

## ORIGINAL ARTICLE

### ماساژ درمانی در نزد ابن سینا و علم ماساژ ورزشی

#### Massage Therapy According to Avicenna and Sports Mas- sage Discipline

Alireza Nadim

Physical Education Student in M.S. Shiraz University Pardis, Shiraz, Iran

**Correspondence:** Alireza Nadim; Physical Education Student in M.S. Shiraz University  
Pardis, Shiraz, Iran;  
alecnardio@gmail.com

علیرضا ندیم

دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه

پردیس شیراز، شیراز، ایران

نویسنده مسئول: علیرضا ندیم، دانشجوی کارشناسی ارشد

تربیت بدنی، دانشگاه پردیس شیراز، شیراز، ایران

alecnardio@gmail.com

#### Abstract

The term massage comes from the French verb "Masser" which means to rub. In Greek, it comes from the word "Masso" which means to rub with the hands. Massage Therapy has been very common among different nations since antiquity. In Iranian traditional medicine, the word "Dalk" has been used with the meaning of massage.

Among various functions known for giving massage that used for the athletes referred to as sports massage, is of utmost importance. It is so crucial that nowadays almost all sport teams have professional sport masseurs.

Centuries ago and before the spread of sport massage, the great Iranian physician Avicenna in his famous book "The Canon of Medicine" had some suggestions for people involved in sports. A comparison of Avicenna's view on massage in the book "The Canon of Medicine" and the new western sources shows the effects of Avicenna on modern western viewpoints.

It is worth mentioning that the "The Canon of Medicine" is still being



Alireza Nadim

taught in renowned universities around the world.

In this study, a comparison is made between Avicenna's view points on the function of massage and those found in the new discipline of sports massage.

**Key words:** Avicenna, The Law, Massage, Sports massage, Iranian traditional medicine

Received: 17 Mar 2015; Accepted: 25 Jun 2015; Online published: 10 Aug 2015  
**Research on History of Medicine/ 2015 Aug; 4(3): 157-164**

1- Golmohammadi, 2013: 11.

2- Jarmi, 2011: 12.

3- Mercati, 2007: 21.

### خلاصه مقاله

واژه ماساژ *Massage* از لغت فرانسوی *Masser* به معنای ماساژ دادن و از واژه یونانی *Masso* به معنای مشت و مال با دست‌ها اقتباس شده است. ماساژ دادن از گذشته‌های بسیار دور در بین ملل مختلف رایج بوده است. در طب سنتی ایران از واژه دلک به معنای مالش دادن یا ماساژ یاد شده است.

ماساژ کارکردهای مختلفی دارد که یکی از مهمترین آنها ماساژ ورزشکاران است که در علم تربیت بدنی به آن ماساژ ورزشی گفته می‌شود. اهمیت این رشته در بین تیم‌های ورزشی چنان است که امروزه کمتر تیم ورزشی معروف است که ماساژور مخصوص ورزشی نداشته باشد.

قرنها پیش از توجه به ماساژ ورزشی، پزشکی و دانشمند بزرگ ایرانی ابن سینا در کتاب معروف خود قانون در مورد ماساژ دادن به ورزشکاران توصیه‌های جالبی کرده است. مقایسه موضوع ماساژ دادن در کتاب قانون ابن سینا با منابع جدیدی که در مورد ماساژ ورزشی مطلب نوشته‌اند به ما نشان می‌دهد که علم جدید تربیت بدنی تا چه اندازه وامدار ابن سینا است چنانکه هنوز کتاب قانون در بسیاری از دانشگاه‌های معتبر جهان تدریس می‌شود.

در این جستار برآنیم که ماساژ دادن به ورزشکاران در کتاب قانون را با موضوع جدید ماساژ ورزشی مقایسه کرده مورد بررسی قرار دهیم.

**کلمات کلیدی:** ابن سینا، قانون، ماساژ دادن، ماساژ ورزشی، طب سنتی ایرانی

### مقدمه

واژه ماساژ *Massage* از لغت فرانسوی *Masser* به معنای ماساژ دادن و از واژه یونانی *Masso* به معنای مشت و مال با دست‌ها اقتباس شده است. در طب سنتی ایران از واژه دلک به معنای مالش دادن یا ماساژ یاد شده است. بنابراین ماساژ به مجموعه روش‌هایی که تحریکی مکانیکی در بافت‌ها و اندام فرد ایجاد می‌کند، گفته می‌شود.<sup>۱</sup>

با توجه به واژه ماساژ و ریشه آن باید گفت که ماساژ دادن یا به زبان فارسی مالش دادن پیشینه‌ای بسیار کهن داشته است و در گذشته‌های بسیار دور و در تمدنهای باستانی مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

ماساژ دادن در سرزمین‌ها و فرهنگ‌های مختلف متداول بوده است. اگرچه ماساژ دادن بدن دارای اصول مشخصی است اما در بین مردمان مختلف، شیوه ماساژ دادن، استفاده از ابزار و مواد ماساژ با یکدیگر تفاوت دارد. به عنوان نمونه در بین ژاپنی‌ها و چینی‌ها سیستم خود مالشی و درمان مبتنی بر ماساژ به "دو-این" در زبان ژاپنی و "دایو-ین" در زبان چینی معروف بود.

در طب ژاپنی و چینی، ماساژ دادن با توجه به مسیرهای انرژی در بدن ارتباط دارد. هم‌اینک به این نوع ماساژ در ژاپن "شیاتسو" گفته می‌شود.<sup>۲</sup> ماساژ در شرق و جنوب شرقی آسیا به چین و ژاپن خلاصه نمی‌شود. در کشور تایلند نیز بیش از هزار سال است که ماساژ دادن جز مهمی از فرهنگ این سرزمین به شمار می‌رود. در بین تایلندی‌ها نیز ماساژ با تکیه بر مجراهای اصلی صادر کننده انرژی در بدن انجام می‌شود. در این نوع ماساژ به کاربرد دقیق و فشار متناسب بر مراکز عصبی توجه خاصی می‌شود. با انجام این ماساژ انرژی راکد و ساکن برای تقویت اعضای مختلف بدن که در مسیر این مراکز هستند به حرکت در می‌آید.<sup>۳</sup>



- 4- Jaladat, 2013: 51.  
5- Mohammadi, 1995: 241.  
6- Metz, 2009.  
7- Najmabadi, 1974: 430-31.  
8- Velayati, 2013: haftado shesh  
9- Akhvayni, 1992: 174-5.

در ایران نیز از قدیمی‌ترین ایام به ماساژ دادن و اهمیت آن در تن درستی و بهداشت تن و روان توجه شده است. در بین پزشکان ایرانی ابن سینا جایگاه خاصی دارد. کتاب قانون ابن سینا نه تنها در طب ایران بلکه در طب جهان نیز اهمیت خاصی دارد. ابن سینا در کتاب خود، قانون در مورد ماساژ دادن اطلاعات بسیار با ارزشی را در اختیار ما قرار می‌دهد. در این جستار برآنیم تا با مقایسه نوشته های ابن سینا در مورد ماساژ دادن و اهمیت آن در علم پزشکی، این نوشته ها را با علم ماساژ در علم امروزی مقایسه کنیم. این مقایسه به ما خواهد گفت که قرن‌ها پیش از توجه به مهارت ماساژ و ماسوژوری دانشمند و پزشک معروف ایرانی ابن سینا به آن توجه داشته است.

در منابع متعدد پزشکی ایران از قدیمی‌ترین کتاب پزشکی فارسی به یادگار مانده از قرن سوم هجری (هدایت المتعلمین) تا منابع مربوط به سده های اخیر از جمله کتاب "حفظ الصحه ناصری" بحث ماساژ یا "دلک" و "غمز" با سرفصلی مشخص بیشتر در کلیات یا علوم پایه طب سنتی ایرانی مورد بحث قرار گرفته است. در منابع طب سنتی ایرانی، واژه های "دلک" و "مالیدن" معادل ماساژ بدن و کلمه غمز به معنای فشار با انگشتان بر نواحی مختلف از جمله کف پا به کار رفته است.<sup>4</sup>

### ماساژ دادن در طب ایرانی

طب در ایران پیشینه بسیار کهنی دارد. در دوره ساسانیان در دانشگاه جندی شاپور به طب و آموزش آن توجه خاصی می‌شده و پزشکان بزرگی در این دانشگاه به تدریس و یا تحصیل مشغول بودند.<sup>5</sup>

پس از اسلام به علم طب توجه بیشتری شد و نتیجه آن ظهور پزشکان بزرگی در تاریخ طب در ایران و جهان است اما در این میان قرن چهارم در تاریخ علم در تمدن ایران و اسلام جایگاه خاصی دارد.<sup>6</sup>

یکی از بزرگترین پزشکان ایرانی در قرن چهارم ابوبکر محمد بن زکریای رازی است. (۸۶۵-۹۲۵ م) از رازی دو کتاب با ارزش در علم پزشکی به جای مانده است. نخست کتاب المنصوری فی الطب و دوم کتاب الحاوی. کتاب نخست در واقع آموزش عمومی طب به صورت خلاصه است اما کتاب معروف رازی همانا کتاب الحاوی است. این کتاب از جامع ترین مجموعه های پزشکی تا زمان رازی بوده است، با این حال الحاوی در برخی مسائل پزشکی از جمله تشریح و جراحی ضعف داشته است.<sup>7</sup>

ابن سینا (۹۸۰-۱۰۳۷ م) در نوشتن کتاب قانون خود از منابع پیشین و از جمله الحاوی استفاده کرده است اما مهمترین و بزرگترین ویژگی کتاب قانون همانا نظم آن است. پیش از قانون دو کتاب دیگر پزشکی اسلامی، الحاوی و کتاب الملکی از بزرگترین کتابهای پزشکی بودند اما هیچکدام از این دو کتاب، ساختار منظم و منطقی قانون را ندارند.<sup>8</sup>

از جمله مباحثی که در طب سنتی ایرانی مورد توجه قرار گرفته، ماساژ دادن است. اخوینی (؟-۹۸۳ م) از پزشکان معروف قرن چهارم در کتاب مشهور خود "هدایه المتعلمین فی الطب" در مورد ماساژ دادن مطالبی آورده است. به گفته اخوینی:

و آن کسها که ریاضت خواهند کردن بیش که به ریاضت مشغول شوند چنان باید که اندامها را بمالند بیش از ریاضت و این مالیدن را استعداد خوانند و از بس ریاضت نیز اندام را بمالند و "این را استرداد خوانند و استعداد از اول نرم بود مالیدن اندام و به آخر سخت و استرداد از اول سخت مالیدن بود و با آخر نرم، و مالیدن اندامها نیز بشمار ریاضت بود."<sup>9</sup>

اما در بین پزشکان معروف ایرانی، آنچه بنظر می‌رسد این است که کاملترین مطلب در مورد ماساژ دادن به ابن سینا در کتاب قانون تعلق دارد. در اینجا به بررسی نوشته های ابن سینا و مقایسه آن با ماساژ در علوم جدید می‌پردازیم.

### مالش یا ماساژ ورزشی

ابن سینا مبحث ماساژ دادن را در فصل سوم از تعلیم دوم و از فن سوم کتاب قانون آورده است. این تعلیم به ورزش اختصاص دارد و ابن سینا بحث ماساژ دادن



را در موضوع ورزش مورد بررسی قرار داده است. البته ابن سینا در مباحث دیگری نیز که لازم بوده از ماساژ دادن یاد کرده است چنانکه در تعلیم سوم از همین فن که به بهداشت پیران اختصاص دارد از شیوه ماساژ دادن سالخورده گان یاد کرده است اما در واقع مبحث ماساژ دادن را در موضوع ورزش یا ریاضت بررسی کرده است. این تقسیم بندی پیش از ابن سینا نیز رایج بوده است چنانکه اخوینی نیز از ماساژ دادن در مبحث ریاضت یا ورزش یاد کرده است.

ابن سینا می گوید که کسی که می خواهد ورزش کند ابتدا باید مواد دفعی روده و مثانه را کاهش دهد و بعد به ورزش پردازد. قبل از حرکات بدنی، تن خود را ماساژ دهد تا نشاط به غریزه و فراخی به منافذ سطح بدن روی آورد.<sup>10</sup> متخصصان طی ورزشی نیز به مساله اذهان دارند.<sup>11</sup>

در علم ماساژ ورزشی نیز همین گفته های ابن سینا عملی می شود. به گفته محققان، ماساژ شیوه ای است که برخی از مربیان برای عملکرد بهتر ورزشکار از آن استفاده می کنند. برای مثال مربی یا ماساژور ممکن است به دلایل مختلف شانه های ورزشکار خود را پیش از مسابقه ورزش دهد. مربی ممکن است سعی کند عضلات را گرم، گردش خون را افزایش و تنش عضلات را برطرف کند یا اضطراب پیش از مسابقه را کاهش دهد.<sup>12</sup> نوشته های این محققان می تواند تعبیری از گفته های ابن سینا باشد که ایجاد نشاط و فراخی منافذ می تواند موجب افزایش گردش خون و کاهش اضطراب شود.

فصل چهارم همین تعلیم به ماساژ اختصاص دارد. ابن سینا پس از بیان انواع ماساژ دوباره از ورزش و ورزشکاران یاد می کند و اینکه ماساژ را پیش از شروع ورزش باید به نرمی آغاز کرد و زمانی که برای ورزش بلند می شویم باید آن را تندتر کرد.

به گفته متخصصین هدف از ماساژ پیش از مسابقه کمک به آماده شدن و سازگار شدن برای تمرین کردن است که ورزشکار را گرم نگه می دارد. گردش خون در عضله ها را افزایش می دهد، انعطاف پذیری ورزشکار را حفظ و از آسیب جلوگیری می کند. ورزشکاران بیشتر برای ماساژهای کوچک مانند کشش تاندون در خواست می دهند. آنها به دنبال ماساژ کامل نیستند.<sup>13</sup>

### عملکرد مالش یا ماساژ

به گفته ابن سینا هدف از ماساژ دادن متراکم کردن بدنهای متخلخل (بدن هایی که اجزایش به هم جوش نخورده اند) و سخت کردن اندام های نرم و تخلخل بخشیدن به اندام های متراکم و نرم کردن اندام های سخت است.<sup>14</sup>

متخصصان علم ماساژ ورزشی بر این باورند که اگر ماساژ ورزشی به صورت ماهرانه اجرا شود می تواند قابلیت عملکردی ورزشکار را از سه طریق افزایش دهد. ۱- بهینه سازی عوامل عملکردی: بدین معنی که با انجام ماساژ ورزشی سلامت عضلات و بافت های همبند، دامنه حرکتی طبیعی، انرژی زیاد و تمرکز به حداکثر می رسد و از سوی دیگر عوامل منفی مانند اختلال در عملکرد عضلات کاهش می یابد.

۲- کاهش احتمال آسیب: با انجام ماساژ بدن ورزشکار گرم شده و برای انجام تمرینات و یا مسابقات آمادگی بهتری یافته و مهمتر آنکه احتمال آسیب دیدگی بسیار کاهش می یابد.

۳- حمایت از روند ترمیم در بافت های نرم: بدین معنا که با انجام ماساژ ورزشی بافت های نرم بهبود می یابد.<sup>15</sup>

یکی دیگر از متخصصان بر آن است که ماساژ منظم و پی در پی می تواند باعث قوی شدن و بهبود مکانیزم کل بدن شود و همچنین از جراحات و فشارهای مضر که می توانند به علت تنش زیاد و هرگونه ضعف ساختاری در بدن ایجاد شوند، پیشگیری کند.<sup>16</sup>

مقایسه تحقیقات علمی جدید در علم ورزش و نوشته های ابن سینا بیانگر شباهت بین آنهاست که اهمیت تحقیقات ابن سینا را در بیش از هزار سال پیش نشان می دهد.

10- Avicenna, 2013: 372.

11- Kang, 2014: 170-76.

12- Benjamin, 2010: 19.

13- Kodi, 2014: 130.

14- Avicenna, 2013: 372.

15- Benjamin, 2010: 24-5.

16- Vors, 2009: 6.



### زمانبندی مالش یا ماساژ برای ورزشکاران

در علم ماساژ، زمانبندی ماساژ برای ورزشکاران به سه زمان اصلی تقسیم می شود.

۱- ماساژ پیش از تمرین یا مسابقات

۲- ماساژ در بین مسابقه

۳- ماساژ پس از تمرین یا مسابقه

چنانکه گفته شد این سینا به ماساژ دادن پیش از ورزش توجه خاصی دارد. وی بر آن است که ماساژ باید تمام جاهای بدن را فراگیرد و بصورت متنوع باشد تا هر جزء از اجزاء ماهیچه‌ها نصیب خود را دریابد. بعد از آن ورزشکار باید از ماساژ دست بکشد و تن ماساژ داده را به ورزش بسپارد.<sup>17</sup>

اگر توجه شود این سینا در تمامی موضوعات مربوط به ماساژ از ورزش یاد می کند اما متخصصان امروزی بیشتر نظرشان به مسابقات و یا تمرینات معطوف است. اگرچه می دانیم که در زمان این سینا و پیش از آن دوره نیز مسابقات مختلفی وجود داشته است<sup>18</sup> اما نباید از یاد برد که کتاب این سینا کتابی با موضوع طب سنتی ایرانی است و وی بحث ماساژ دادن را در موضوع ورزش مطرح کرده است و ورزش نیز از نگاه این سینا امری ضروری برای تندرستی است و به همین دلیل است که این سینا موضوع ماساژ دادن را در تعلیم مربوط به ورزش آورده است.

در علم جدید تربیت بدنی اصطلاح آمادگی (Readiness) کلمه‌ای کلیدی در ماساژ ورزشی پیش از مسابقات است. چهار ساعت پیش از مسابقه، ماساژ می تواند به آمادگی جسمانی، روانی و اعتماد به نفس ورزشکار برای مبارزه بعدی او کمک کند.<sup>19</sup> پیش از این نیز گفته شد که هدف ماساژ در این زمان برای افزایش گردش خون برای انتقال اکسیژن به عضلات و گرم کردن بافت های همبند و ایجاد تمرکز است.

این سینا در مورد ماساژ دادن در حین تمرین و مسابقه نیز دستورالعمل های جالب و مفیدی دارد. وی می گوید که افرادی که در ورزش بسیار پیشرفته هستند، در میان ورزش نیز به حبس کردن نفس می پردازند و گاهی نیز ماساژ آرامش دهنده را در وسط ورزش انجام می دهند. چنین کسانی که منظورشان از ماساژ دادن گرفتن نیرو است، به ماساژ دراز مدت در چنین حالتی نیاز زیادی ندارند. بدیهی است که ورزشکار با حالت خستگی و نیروی خود بسیار آشناست و نمی خواهد تمام حرکات ماساژ پایانی را انجام دهد بلکه وقتی احساس نوعی خستگی کرد تن خود را به نرمی با روغن ماساژ می دهد.<sup>20</sup>

به گفته متخصصان زمانی که نیاز است ورزشکار برای چند بار طی یک دوره ۱ یا ۲ روزه مانند مسابقه دو و یا طی یک دوره چند روزه مانند مسابقه دوچرخه سواری به رقابت بپردازد، ماساژ ورزشی بین مسابقه می تواند به بازگشت ورزشکار به حالت اولیه و نیز به آماده سازی او کمک کند.<sup>21</sup> جالب آنکه به گفته این افراد زمان این ماساژ باید کوتاه و انجام ماساژ ملایم باشد، آنچه این سینا به آن اشاره دارد.

در موضوع تربیت بدنی به ماساژ پس از تمرین و مسابقه اهمیت خاصی داده می شود و به آن ماساژ بازسازی (Restorative Massage) می گویند. این ماساژ به ورزشکار در ارتقای سطح قبلی آمادگی جسمانی برای جلوگیری از آسیب های بعدی کمک زیادی می کند. ماساژ بازسازی همان ماساژ پایانی در طب سینایی است.

به گفته محققان ماساژ بازسازی سه کاربرد مهم دارد که عبارت است از:

۱- بازگشت به حالت اولیه : که برای بازگرداندن ورزشکاران سالم پس از جلسه تمرین یا مسابقه ای طاقت فرسا است.

۲- درمانی : که برای ورزشکارانی با آسیب های کوچک است.

۳- توانبخشی : که مربوط به آسیب های جدی برای ورزشکار است.<sup>22</sup>

در برخی از منابع از این نوع ماساژ با عنوان ماساژ ریکاوری (Recovery) یاد می شود. به گفته یکی از متخصصان در ماساژ پس از مسابقه یا تمرین با هدف ریکاوری استفاده از تکنیک های ماساژ عمیق بافت ها صحیح نیست<sup>23</sup> که بیان همان نوشته های این سینا است. به گفته این سینا ماساژ دادن در پایان ورزش

17- Avicenna, 2013: 372.

18- Ravandi, 1989: 20.

19- Benjamin, 2010: 140.

20- Avicenna, 2013: 375.

21- Benjamin, 2010: 148.

22- Ibid: 106.

23- Kodi, 2014: 159.



باید آهسته و معتدل باشد.<sup>24</sup> ناگفته نماند که در بین ورزشکاران و به ویژه مربیان اصطلاح ریکاوری رایجتر است.  
 به گفته ابن سینا ماساژ پایانی در حقیقت جزئی از ورزش به شمار می رود. باید اولاً تن را روغن اندود کرد و به تندی آن را ماساژ داد، بعد ماساژ را به تدریج به حالت اعتدال درآورد. پس از ماساژ دادن باید پارچه لنگ مانند را بر همه اندام ها با فشار وارد کرد تا بوسیله این فشار اندام ها مواد دفعی را از خود بتکانند.<sup>25</sup> جالب آن است که ابن سینا حتی به بعد روانی و آرامش بخش ماساژ پایانی نیز توجه داشته است.

"ماساژ را قبل از شروع ورزش باید به نرمی شروع کرد و وقتی برای ورزش بلند می شویم باید آن را تندتر کرد و بعد از پایان ورزش، مالشی بایسته است که آن را آرامش بخش می نامند."<sup>26</sup>  
 ابن سینا در ادامه هدف از ماساژ پایانی را آن می داند که مواد باقی مانده از دفع بر اثر ورزش و متوقف شده در ماهیچه ها بگدازند تا ورزشکار بر اثر آنها خستگی نیابد و خرم و با نشاط گردد.

متخصصان امروز برآنند که در تحقیقات روسها درباره نیاز ورزشکار برای بازگشت به وضعیت طبیعی روانی و هیجانی به دنبال فشار تمرینها و مسابقات شدید بحث شده است، آنچه که آنها به عنوان مفاهیم روان شناسی بازسازی روانی می نامند شامل کاهش برخی از فشارهای شناخته شده و نیز روش های آرام سازی است که به عنوان تمرین تنظیم کننده روانی مانند روشهای بازخوردی یا آرامش دهنده های درونی نامیده می شود.<sup>27</sup>

### ماساژ در سنین مختلف

اگرچه ابن سینا در بحث ماساژ، بیشتر ورزشکاران را که نوجوانان و به ویژه جوانان هستند را مورد توجه قرار داده است اما افراد دیگر با سنین متفاوت نیز را از یاد نبرده است. در همین تعلیم می گوید که ماساژ سخت و زبر مفرط در خردسالان مانع رشد و نمو است.<sup>28</sup>

در مورد پیران نیز نظر ابن سینا آن است که ماساژ دادن آنها باید از حیث کمی و کیفی به اعتدال انجام گیرد. اندام های ناتوان را هرگز نباید ماساژ دهند. اگر ماساژ دادن هر روز به دفعات صورت گیرد هر بار باید با پارچه زبر و یا با دست برهنه انجام شود که برای آنها مفید است و از آفت وارد بر اندامها جلوگیری می کند. همچنین شست و شوی همراه ماساژ دادن برای آنها سودمند است.<sup>29</sup>

در ماساژ ورزشی بیشتر سن ورزشکاران یعنی سنین بین ۱۵ تا ۴۵ سال در نظر گرفته می شود. در کتابهایی که از ماساژ به عنوان درمان یاد می شود منظور همه گروه سنی است و کمتر به بحث کودکان و یا کهنسالان می پردازد، نکته دیگر آنکه ورزشهای رقابتی در کودکان به مانند بزرگسالان نیست و به گفته متخصصان باید از ورزشهای تخصص یافته پیش از ۱۰ سالگی دوری کرد.<sup>30</sup>

### ابزار مالش یا ماساژ

در علم نوین ماساژ برای ماساژ دادن به ورزشکار ابزاری را بر می شمارند. به عنوان نمونه استفاده از میز مخصوص ماساژ، بالش کوچک، ظرف کوچک روغن، حوله بزرگ برای پوشش بدن و حوله نرم برای گرم کردن. حتی برای روغن نیز از انواع روغن ها یاد می شود مانند روغن سویا، روغن هسته هلو، روغن آفتابگردان، روغن بادام، روغن زیتون و روغن بادام زمینی.<sup>31</sup> ابن سینا نیز به مهمترین ابزار ماساژ اشاره دارد که همانا روغن و پارچه نرم برای گرم کردن بدن است و اگر از دیگر وسایل مانند بالش نام نمی برد به دلیل مهم نبودن آن است و گرنه در آن زمان نیز از بالش استفاده می شده و روغن را در روغن دانه های مخصوص نگهداری کرده، استفاده می کردند. ابن سینا از واژه عام روغن استفاده می کند و انواع روغن ها را نام نمی برد، اما بنظر می رسد که در زمان وی از انواع روغن های مرسوم استفاده می شده است و به همین دلیل ابن سینا از آنها یاد نکرده است.

### انواع ماساژ

ابن سینا در کتاب خود بطور کامل در مورد انواع ماساژ ها سخن گفته است. به

- 24- Avicenna, 2013: 374.
- 25- Ibid: 375.
- 26- Ibid: 374.
- 27- Benjamin, 2010: 42.
- 28- Avicenna, 2013: 374.
- 29- Ibid: 416.
- 30- Jurimae, 2010: 133.
- 31- Vors, 2009: 11-2.



32- Avicenna, 2013: 373-4.

33- Benjamin, 2010: 60.

34- Avicenna, 2013: 399.

گفته وی ماساژ بر چند نوع است:

۱- ماساژ سخت که اندام ها را سختی می بخشد.

۲- ماساژ نرم که اندام ها را سست می گرداند.

۳- ماساژ زیاد که انسان را لاغر می کند.

۴- ماساژ معتدل که تن را فریبه می دهد.

به گفته ابن سینا در مجموع ۹ حالت ماساژ دادن بوجود می آید که عبارتند از ماساژ های چهارگانه بیان شده به انضمام ماساژ های سخت و نرم، سخت و زیاد، سخت به اعتدال، نرم زیاد و نرم به اعتدال.

ابن سینا سپس از دو نوع ماساژ دیگر یاد می کند که عبارتند از:

۱۰- ماساژ زیر که در آن بدن را با پارچه زبری ماساژ می دهند تا خون بسرعت

به سطح بدن بیاید.

۱۱- ماساژ صاف که وسیله ماساژ در آن پارچه ای است که زیر نیست و خون را

جمع می کند و در اندام متوقف می سازد.<sup>32</sup>

به قطع یقین در زمان ابن سینا و حتی پیش از آن از انواع ماساژ دادن برای

ورزشکاران استفاده می شده است. امروزه در علم تربیت بدنی متخصصان،

ماساژ و به ویژه ماساژ ورزشی را به شیوه های مختلفی بر می شمارند. شایع ترین

روش ماساژ ورزشی عبارتند از حرکت سُراندن، ورز دادن، فشردن، بلند کردن

پوست، حرکت ضربه ای، ماساژ سطحی، ماساژ عمیق و حرکت لرزشی است.<sup>33</sup>

این تقسیم بندی با نوشته های ابن سینا تفاوت هایی دارد که برگرفته از علوم

جدید و شیوه های جدید ماساژ است، با این حال نمی توان تقسیم بندی دقیق ابن

سینا را نادیده گرفت.

### ماساژ به عنوان درمان

ابن سینا بیشتر بحث ماساژ دادن را در فصل مربوط به ورزش آورده است و

موضوع مقاله حاضر نیز بررسی ماساژ در نزد ورزشکاران یا ماساژ ورزشی است اما

ابن سینا در موضوعات دیگر و به ویژه مباحث درمانی از ماساژ دادن و تاثیر آن در

درمان غافل نبوده است. به عنوان نمونه در فصل یازدهم از همین فن با عنوان تغییر

حجم دادن اندام ها از اندام هایی که رشد کمتری یافته و یا در اثر کهولت سن تغییر

کرده است یاد می کند و اینکه از بهترین درمانها ماساژ دادن است.<sup>34</sup>

### نتیجه گیری

دانستیم که بیش از هزار سال پیش از علم نوین تربیت بدنی، ابن سینا به ورزش،

آداب ورزش و نیازهای ورزشکاران به طور مبسوط پرداخته است. در این میان

ماساژ دادن از اعمالی است که ابن سینا برای ورزشکاران توصیه می کند. امروزه

به دلیل اهمیت ماساژ در ورزش و برای ورزشکاران کتابهای زیادی نوشته شده

است. در این کتابها به انواع ماساژ، زمان ماساژ دادن، اهمیت آن و تاثیرات آن بر

بدن از لحاظ صحت تن و روان بحث شده است اما مقایسه این نوشته ها با نوشته

های حکیم، دانشمند و پزشک بزرگ ایرانی ابن سینا بر ما معلوم می دارد که این

موضوع قرنهای پیش از این، توسط پزشک بزرگ ایرانی بررسی شده است، چنانکه

در تقسیم بندی انواع ماساژها این نوع تقسیم بندی در علم جدید ماساژ مشاهده

نمی شود.

### References

Akhvayni Bokhari A. [*Hedayat al-Motalemin fi-Teb*]. Translated by-Matini j. Mashhad: Mashhad University, 1992. [in Persian]

Avicenna A. [*al-Qanoon fi-Teb*]. Translated by Sharafkandi. Vol. 1. Tehran: Sorosh, 2013. [in Persian]

Benjamin P, Lamp E. [*Massage Varzeshi Mafahim va Raveshha*]. Translated by Hovanlo F, Tabatabaiy H. Tehran: Bamdad Ketab, 2010. [in Persian]

Golmohammadi B. [*Aram Sazi az Tarigh Massage*]. Tehran: Pezho-



- heshgah Tarbiyat Badani, 2013. [in Persian]
- Jaladat A, Attarzade F, Chorom M, Nimrozi M. [*Barrasi Nazarat Hokamaye Irani dar khosos Dalk dar ketabe Tohfe Sadiye*]. *Iranian Medical History* 2013; 5(14):49-66. [in Persian]
- Jarmi K. [*Shyatso Massage Noghate Enerzhiki Badan ba Angoshtan*]. Translated by Kazamkar MA. Tehran: Kalame shayda, 2011. [in Persian]
- Jurimae J, Jurimae T. [*Nemov, Faaliyate Jesmani va Roshde Harkati dar Kodakan Pish az Bolugh*]. Translated by Sohrabi M, Foladiyan J. Mashhad: Beh Nashr, 2010. [in Persian]
- Kang J. [*Taghziye va Metabolism dar Varzesh Faaliyate Varzeshi va Tandorosti*]. Translated by Daryanosh F et al. Tehran: Hatmi, 2014. [in Persian]
- Kodi M. [*Massage Varzeshi baraye Behbode Amalkard*]. Translated by Kariminezhad A. Tehran: Nashre Varzesh, 2014. [in Persian]
- Mercati M. [*Massage Tailandi va Narmeshhaye do Nafare*]. Translated by Darvishzade J, Darvishzade H. Tehran: Komite Meli Olampic, 2007. [in Persian]
- Metz A. [*Tamadone Eslami dar Qarne Chaharom ya Renesanse Eslami*]. Translated by Zekavati Gharaghozlo Ar. Tehran: Amir Kabir, 2009. [in Persian]
- Mohammadi M. [*Farhange Irani Pish az Eslam va Asare an dar Tamadone Eslami va Adabiyate Arabi*]. Tehran: Tos, 1995. [in Persian]
- Najmabadi M. [*Tarikh Teb dar Iran pas az Eslam*]. Tehran: Tehran University, 1974. [in Persian]
- Ravandi M. [*Tarikh Ejtemai Iran*]. Vol. 7. Tehran, 1989. [in Persian]
- Vors I. [*Rahnemaye Gam be Game Massage*]. Translated by Mazreati A. Tehran: Pidora, 2009. [in Persian]

