第一图书网, tushu007.com

<<舒体推拿>>

图书基本信息

书名：<<舒体推拿>>

13位ISBN编号：9787501951475

10位ISBN编号：7501951470

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：玛姆福特

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

· 手把手教您保健按摩技巧，使您学会保持身体能量平衡
· 图片演示，解说清晰，初学者尤其适用
· 全书教导五大类别的按摩方法，涵盖100多种手势技巧，对消除压力、抑郁、高血压、背痛、头痛、充血和肌肉疼痛等特别有效
· 本书重点介绍的“生命能量”概念，将使读者重新审视司空见惯的按摩疗法，获得震撼认识
本书分为6个主要部分。

1. 前言。
重点解释能量作为康复力量的概念以及在不同年龄段和不同文化的情况下如何增进身心的和谐。

2. 康复技巧。
介绍几种形式不同的康复生巧，既有直接针对身体的技巧，也有非身体方面的技巧。
在这一章中，我主要阐述“感觉技巧”，但也将“给予技巧”、“连接技巧”、“平衡技巧”和“放松技巧”等内容包含进去。

3. 按摩技巧。
针对舒体推拿，我为读者提供了不同的按摩推拿和推压的具体步骤。
本部分一开始讲述了最常用的按摩技巧，而推拿技巧则应该与第四部分的舒体推拿方法结合使用。

4. 舒作推拿。
描述如何进行全身按摩和如何运用不同的推拿方法。
这些按摩可以减轻疼痛，放松身心，恢复体能。
在这个部分里，专门给出了指导性的按摩方针，图中虚线展示了大致的按摩技巧指导，暗示了按摩者的按摩用力方向，实线则展示按摩推拿应该采取的方向。

5. 常见病痛。
告诉读者如何治疗各种常见病痛，比如头痛、痛经问题，关节疼痛、肌肉酸痛和血液循环，呼吸系统和消化系统疾病等。
本部分将一步步介绍如何按摩这些身体病痛部位，还将介绍按摩师给不同的患者按摩的个人感受和经验。

6. 自我深健。
这个部分主要阐述我本人的康复理念，即我们每个人都具有的一种能力——自我康复能力。
我将介绍如何进行个人保健。

作者简介

作者：(英)玛姆福特 译者：王月芳 卓莉

<<舒体推拿>>

书籍目录

如何使用本书 前言 康复技巧 搓手感觉姿势给予连接打圈 平衡放松按摩技巧 呼吸接触抚摸轻抚平抹揉捏拇指推展打圈减轻压力（一）减轻压力（二）手掌滑动引流拇指和其他指头打圈拇指按望而却步打开手压对角抹弯曲在头皮上旋转拉手指轻握扇形扩展掌根按压全拇指按压抬拉拉伸舒体推拿 常见病痛压力头育呼吸浅促循环消化问题痛经和经前紧张颈部和肩膀脚踝扭伤自我保健 关爱自己

章节摘录

插图

媒体关注与评论

书评 · 手把手教您保健按摩技巧，使您学会保持身体能量平衡 · 图片演示，解说清晰，初学者尤其适用 · 全书教导五大类别的按摩方法，涵盖100多种手势技巧，对消除压力、抑郁、高血压、背痛、头痛、充血和肌肉疼痛等特别有效 · 本书重点介绍的“生命能量”概念，将使读者重新审视司空见惯的按摩疗法，获得震撼认识

编辑推荐

·手把手教您保健按摩技巧，使您学会保持身体能量平衡　　·图片演示，解说清晰，初学者尤其适用　　·全书教导五大类别的按摩方法，涵盖100多种手势技巧，对消除压力、抑郁、高血压、背痛、头痛、充血和肌肉疼痛等特别有效　　·本书重点介绍的“生命能量”概念，将使读者重新审视司空见惯的按摩疗法，获得震撼认识　　本书分为6个主要部分。

1．前言。
重点解释能量作为康复力量的概念以及在不同年龄段和不同文化的情况下如何增进身心的和谐。

2．康复技巧。
介绍几种形式不同的康复生巧，既有直接针对身体的技巧，也有非身体方面的技巧。
在这一章中，我主要阐述“感觉技巧”，但也将“给予技巧”、“连接技巧”、“平衡技巧”和“放松技巧”等内容包含进去。

3．按摩技巧。
针对舒体推拿，我为读者提供了不同的按摩推拿和推压的具体步骤。
本部分一开始讲述了最常用的按摩技巧，而推拿技巧则应该与第四部分的舒体推拿方法结合使用。

4．舒作推拿。
描述如何进行全身按摩和如何运用不同的推拿方法。
这些按摩可以减轻疼痛，放松身心，恢复体能。
在这个部分里，专门给出了指导性的按摩方针，图中虚线展示了大致的按摩技巧指导，暗示了按摩者的按摩用力方向，实线则展示按摩推拿应该采取的方向。

5．常见病痛。
告诉读者如何治疗各种常见病痛，比如头痛、痛经问题，关节疼痛、肌肉酸痛和血液循环，呼吸系统和消化系统疾病等。
本部分将一步步介绍如何按摩这些身体病痛部位，还将介绍按摩师给不同的患者按摩的个人感受和经验。

6．自我深健。
这个部分主要阐述我本人的康复理念，即我们每个人都具有的一种能力——自我康复能力。
我将介绍如何进行个人保健。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com