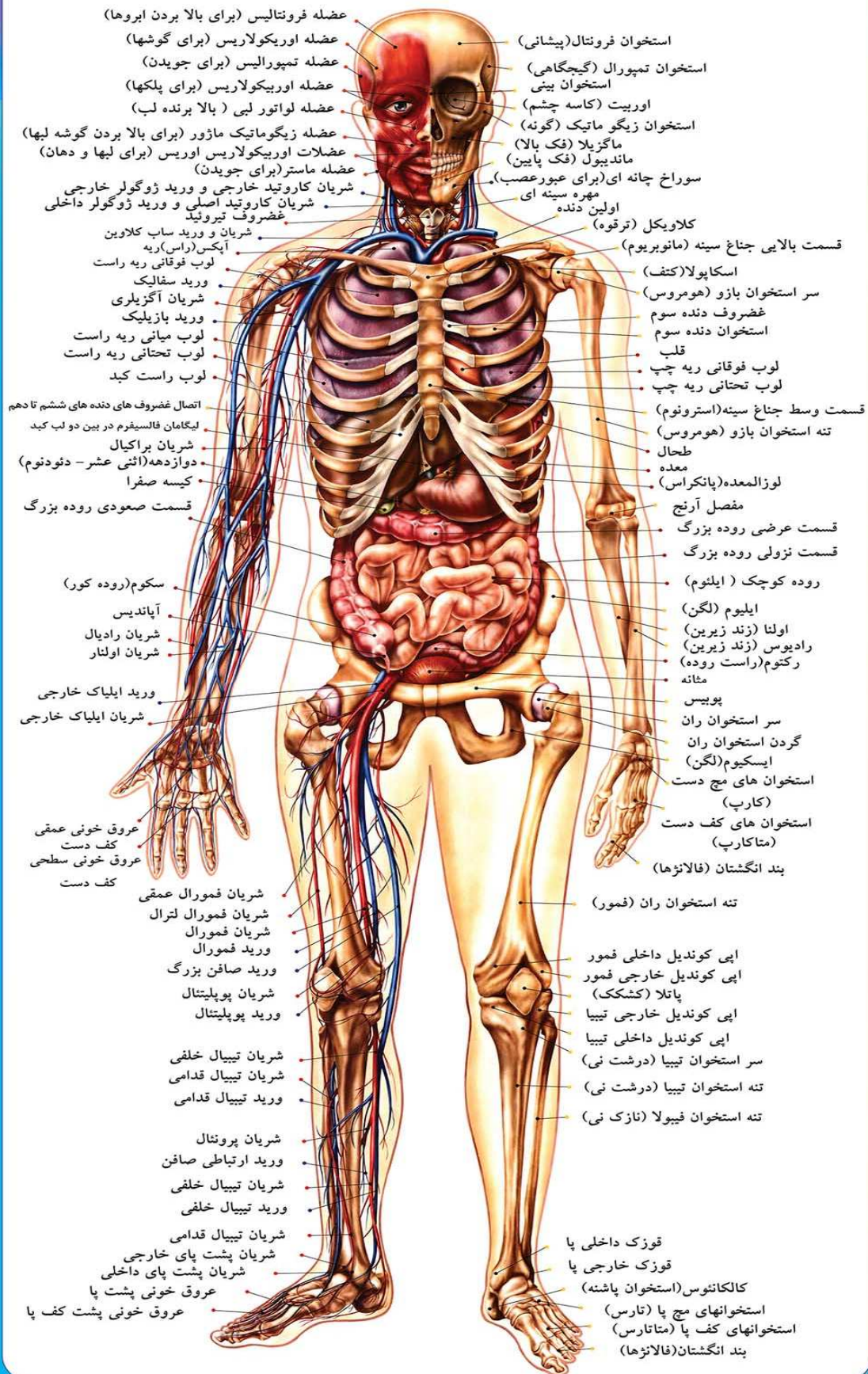


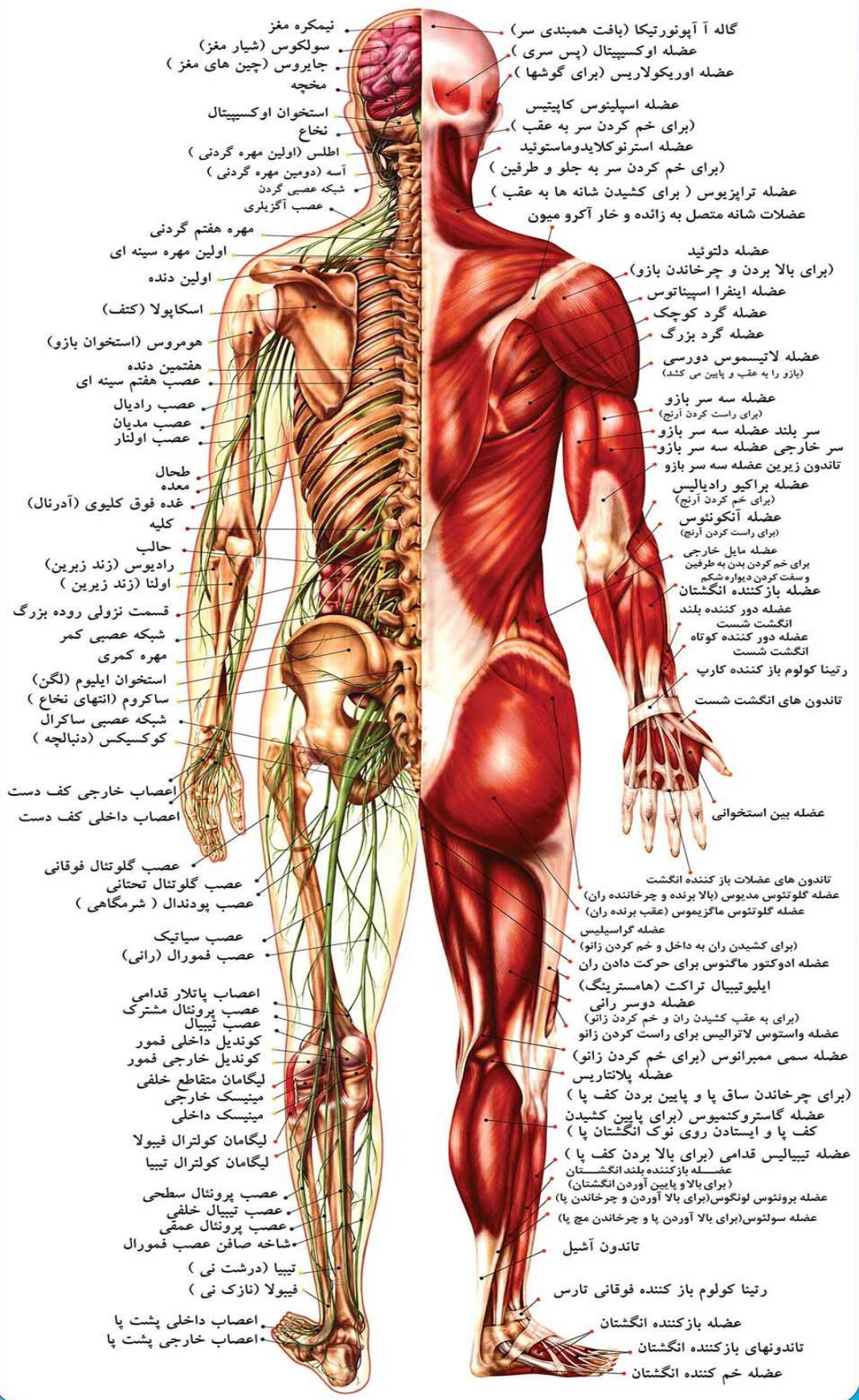
۱. ناحیه بالای شانه
۲. ناحیه میانی شانه
۳. ناحیه پایین شانه
۴. برآمدگی استخوان لگن خاصره
۵. استخوان لگن خاصره
۶. لگن خاصره
۷. استخوان ورک
۸. بخش جلویی استخوان خاصره
۹. دنبالچه
۱۰. استخوان ران
۱۱. تروکانتر (برآمدگی بالای استخوان ران)
۱۲. مفصل استخوان لگن
۱۳. مفصل استخوان خاجی و لگن خاصره
۱۴. خط استخوان خاصره

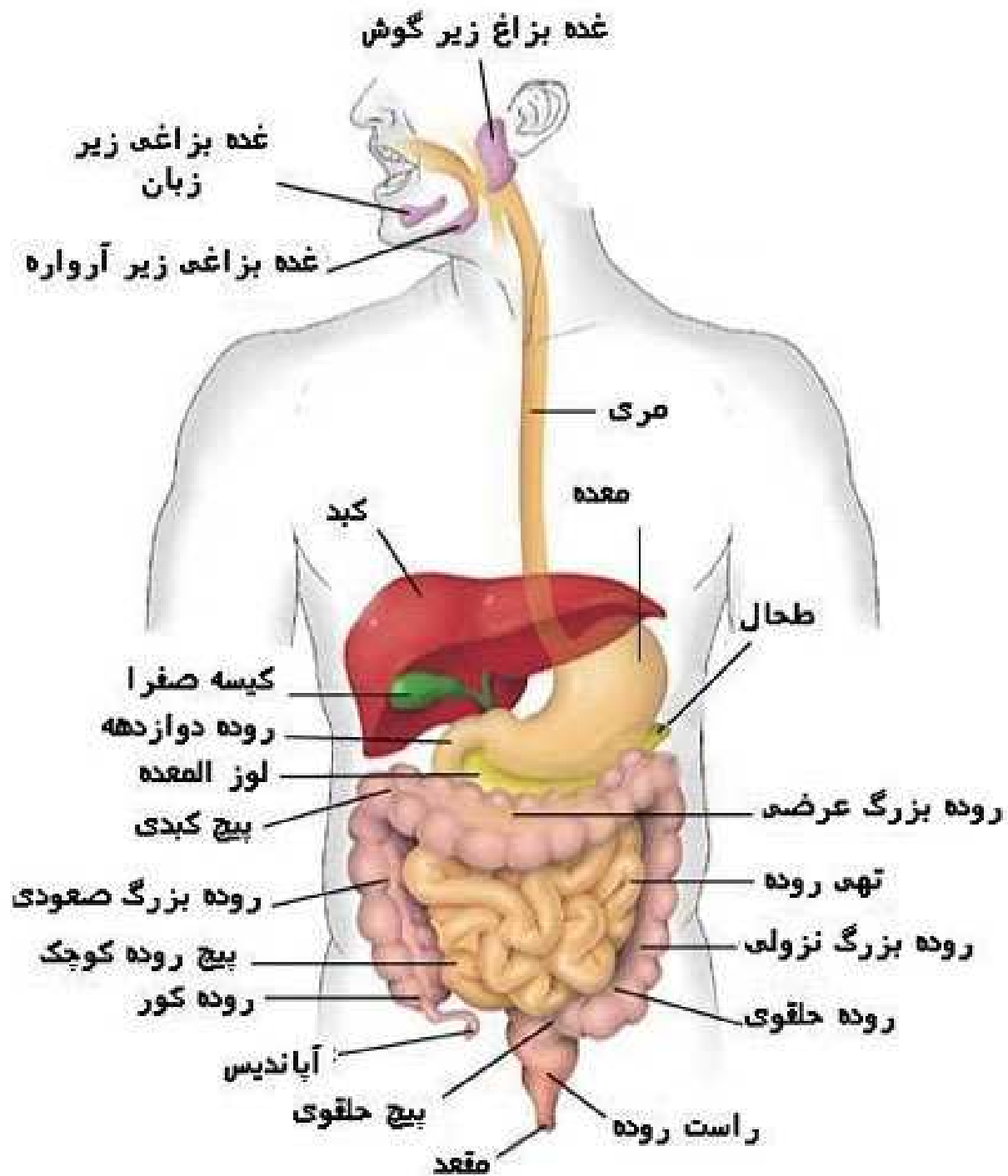






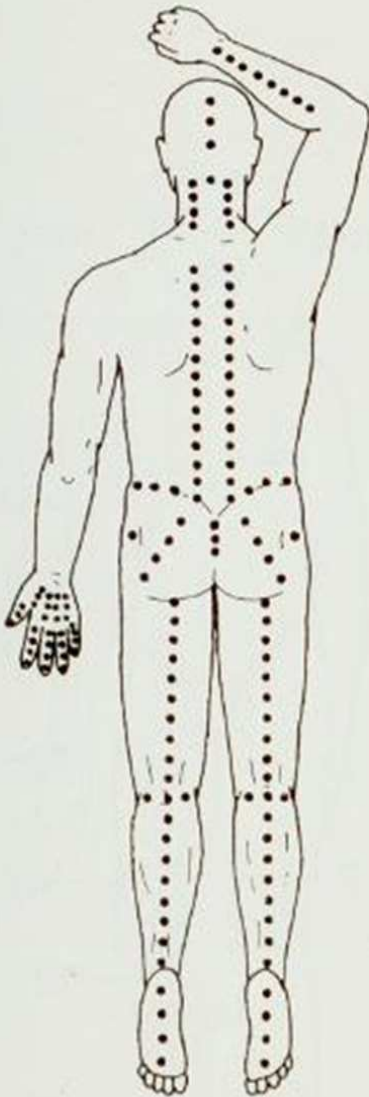




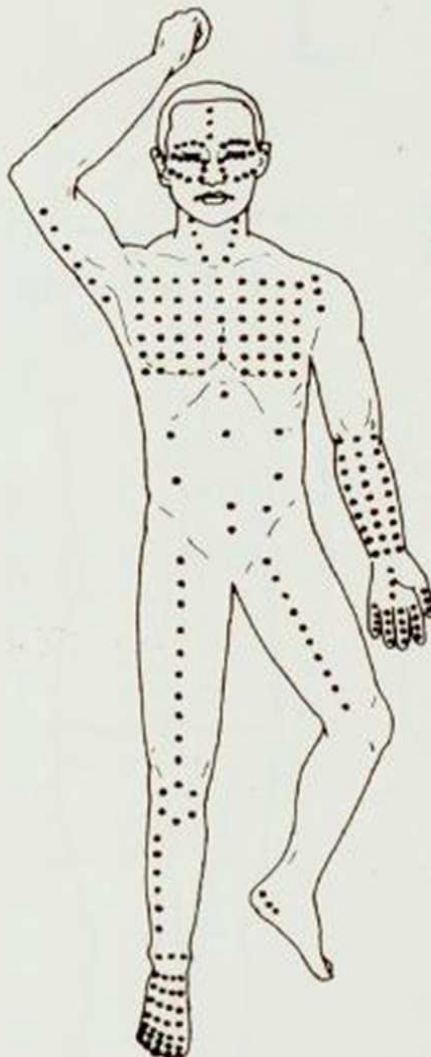


نمایش کلی نقاط طب فشاری

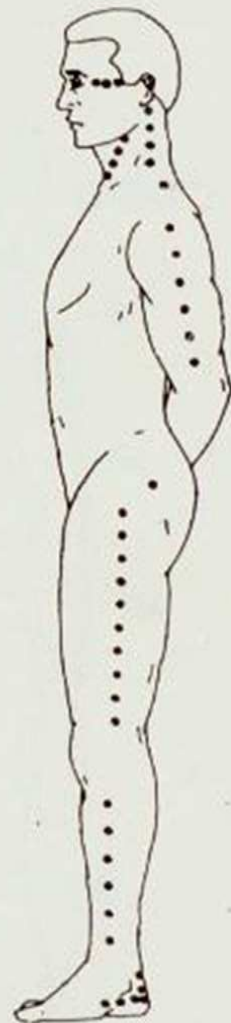
BACK VIEW

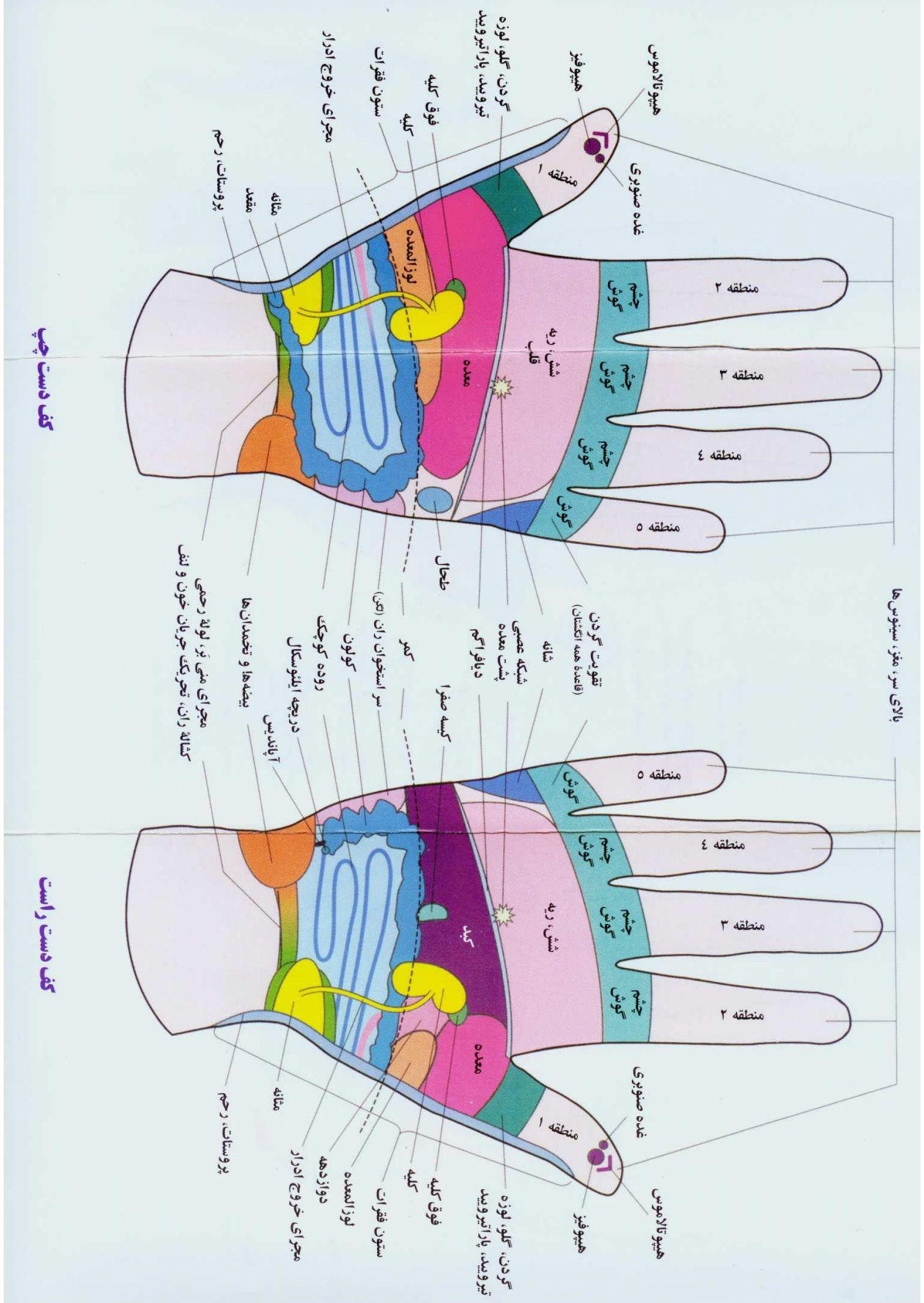


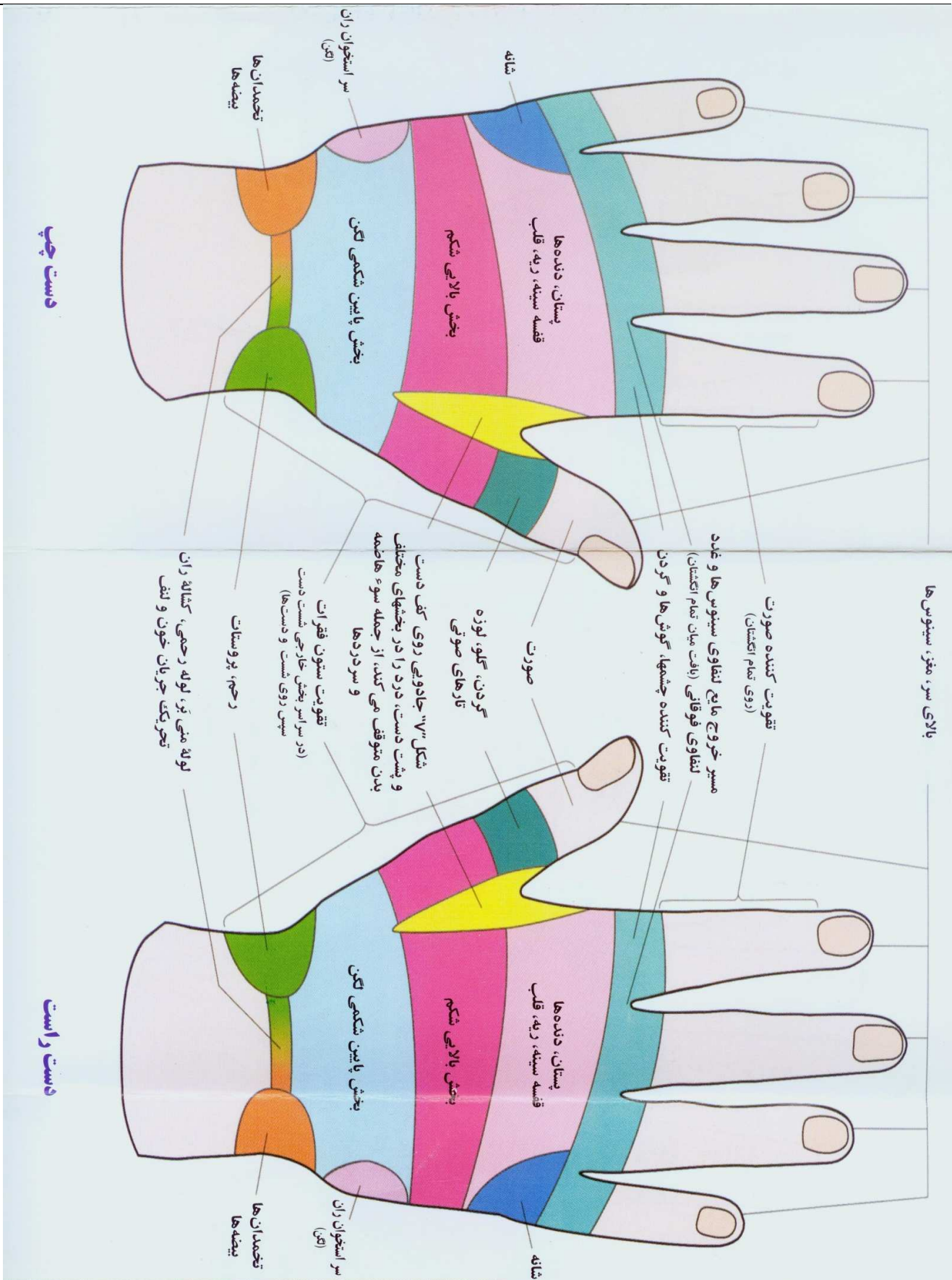
FRONT VIEW

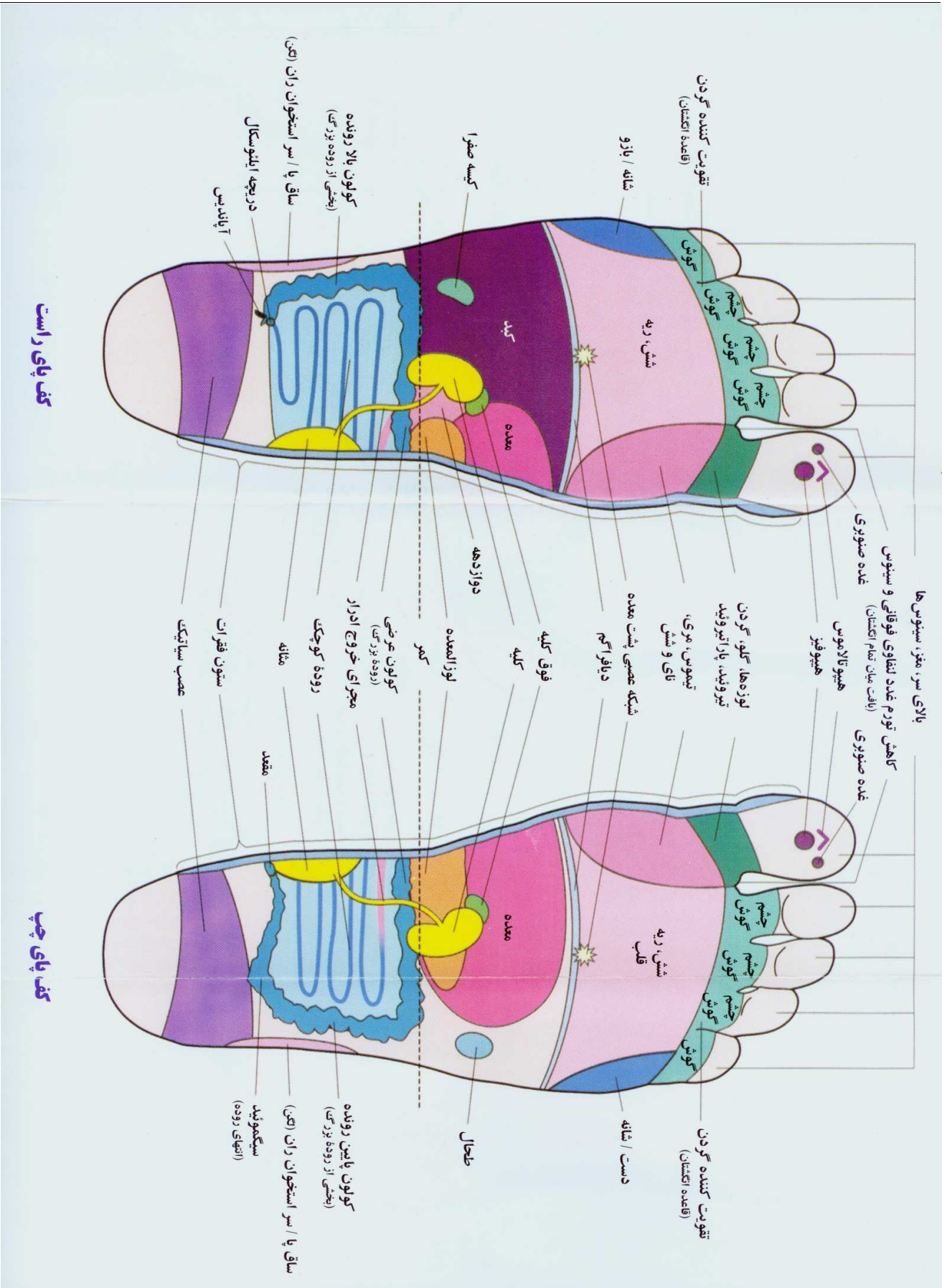


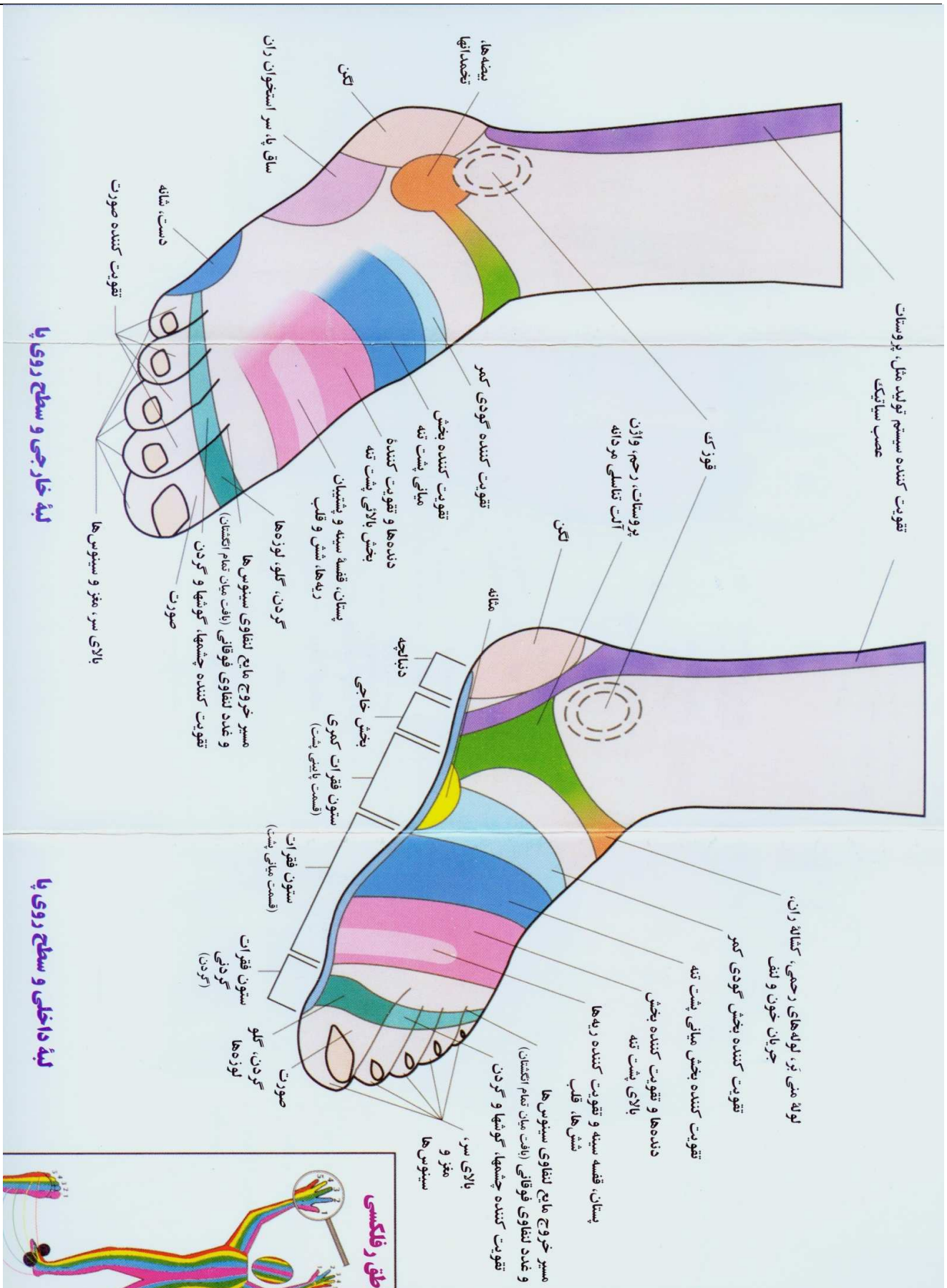
SIDE VIEW







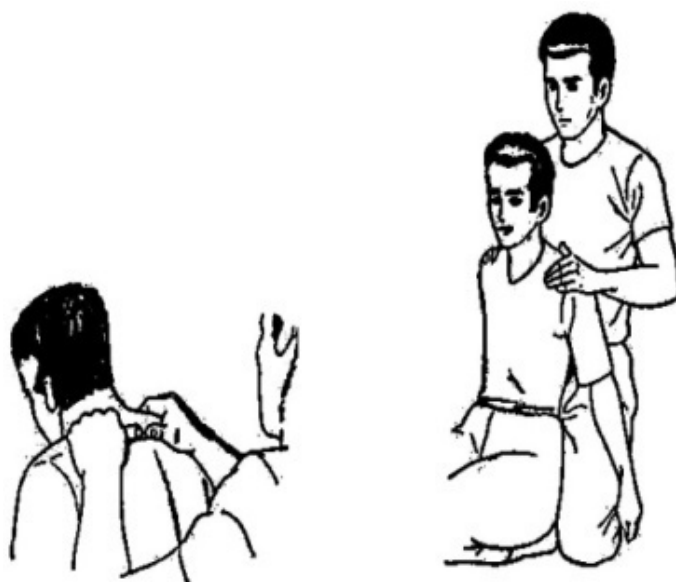




صد تکنیک ماساژ یومی هو

توجه: تمامی تکنیکهای ماساژ در روش یومی هو به صورت فشارمالشی می باشد.

۱. فشار و مالش عضلات ذوذنقه



۲. فشار و مالش عضله مسطح پشت گردنی، ذوذنقه و جناقی چنبری پستانی



۳. اصلاح مهره های گردن سمت چپ و راست



۴. اصلاح مهره های فوقانی پشت



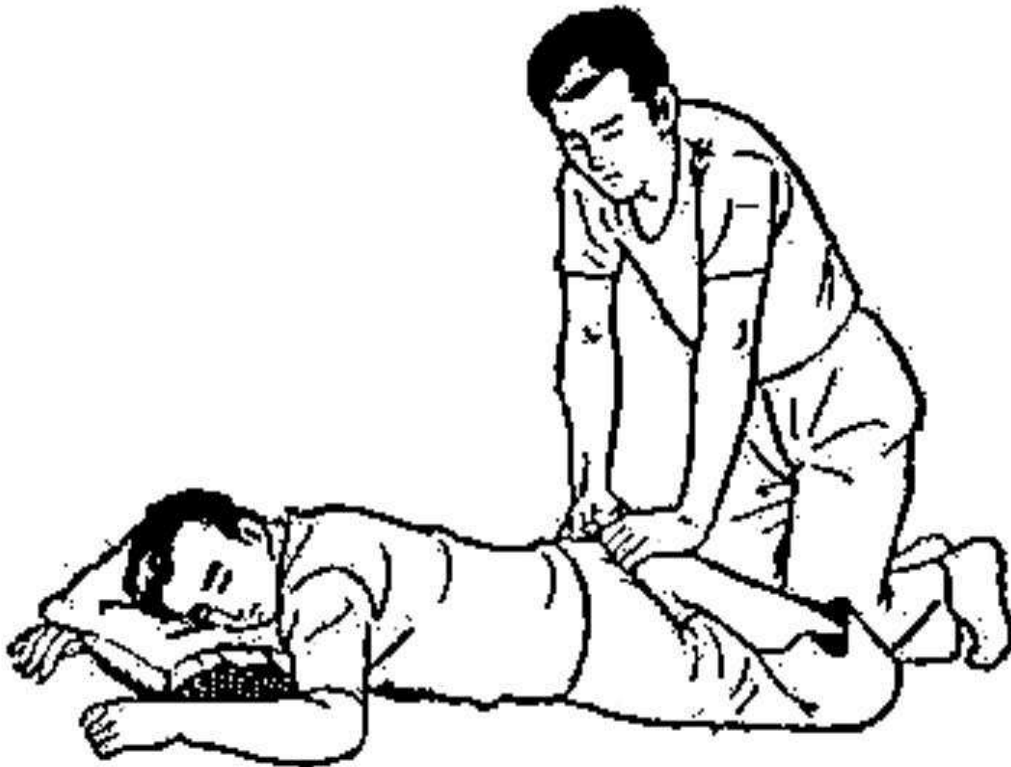
۵. اصلاح مهره های کمری و پشتی



۶. اصلاح مهره‌های کمری



۷. کشش عضله‌ی چهارسر ران و اصلاح مفصل میچ پا



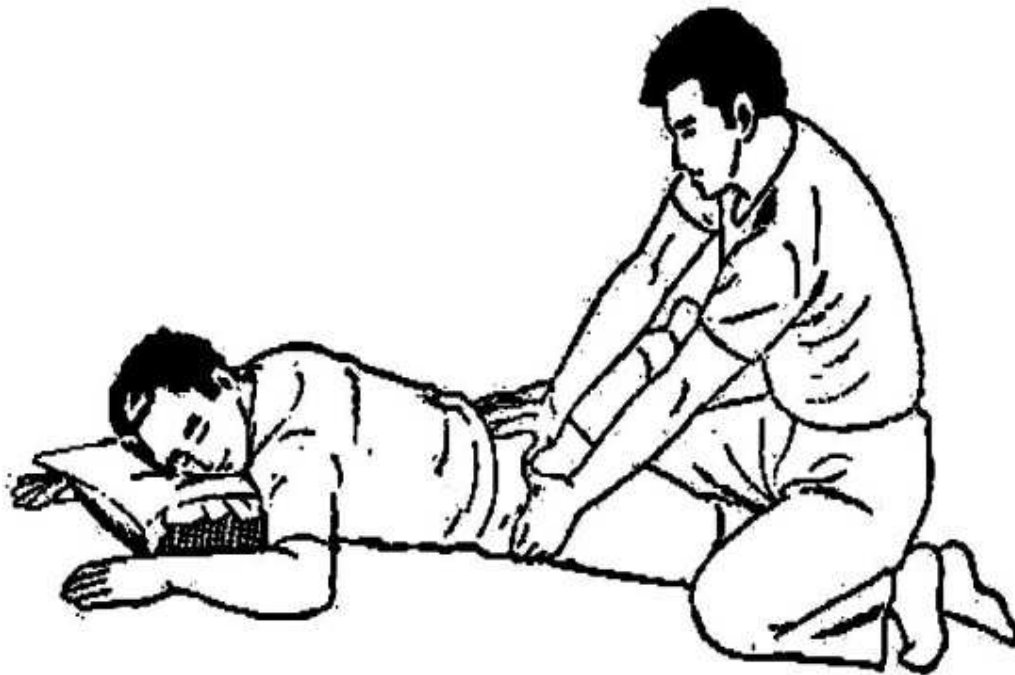
۸. اصلاح مفاصل انگشتان پا



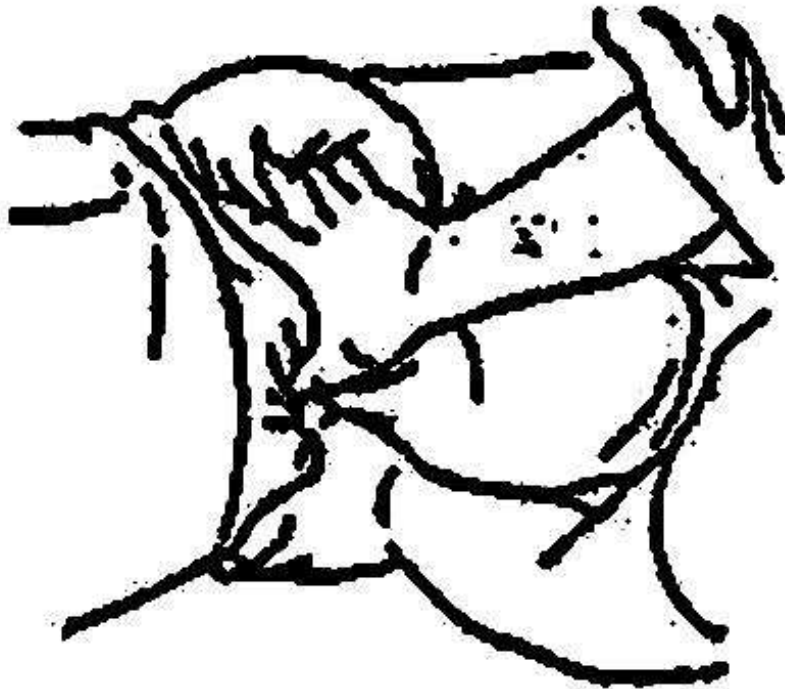
۹. فشار و مالش ناحیه‌ی خاجی



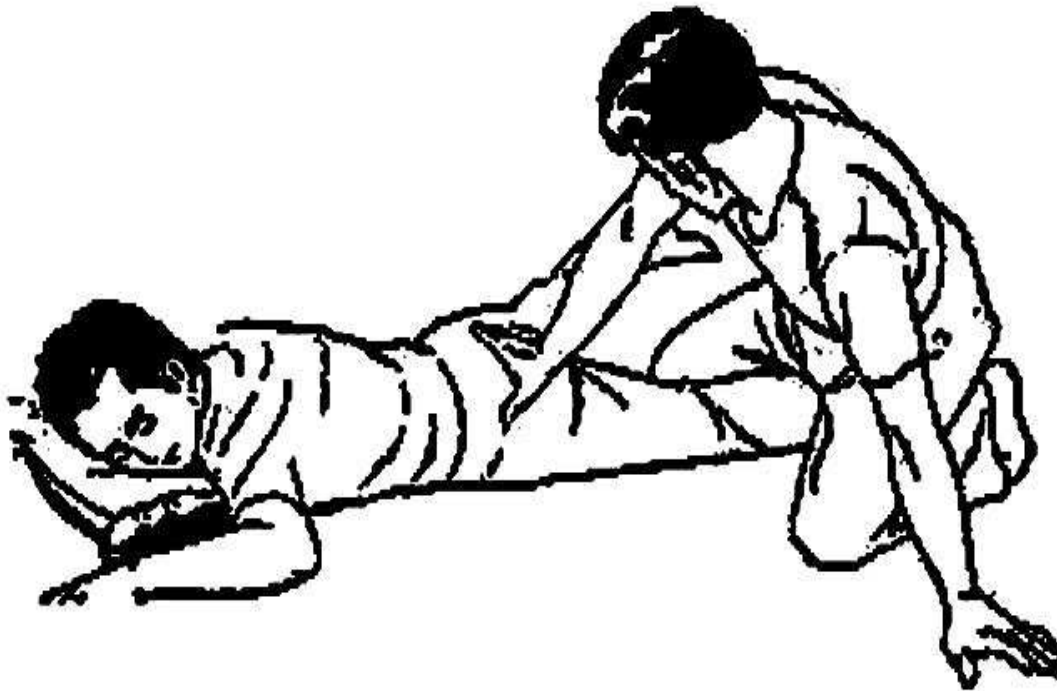
۱۰. فشار و مالش عضلات سرینی چپ



۱۱. فشار و مالش عضلات، تاندون‌ها و رباط‌های ناحیه‌ی مابین تروکانتر بزرگ و خار خاصره‌ای لگن چپ



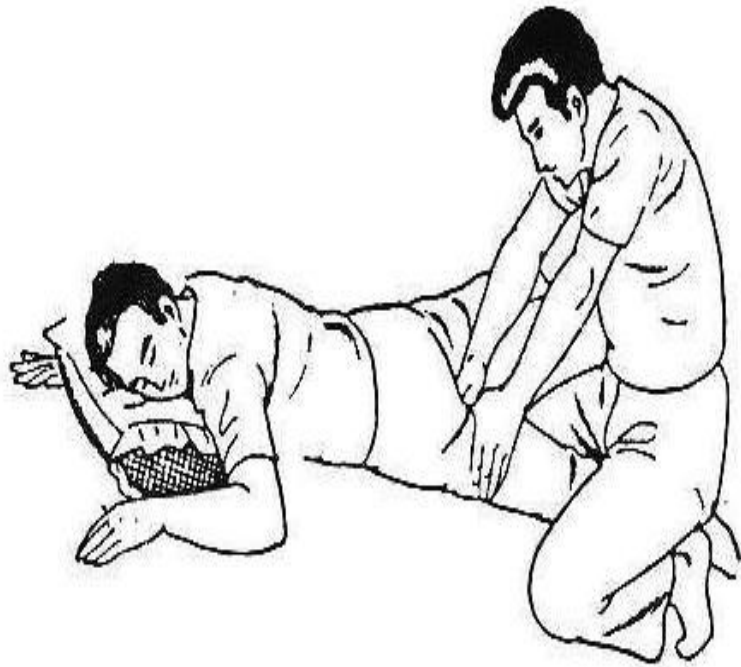
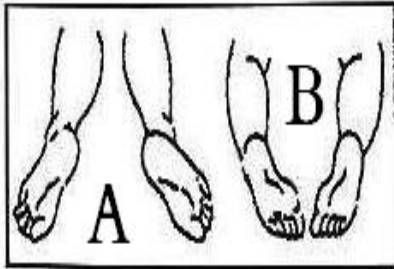
۱۲. فشار و مالش عضلات سرینی چپ



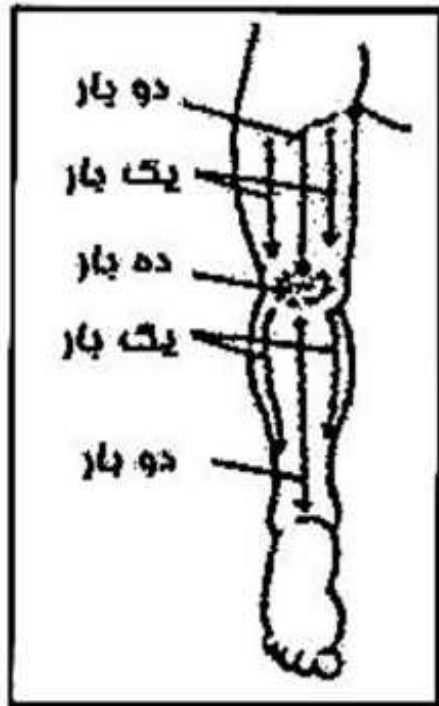
۱۳. فشار و مالش عضلات زیر چین سرینی بزرگ پای چپ

A. وضعیت غلط

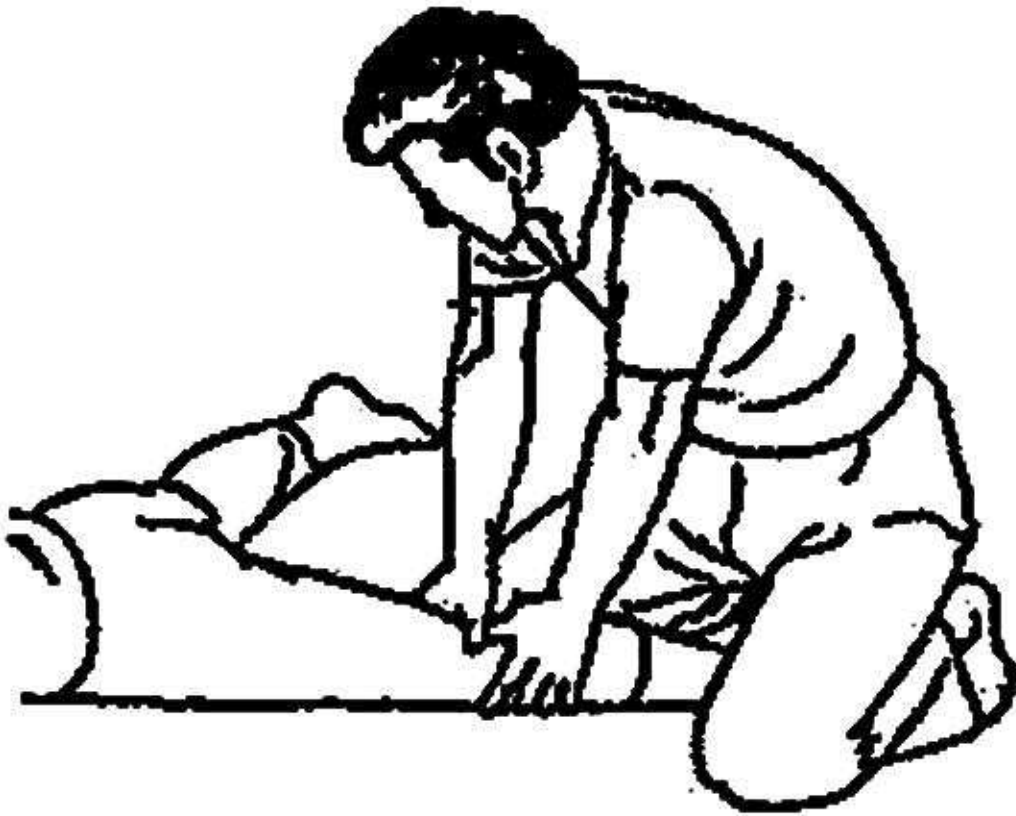
B. وضعیت صحیح



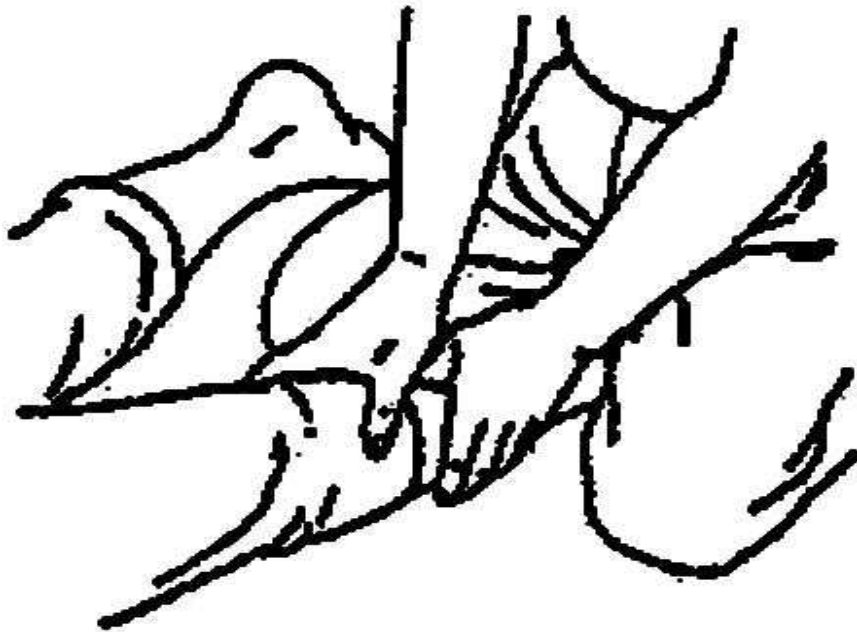
۱۴. فشار و مالش عضله‌ی دو سر ران چپ



۱۵. فشار و مالش حفره‌ی پشت زانوی چپ



۱۶. فشار و مالش عضله‌ی دوقلوی ساق پای چپ



۱۷. فشار و مالش عضلات سرینی راست



۱۸. فشار و مالش عضلات، تاندون‌ها و رباط‌های ناحیه‌ی مابین تروکانتر بزرگ و خار خارهای لگن راست



۱۹. فشار و مالش عضلات سرینی راست



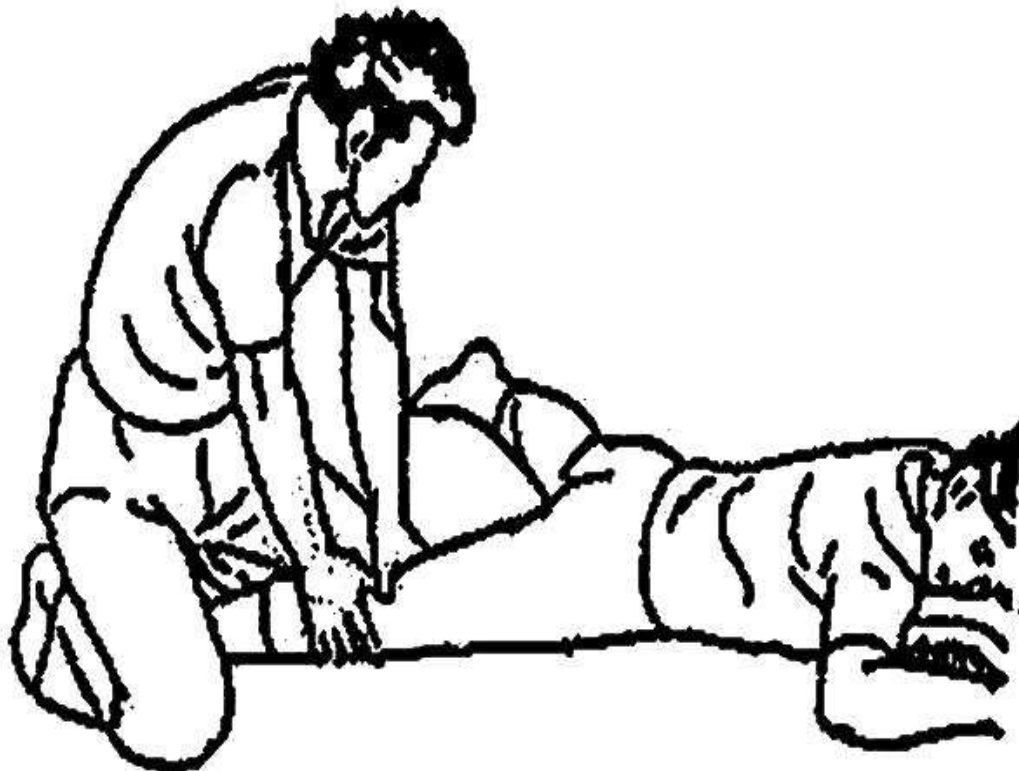
۲۰. فشار و مالش زیر چین سرینی بزرگ پای راست



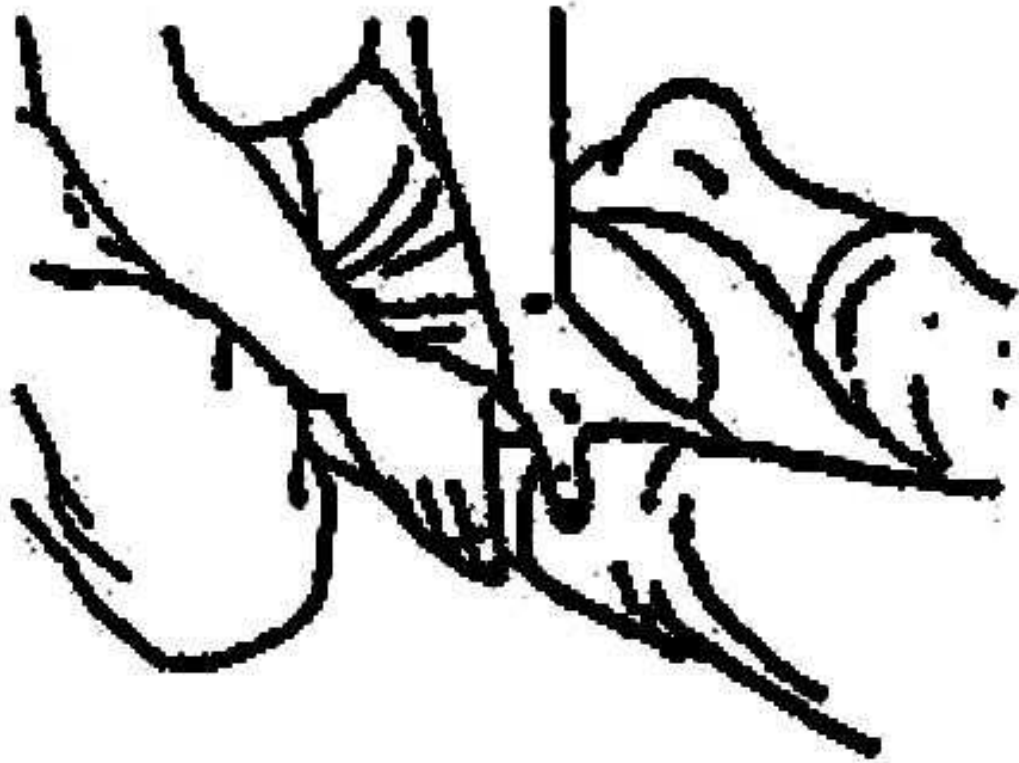
۲۱. فشار و مالش عضله‌ی دو سر ران چپ



۲۲. فشار و مالش حفره‌ی پشت زانوی راست



۲۳. فشار و مالش عضله‌ی دوقلوی ساق پای راست



۲۴. فشار و مالش عضلات دوقلوی ساق پای راست و چپ به‌طور هم‌زمان



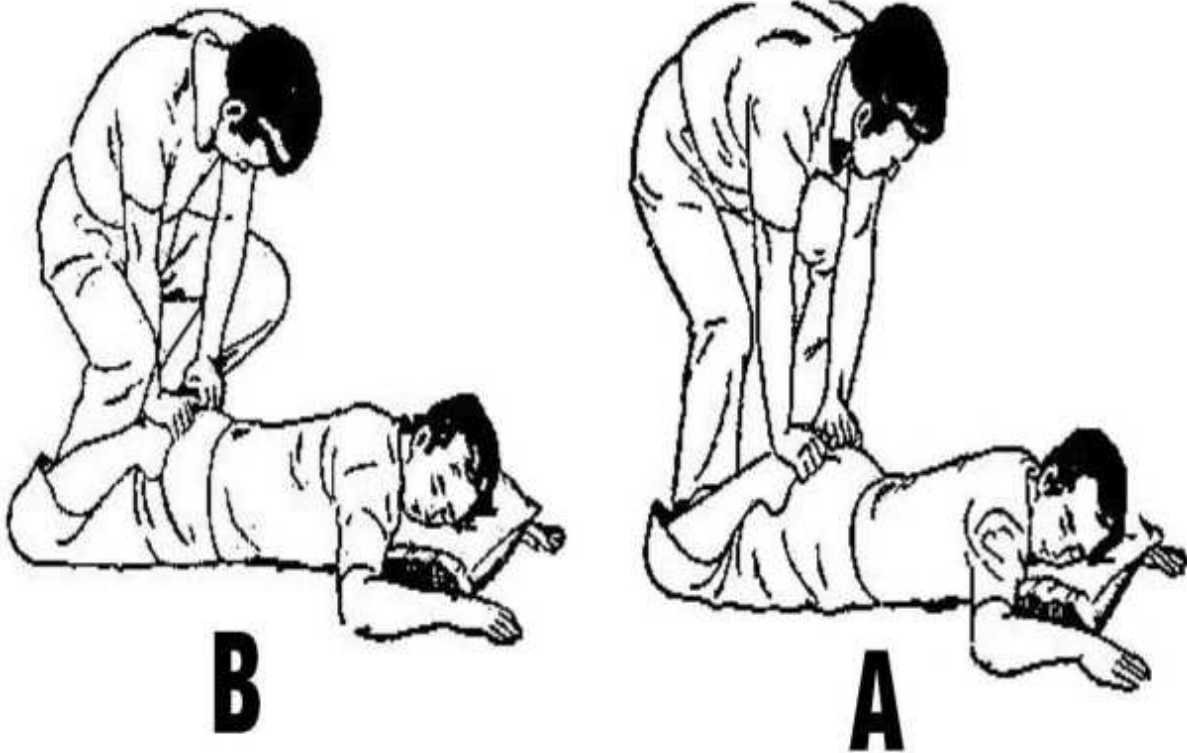
۲۵. اصلاح هم‌زمان مفاصل مچ هر دو پا



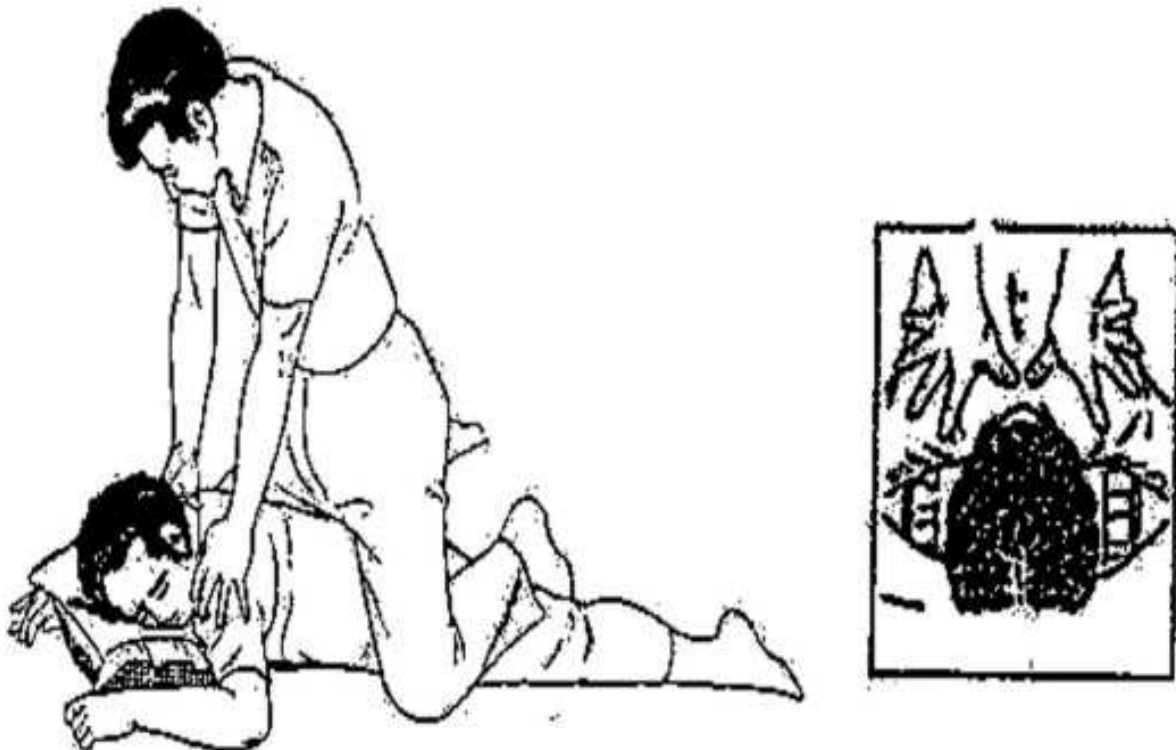
۲۶. فشار و مالش هم‌زمان کف هر دو پا



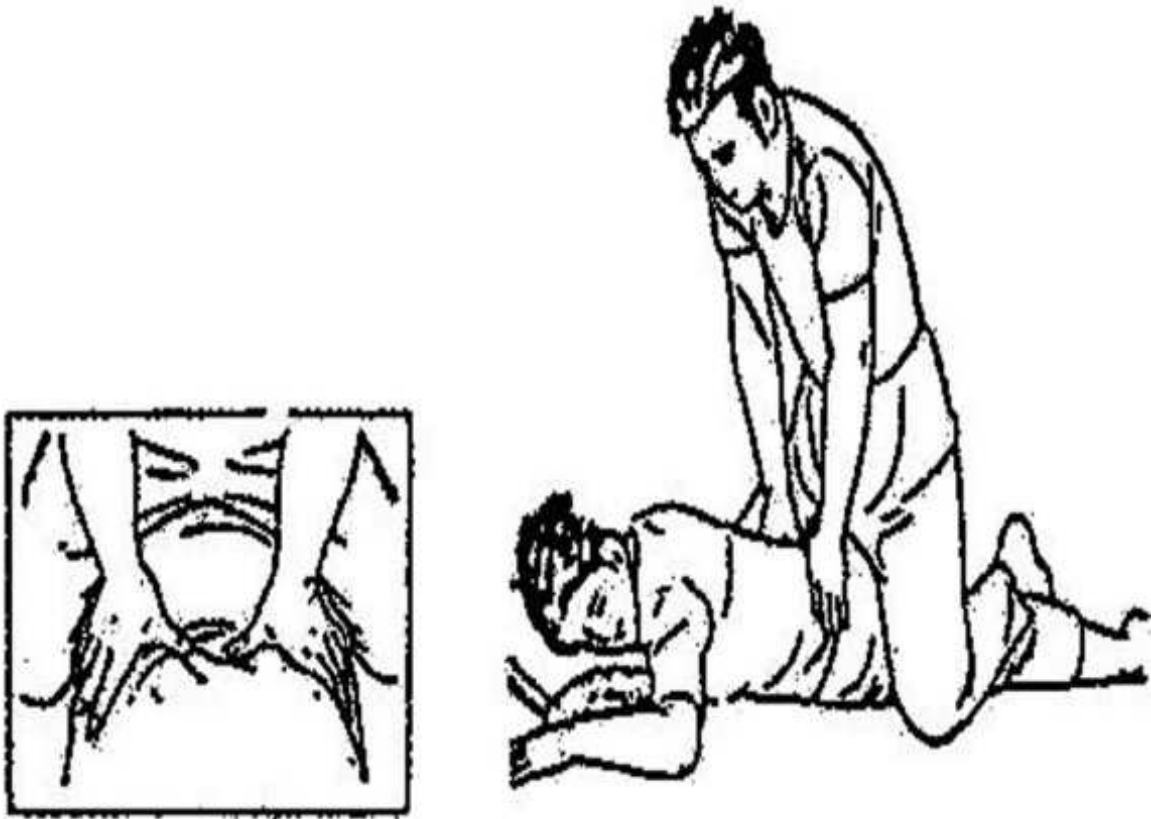
۲۷. کشش و نرمش عضلات رانی



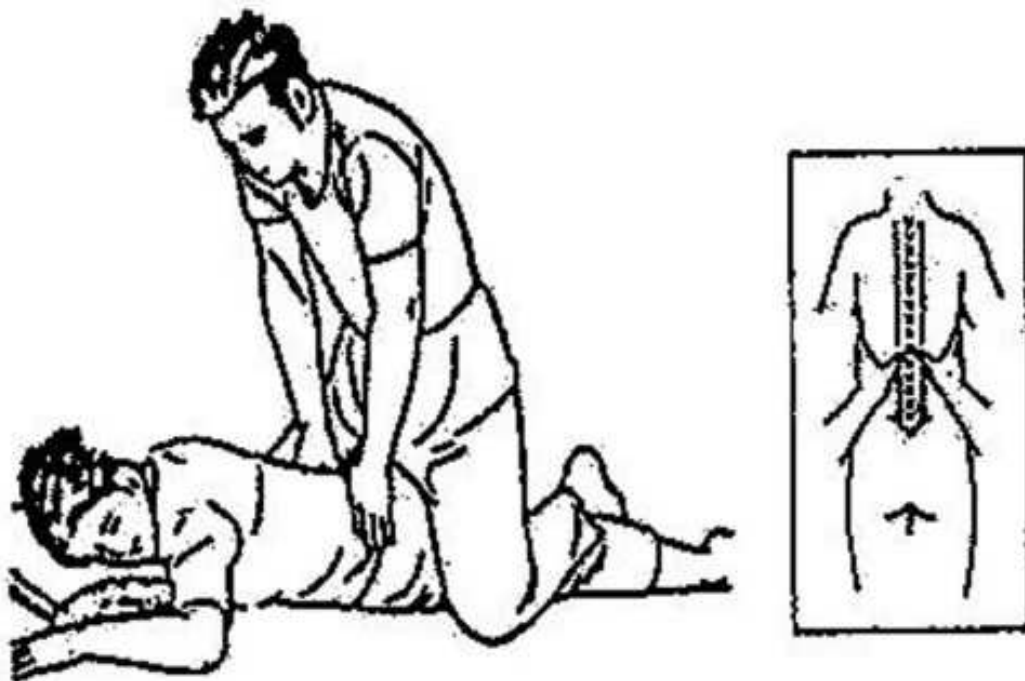
۲۸. فشار و مالش عضلات ذوذنقه و راست نگهدارنده‌ی مهره‌های فوقانی صدری



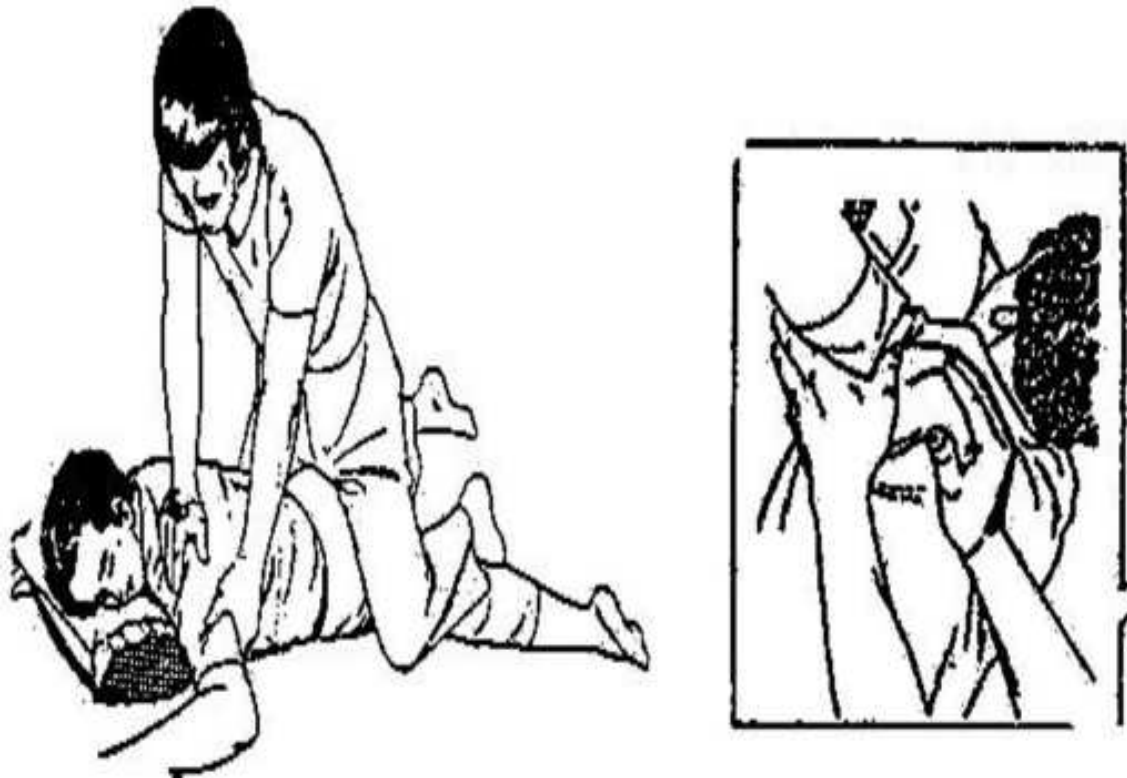
۲۹. فشار و مالش عضلات راست نگهدارنده‌ی ستون فقرات



۳۰. فشار و مالش ناحیه‌ی کمری (لومبال)



۳۱. فشار و مالش عضلات مابین کتف و شانه‌ی چپ



۳۲. فشار و مالش عضله‌ی راست نگهدارنده‌ی سمت چپ ستون فقرات



۳۳. فشار و مالش عضلات ناحیهی میان کتف و شانهی راست



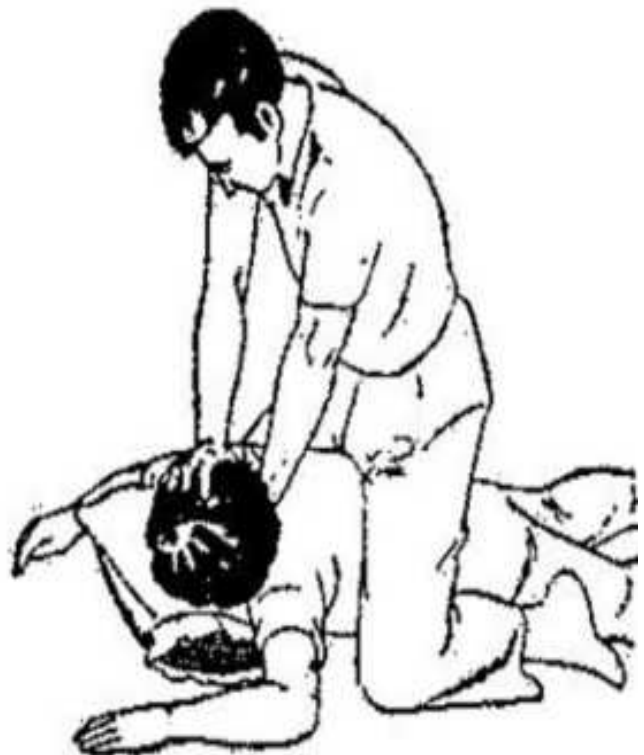
۳۴. فشار و مالش عضلهی راست نگهدارندهی سمت راست ستون فقرات



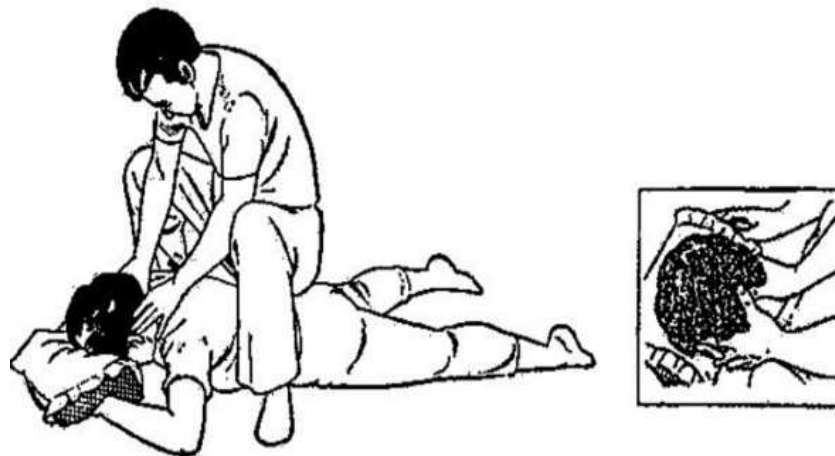
۳۵. فشار و مالش عضلات ذوذنقه و جناقی چنبری پستانی در ناحیهی چپ و راست گردن



۳۶. اصلاح مهره‌های گردنی



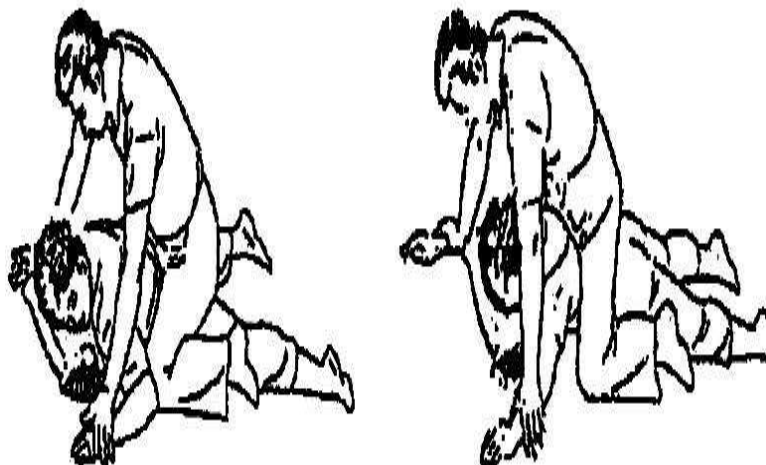
۳۷. فشار و مالش حفره‌ی استخوان پس سری (بصل النخاع)



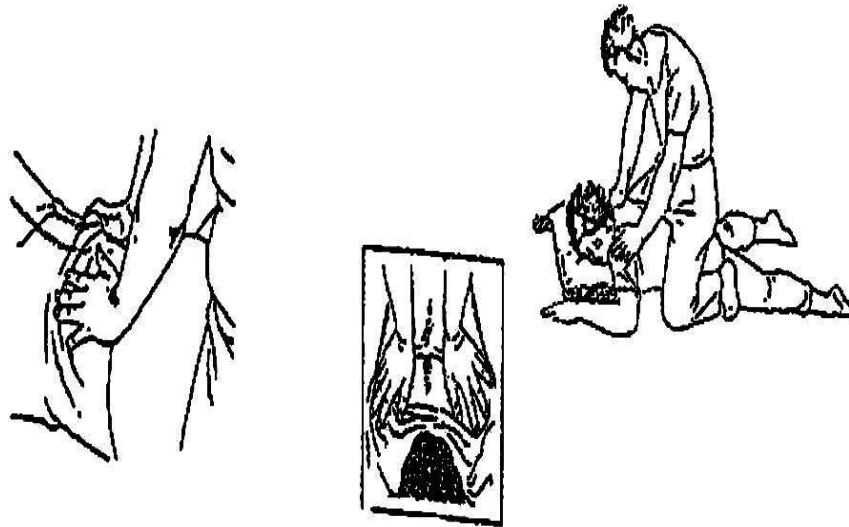
۳۸. فشار و مالش سمت چپ و راست عضله‌ی مسطح پشت گردن



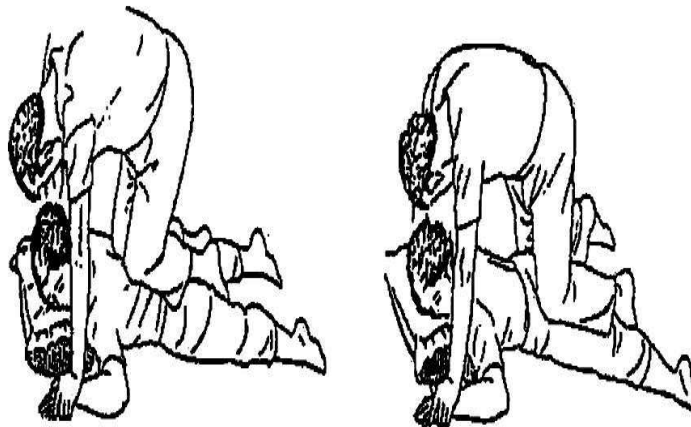
۳۹. فشار و مالش دست‌های بیمار از نوک انگشتان تا شانه‌ها



۴۰. فشار و مالش عضلات بالای کتفها و پشتی و کمری



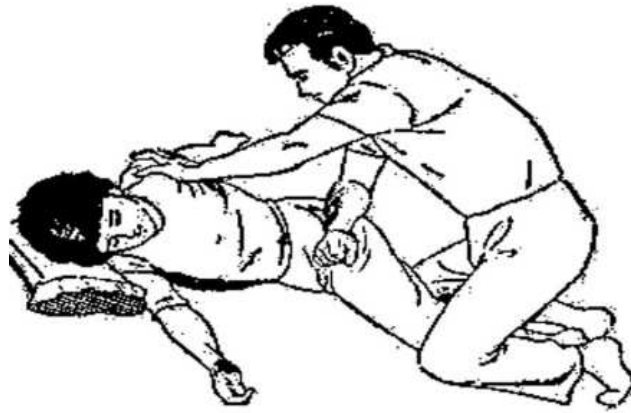
۴۱. فشار و مالش عضلات راست نگهدارندهی ستون فقرات و اصلاح ستون فقرات به کمک زانوها



۴۲. فشار و مالش عضلات سرینی چپ و راست با حرکت دورانی زانوها



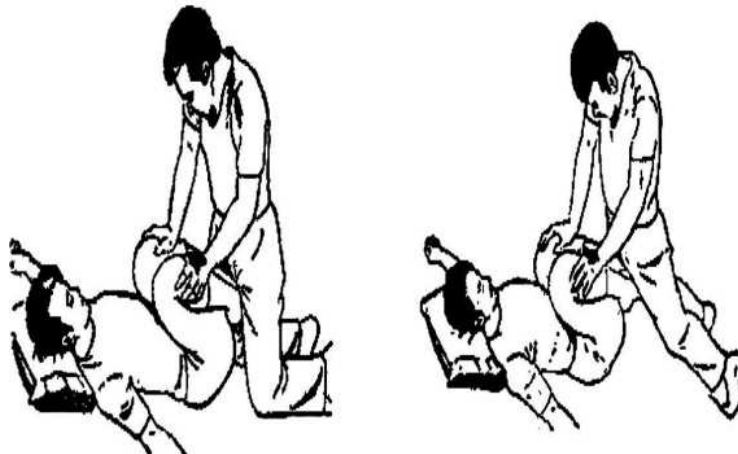
۴۳. اصلاح مفصل خاجی - لگنی (ساکروایلیاک) و مهره‌های کمری سمت چپ



۴۴. اصلاح مفصل خاجی - لگنی (ساکروایلیاک) و مهره‌های کمری سمت راست



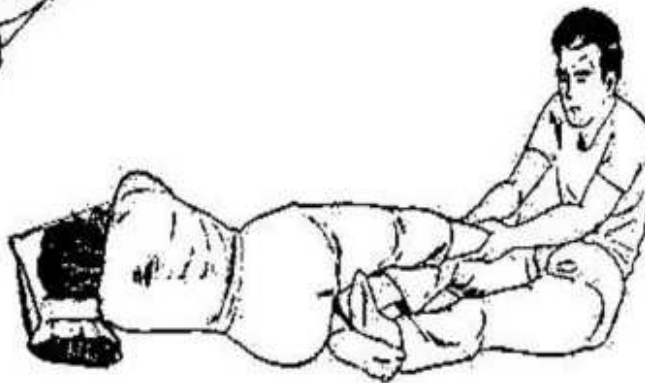
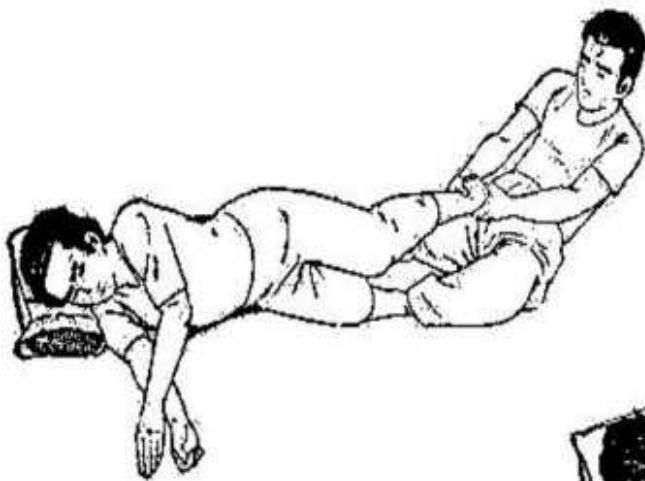
۴۵. اصلاح مفاصل ران



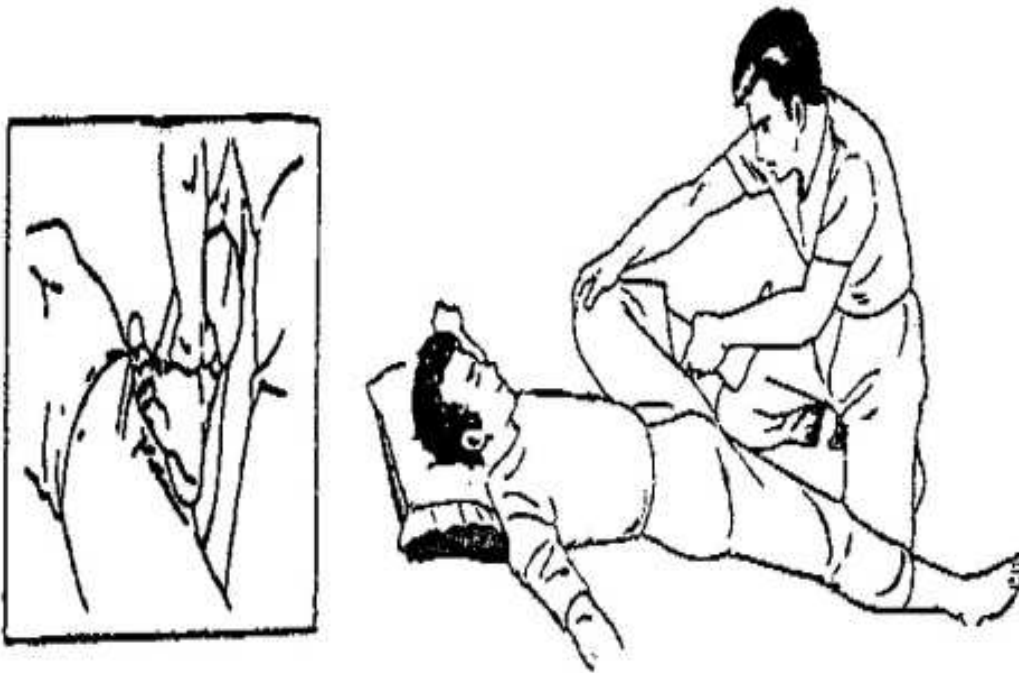
۴۶. نرم کردن رباط‌های مفصل چپ و راست ران



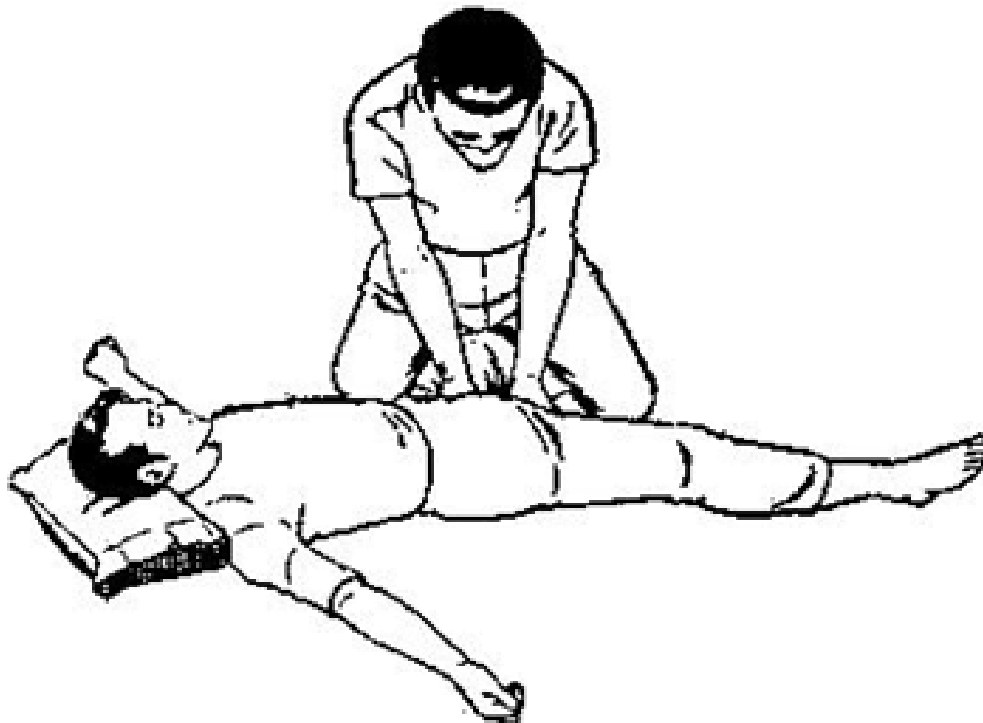
۱.۴۷ اصلاح مفصل چپ و راست ران با استفاده از کشش



۴۸. حرکت دورانی پای چپ بیمار در محور مفصل ران



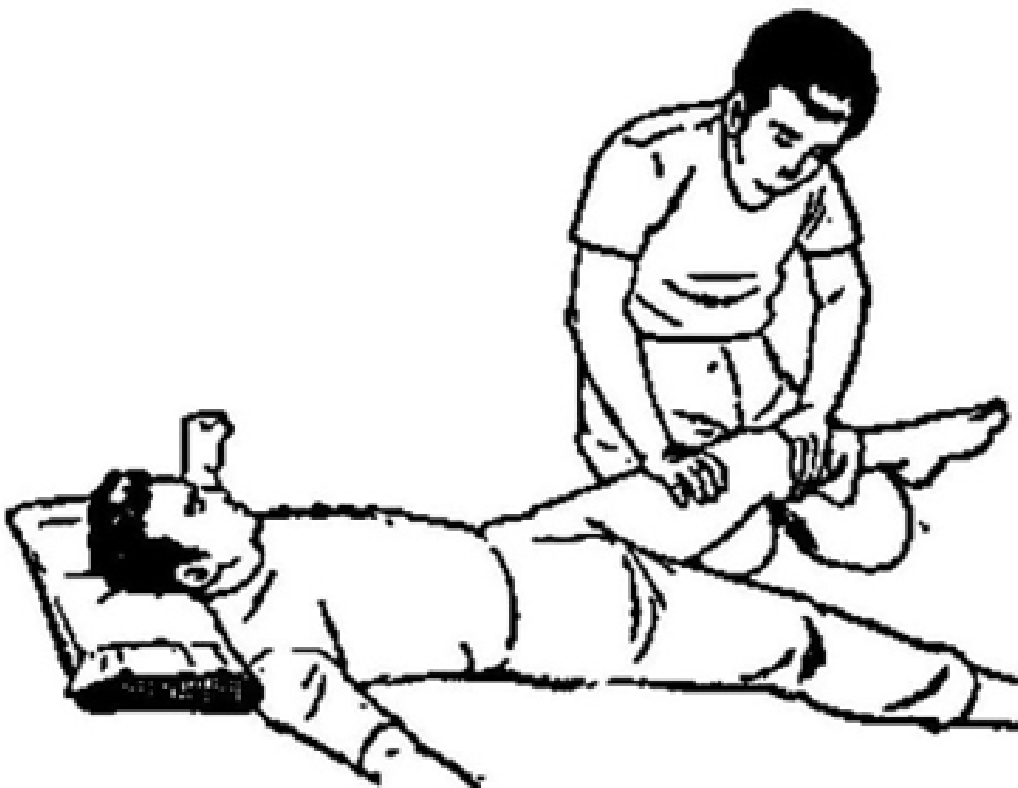
۴۹. فشار و مالش رباطهای کشاله‌ی ران چپ



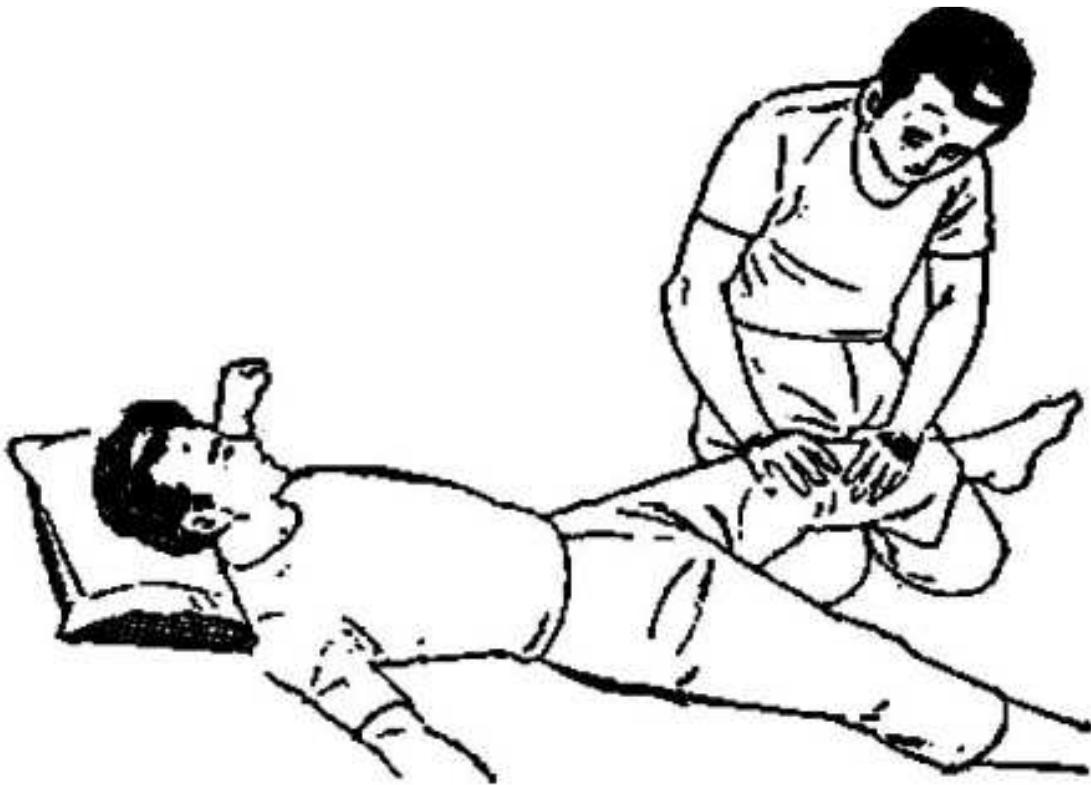
۵۰. فشار و مالش عضله‌ی چهار سر ران چپ



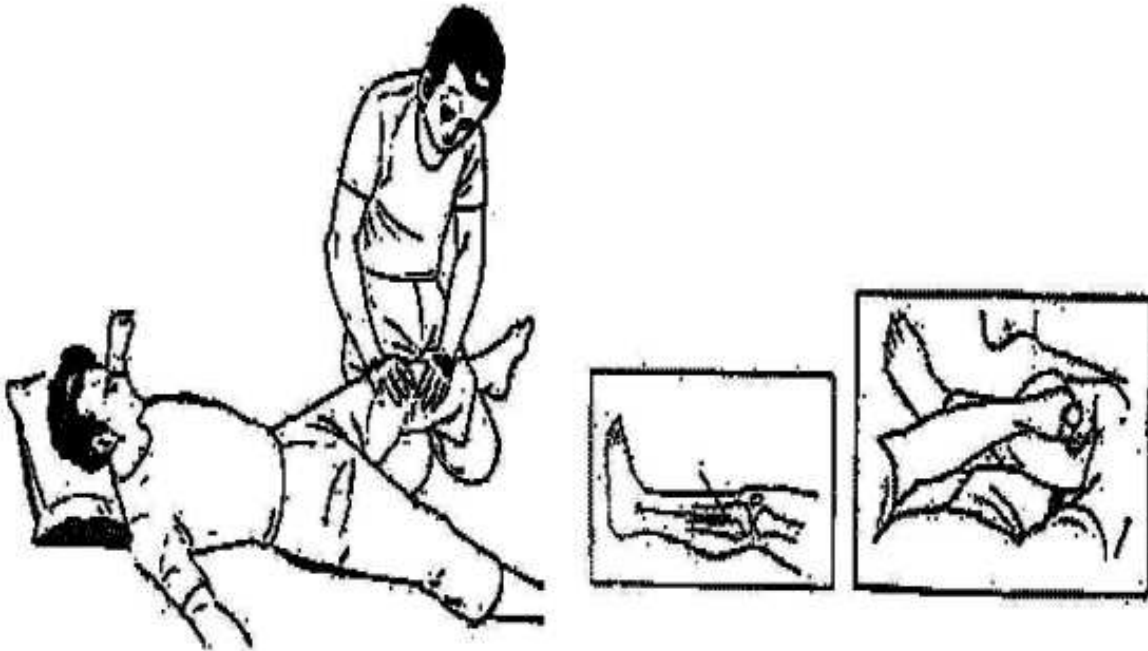
۵۱. ورزش دادن پای چپ و فشار و مالش عضله‌ی کشنده پهن نیام



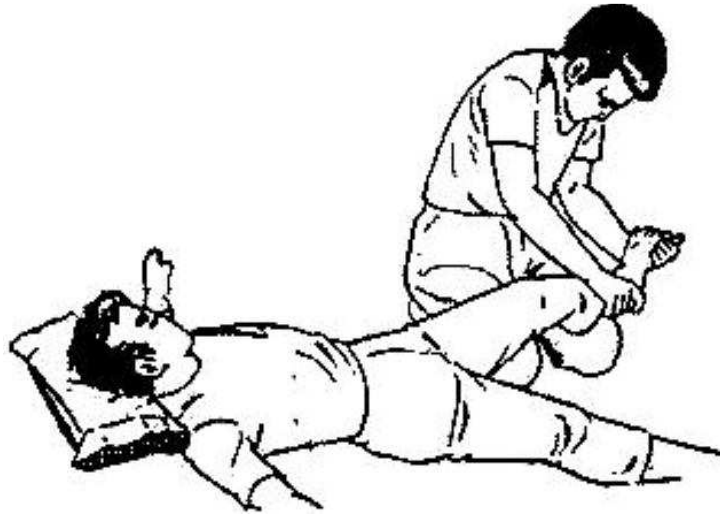
۵۲. فشار و مالش رباط‌های کشکک زانوی چپ و چرخش آن



۵۳. فشار و مالش عضله ساق پای چپ



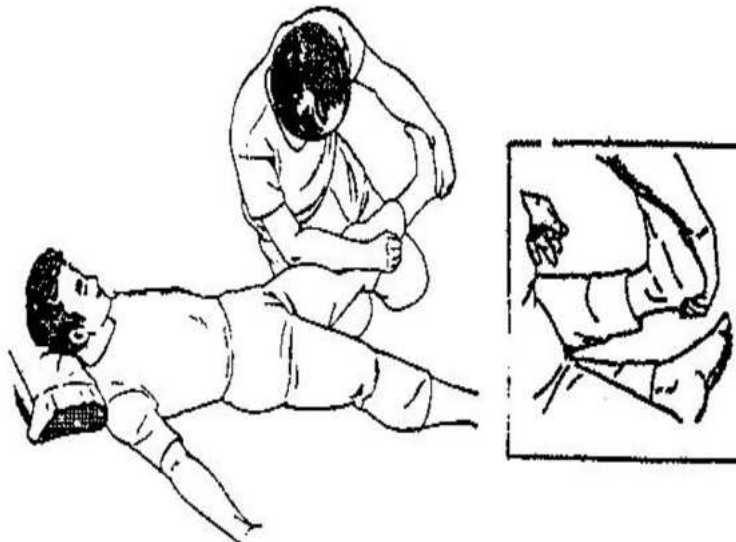
۵۴. حرکت دورانی مچ پای چپ



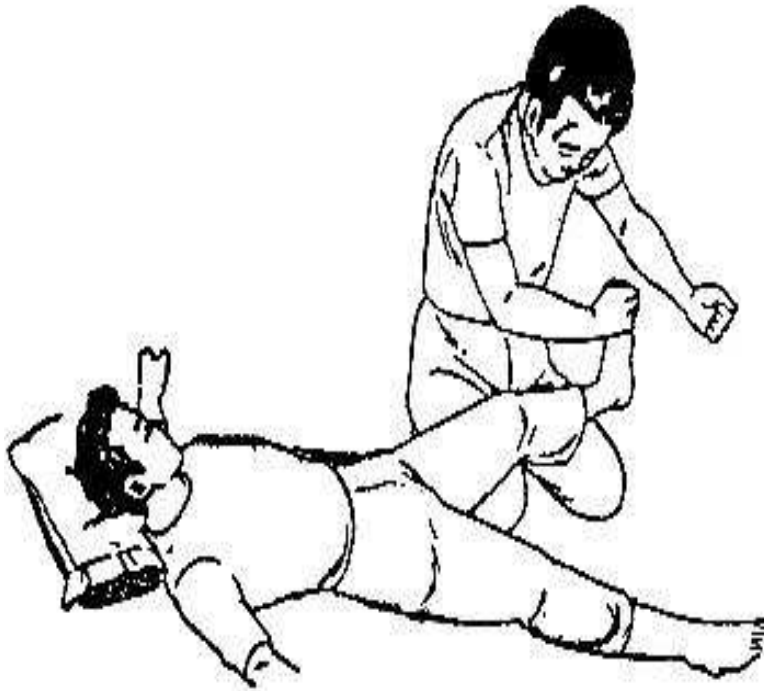
۵۵. اصلاح مفاصل انگشتان پای چپ



۵۶. کشش عضله‌ی دوقلوی ساق پای چپ و وتر آشیل



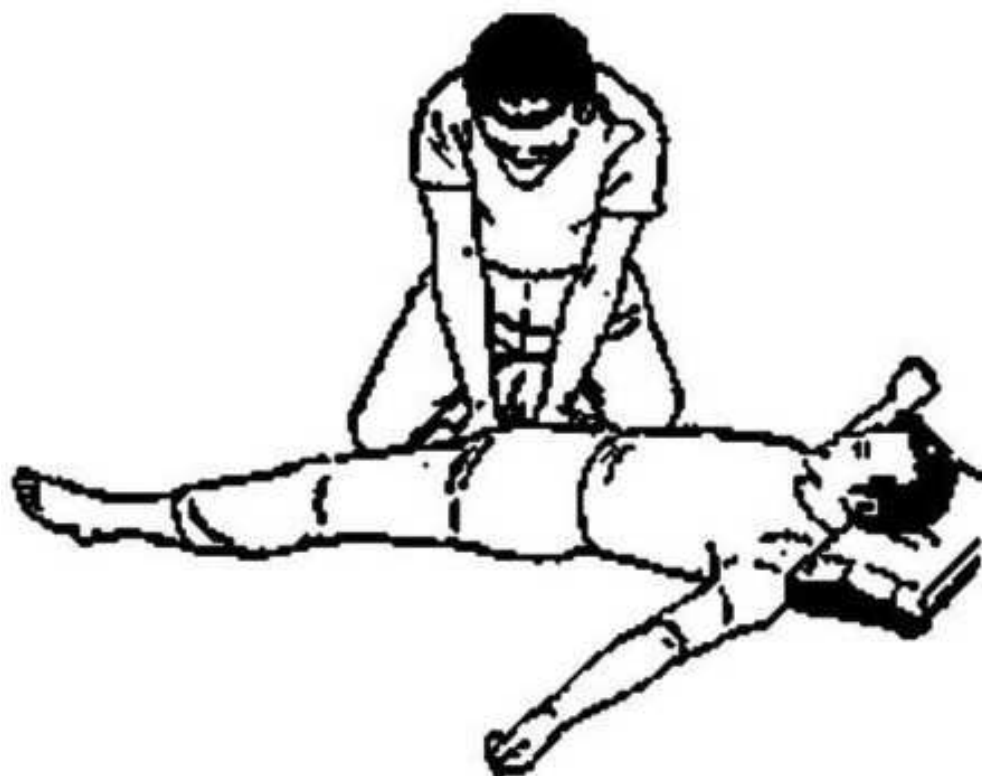
۵۷. ضربه زدن با مشت به کف پای چپ



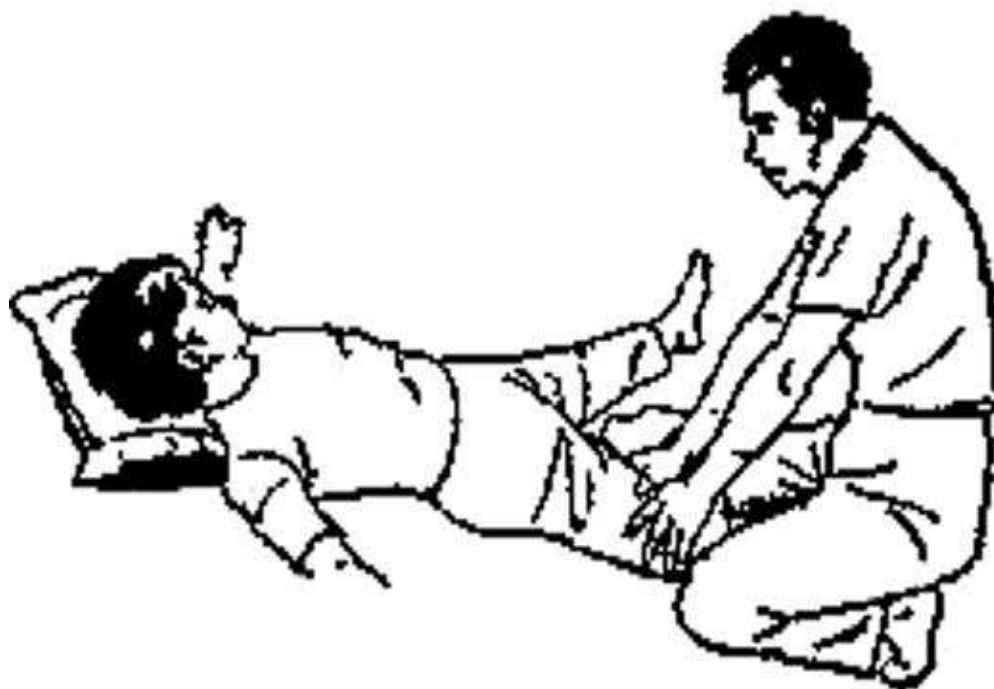
۵۸. حرکت دورانی پای راست بیمار در محور مفصل ران



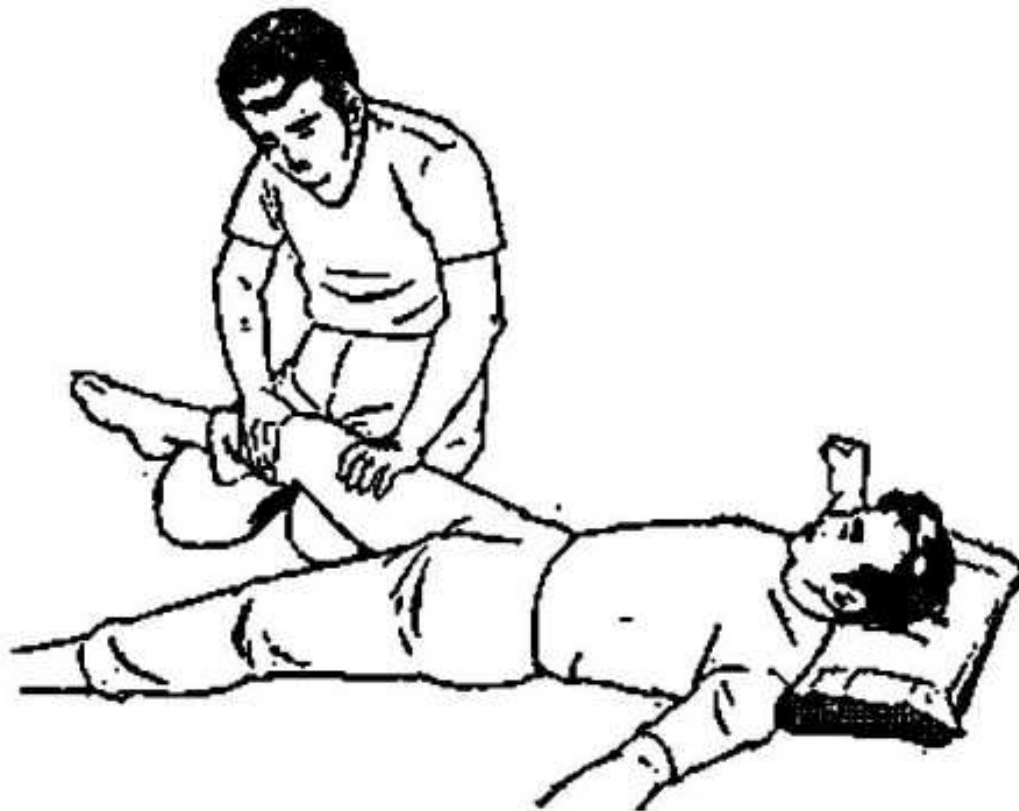
۵۹. فشار و مالش رباطهای کشاله‌ی ران راست



۶۰. فشار و مالش عضله‌ی چهار سر ران راست



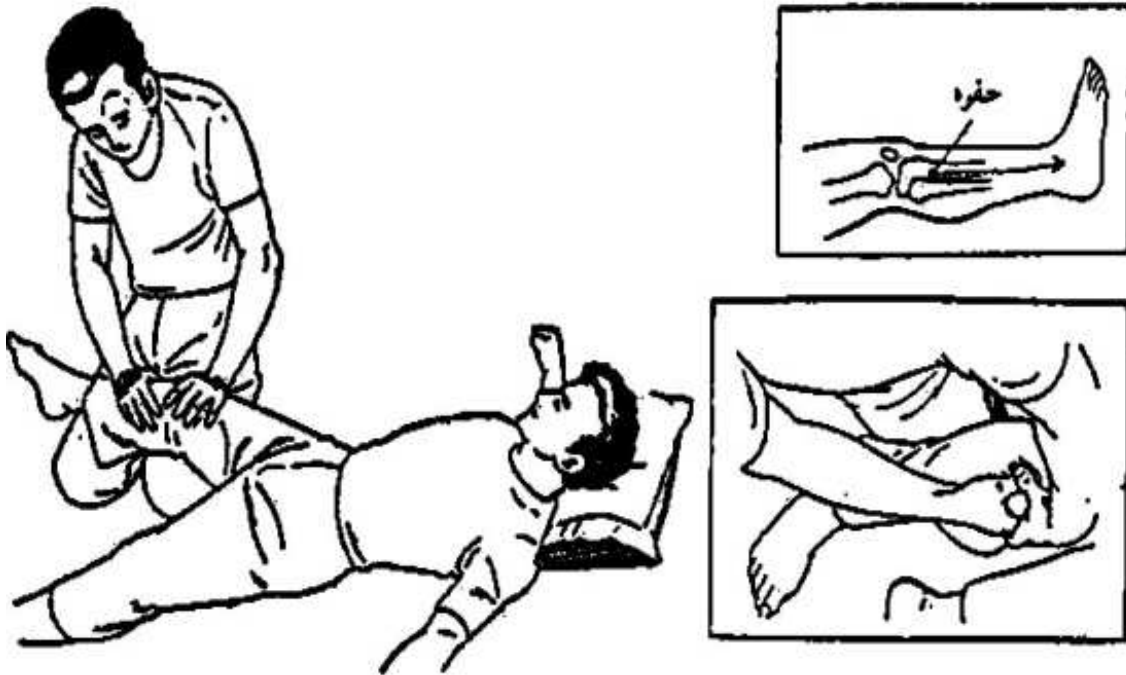
۶۱. ورزش دادن پای راست و فشار و مالش عضله‌ی کشنده پهن نیام



۶۲. فشار و مالش رباط‌های کشکک زانوی راست و چرخش آن



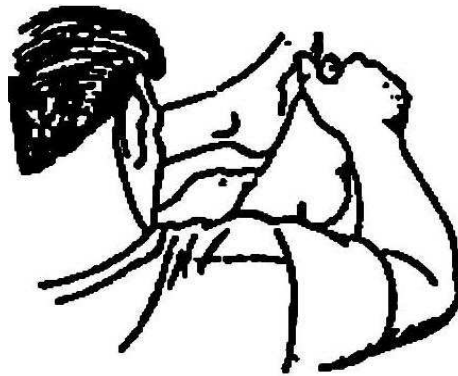
۶۳. فشار و مالش عضله ساق پای راست



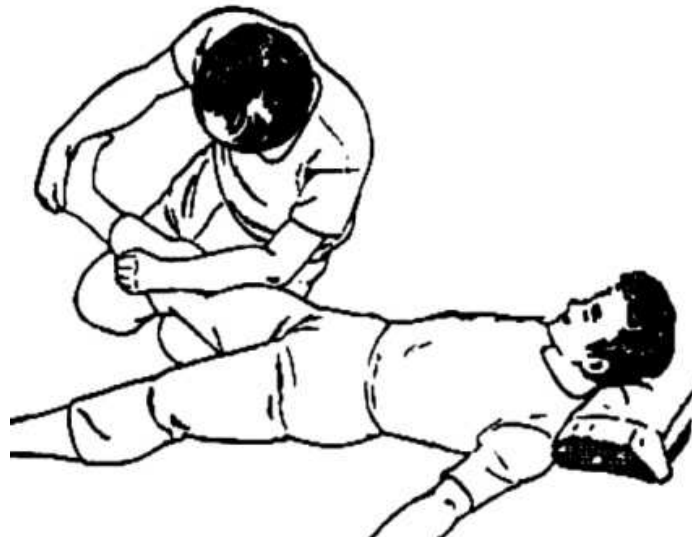
۶۴. حرکت دورانی مچ پای راست



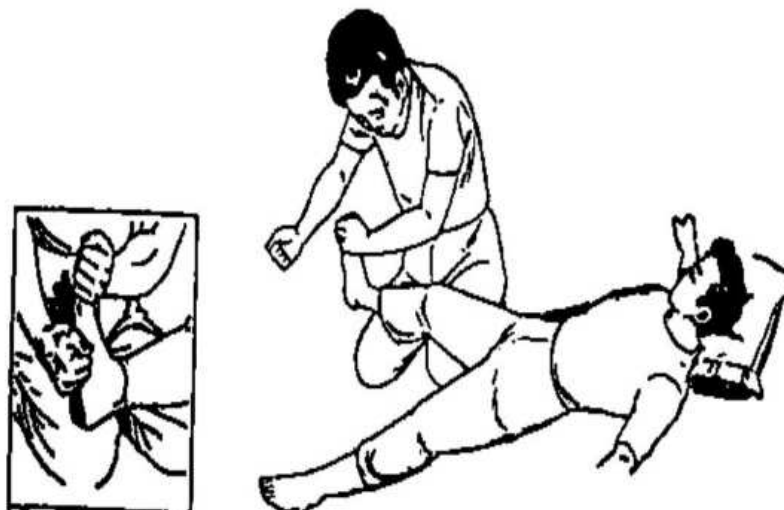
۶۵. اصلاح مفاصل انگشتان پای راست



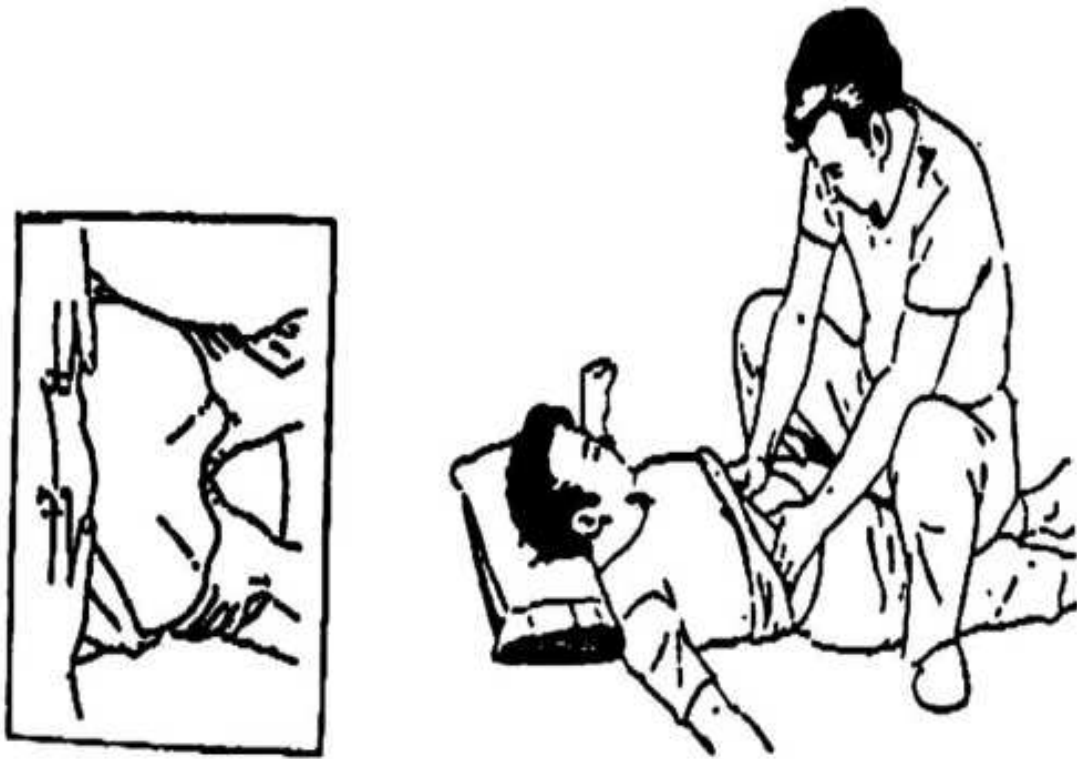
۶۶. کشش عضله‌ی دوقلوی ساق پای راست و وتر آشیل



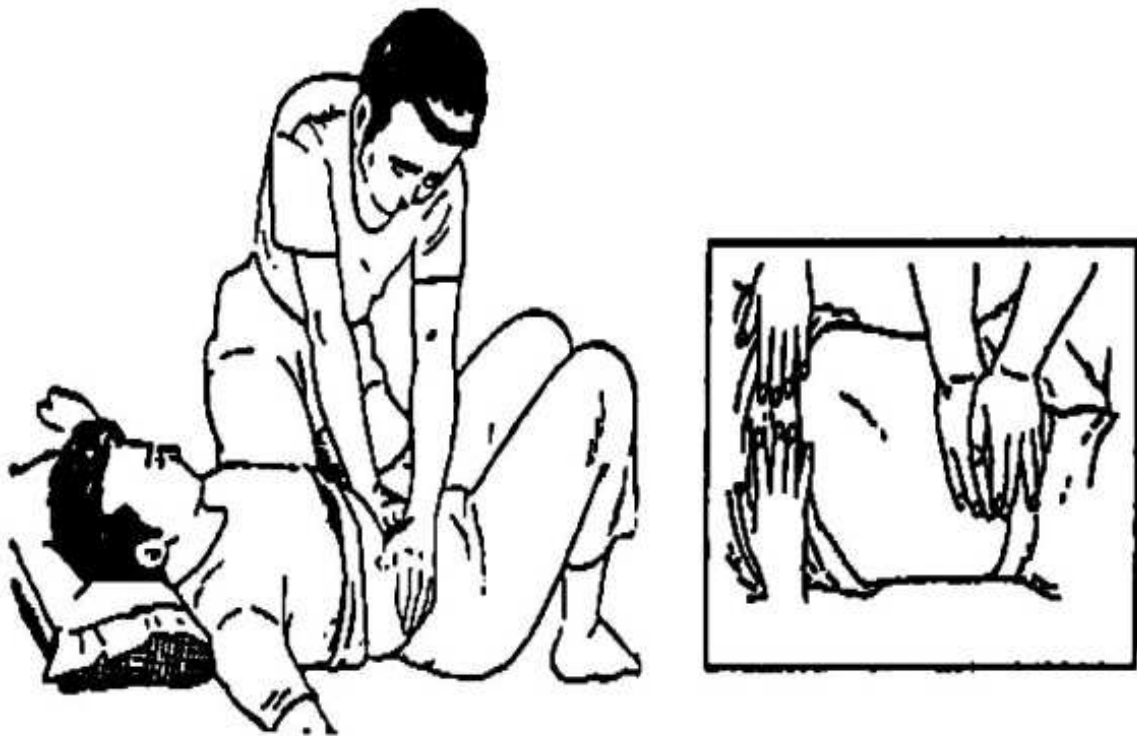
۶۷. زدن ضربه با مشت به کف پای راست



۶۸. فشار و مالش عضلات شکم



۶۹. فشار و لرزش اندام شکمی



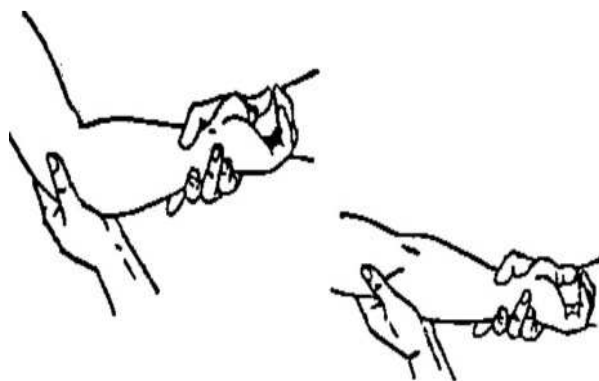
۷۰. فشار و مالش عضلات سینه، دالی و ناحیه ی کتف چپ



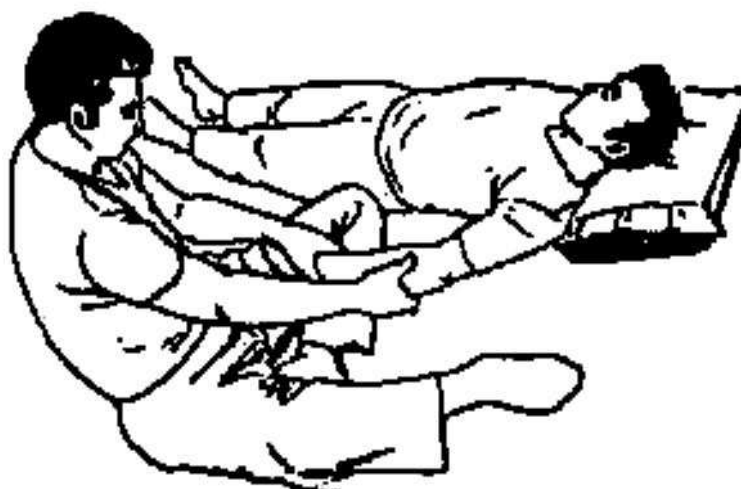
۷۱. فشار و مالش عضله ی دوسر بازویی دست چپ



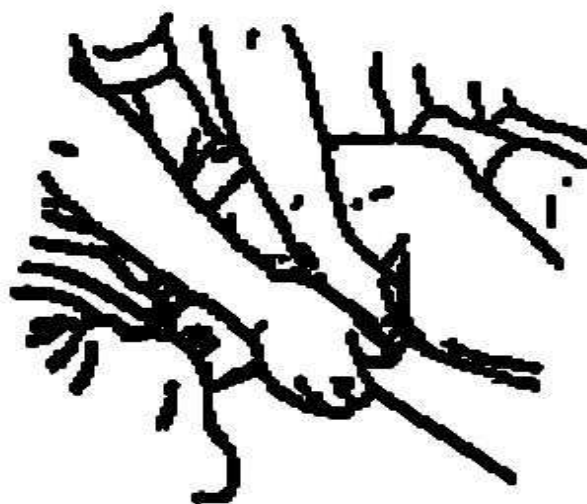
۷۲. اصلاح مفصل آرنج دست چپ



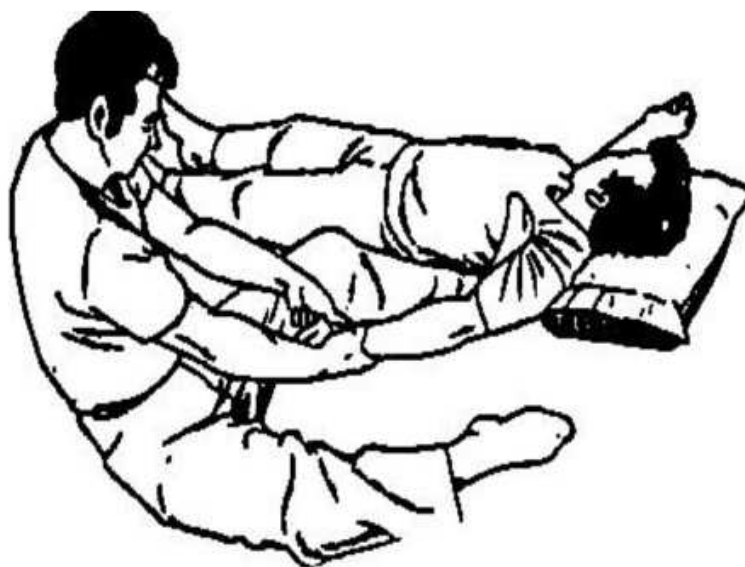
۷۳. فشار و مالش عضله بازکننده انگشتان دست چپ



۷۴. اصلاح مفصل مچ دست چپ



۷۵. اصلاح مفاصل انگشتان دست چپ



۷۶. فشار و مالش نقطه‌ی اتصال انگشت شست و انگشت اشاره دست چپ



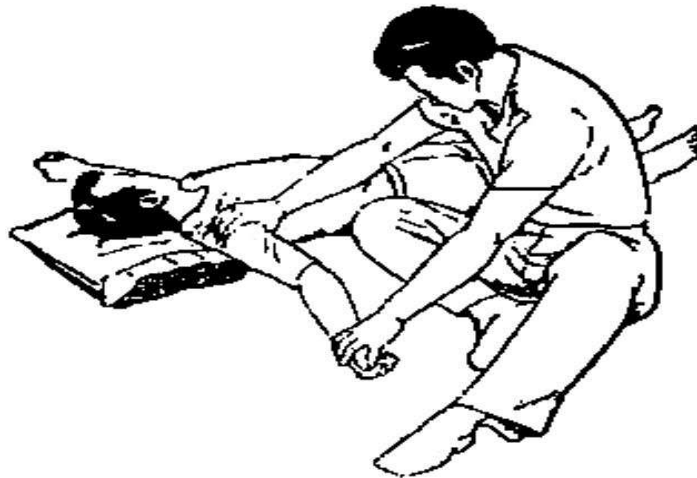
۷۷. فشار و مالش کف دست و کشش مفصل شانه‌ی چپ



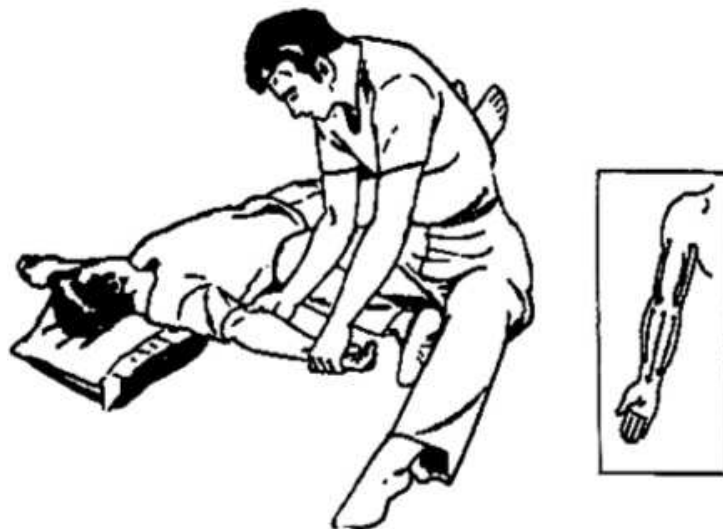
۷۸. فشار بر ناحیهی زیر بغل و بازوی دست چپ



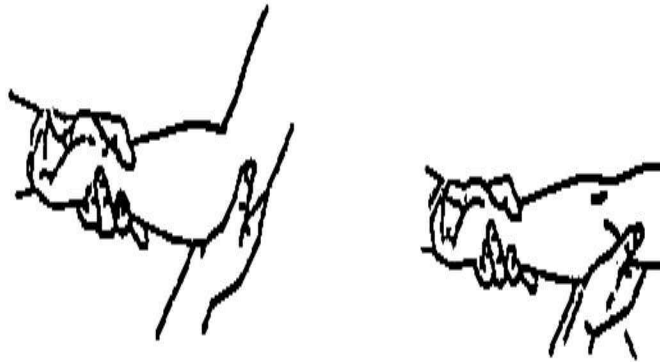
۷۹. فشار و مالش عضلات سینه، دالی و ناحیهی کتف راست



۸۰. فشار و مالش عضلهی دوسر بازویی راست



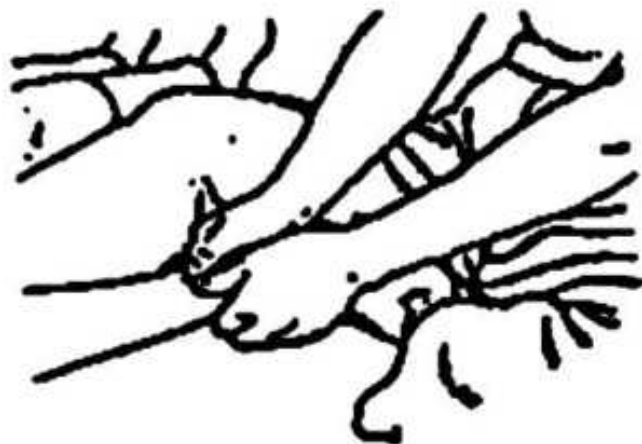
۸۱. اصلاح مفصل آرنج



۸۲. فشار و مالش عضله‌ی بازکننده انگشتان دست



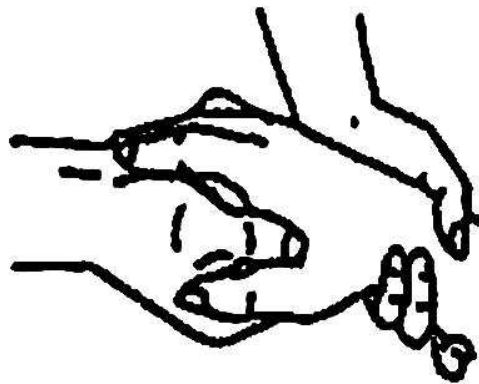
۸۳. اصلاح مفصل مچ دست



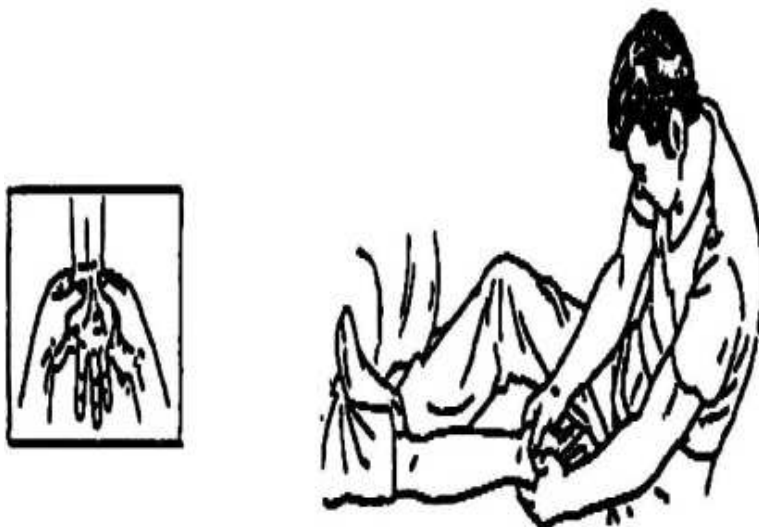
۸۴. اصلاح مفاصل انگشتان دست



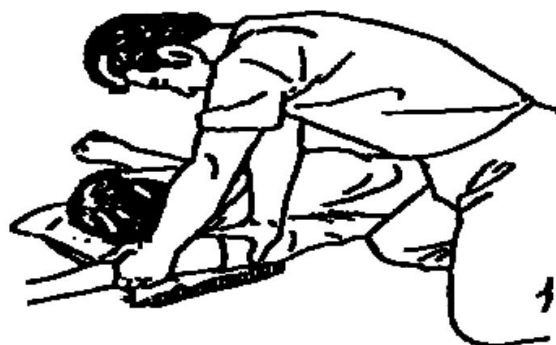
۸۵. فشار و مالش نقطه‌ی اتصال انگشت شست و انگشت اشاره



۸۶. فشار و مالش کف دست و کشش مفصل شانه‌ی



۸۷. فشار بر ناحیهی زیر بغل و بازوی دست



۸۸. کشش مهره‌های گردنی



۸۹. فشار و مالش اطراف بینی و خط بالای لب بالا و زیر لب پایین



۹۰. فشار بر اطراف کره‌ی چشم



۹۱. فشار روی کره‌ی چشم



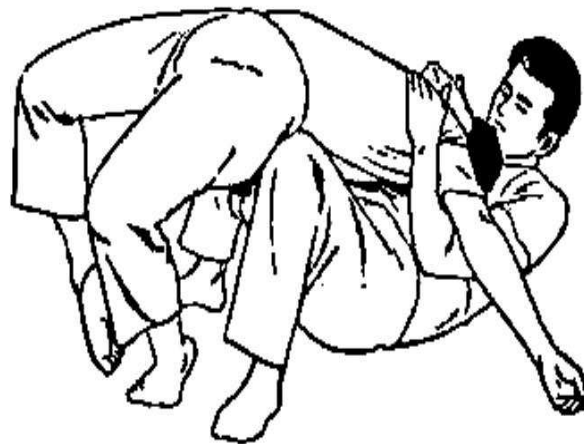
۹۲. فشار و مالش ناحیه‌ی پیشانی و فرق سر



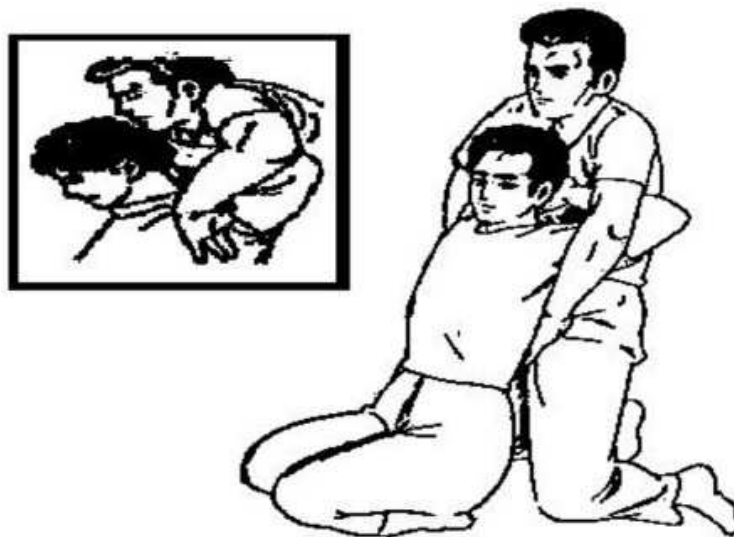
۹۳. فشار و مالش گونه‌ها و صورت



۹۴. فشار و مالش ناحیه‌ی کمر بیمار با زانو‌ها و دادن قوس به کمر



۹۵. اصلاح مفاصل شانه‌ها



۹۶. کشش دست‌ها به عقب



۹۷. حرکت مفصل شانه‌ها به بالا و پایین



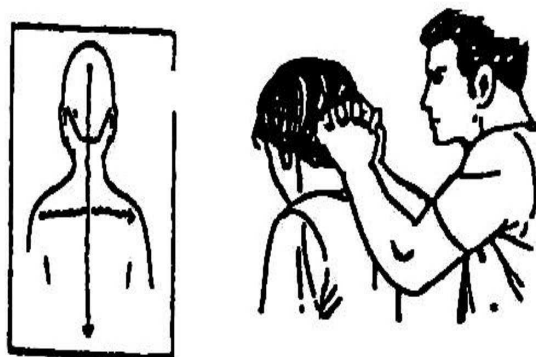
۹۸. کشش عضلات سینه و شانه‌ها به عقب



۹۹. فشار و مالش ناحیه‌ی بالای کتف‌ها و روی شانه‌ها



۱۰۰. زدن ضربه به پشت، گردن و سر بیمار



منابع:

۱. کتاب ماساژ درمانی - نویسنده: ماسایوکی سایونجی - مترجم: رحمت فیروزی، آذر کریمی - سال نشر ۱۳۷۳ - انتشارات اعطایی
۲. وب سایت های انترنت