

<<按摩图典>>

图书基本信息

书名：<<按摩图典>>

13位ISBN编号：9787561336649

10位ISBN编号：7561336640

出版时间：2007-1

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：凯伦·史密斯

页数：133

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>

<<按摩图典>>

内容概要

按摩是一种最古老和最愉悦的放松技术，并且目前在西方形成了新的流行潮流。

通过增加血液循环，驱除毒素，放松肌肉和消除压力，按摩在健康和康复的综合治疗方面发挥了重要作用。

本书以实用的步骤说明和图片序列解释了按摩动作和技术全部项目，堪称为感觉语言的入门。

根据凯伦·史密斯女士作为按摩师，芳香疗师和反射师的广泛经验，每一章介绍以下不同的主题：学习如何使用精油来平衡情绪的紧张和创造放松的环境；怎样探索克服压力和驱除精神疲倦的各种方法；怎样享受水疗的感觉愉悦；以及怎样理解您的“感觉日历”对您的身体和精神健康的影响。

通过介绍芳香按摩的技巧和情绪精神放松的背景的引人入胜的建议，本书邀请您一同分享最隐秘和最自然的感官放松和享受的境界。

作者简介：凯伦·史密斯(karen Smith)曾经是皇家芭蕾舞团的一名舞蹈演员，后来一场车祸终止了她的舞蹈生涯。

在同车祸所导致的瘫痪中康复的日子里，她体验了香熏疗法、反射治疗和针灸疗法的益处。

后来她花了三年的时间学习医学、解剖学和心理学。

现在凯伦·史密斯是一名职业按摩师、香疗治疗师和反射疗法治疗师，并在伦敦成功地经营着一家诊所和一个工作室。

她参与了《身体的能量》(Your Body's Energy)一书的出版，该书从实践和精神的角度对东西方能量系统理论进行了描述。

她还是《身体和灵魂妇女全方位健康指南》(Body and Soul, a holistic health guide for women)一本书的作者。

<<按摩图典>>

书籍目录

触摸与芳香按摩的魔力 调制精油 精油按摩 滑扶 揉压 揉捏 扭 指压 指揉 扣和切 指尖滑和指扶 指节压周游你的身体 背部的按摩 脖子和肩部的按摩 臀部的按摩 腿后侧的按摩 面部按摩 头部和头皮的按摩 胸部的按摩 手臂的按摩 手部的按摩 腹部的按摩 腿前部的按摩 脚的按摩感受四季 四季的影响 春季按摩 夏季按摩 秋季按摩 冬季按摩水之乐 放松身心 在家中做水压治疗 水疗 皮肤的清洁和养护通过触摸缓解压力 有医治作用的触摸 缓解压力 预防与治愈 触摸与整体想象附录：调制

<<按摩图典>>

章节摘录

书摘按摩的魔力 按摩一词据说来源于希腊语的“揉捏”一词或阿拉伯语的“安全挤压”一词。古代文明的波斯人、日本人和埃及人将按摩用于美容目的。克里特人每天都在身体上涂油，罗马帝国的角斗士为了准备角斗也进行涂油和按摩。中世纪时期没有留下许多按摩的记录，但在文艺复兴时期医生们开始将按摩纳入了他们的医疗实践。在19世纪时，一名瑞典健身师泼·亨瑞克·凌将他的健身和哲学知识与古老的中国按摩技术结合起来，使按摩重新得到流行。

他首先使有了这样的术语如“滑扶”和“揉压”。

现在按摩已经成为最经常使用的替代医疗手段，它应当被视为一种生活方式而不是种奢侈。

它协助正统医学日益地被用来治疗压力和紧张产生的一系列疾病。

压抑的，情绪常常积蓄在肌肉组织中，当通过按摩释放出来这些情绪时身体和精神都得到了康复。

按摩并不需要耗费大量时间：10或15分钟的背部按摩也能起到疗效，因为脊椎是全部身体功能的核心——33对神经从脊髓中呈扇型地伸展出来。

足部或手部按摩也特别有效，因为所有的反射点(通过神经与身体各种器官组织相联的压力点)都会受到刺激。

有许多种不同类型的按摩技术一些技术作用于压力点上，而另一些技术作用于特定的部位以消除毒素。

按摩可以刺激淋巴系统，可以消解脂肪，或在更深层次上促进身体的自我恢复能力。

按摩还有许多具体的疗效如改善血液循环、消化功能和皮肤表面。

P6 精油的调制 精油常常被称作植物的“灵魂”。

精油是由微小的植物腺中分泌出来的，这些腺可以是在花瓣上，在木材上，在树木的根和皮上，并在许多水果的皮上。

每一种精油至少由100种不同的化学成分组成，这些化学组分可以归类为醛，氧，酮，酚，酯，烯和乙醇。

精油具有不同的特性，当与不同化学成分调制混合时会产生特殊的性能——如放松，兴奋和诱惑——特殊的香味。

大约300种精油被发现有效果，更多的精油在继续发现之中。

可是，并非所有的精油都能用于芳香疗法。

调制精油的主要原理是组合它们的不同疗效特性并产生特殊的香味。

调制精油并没有严格的规则，这就是为什么芳香疗法可以是一个奇妙的发现旅程。

在使用某种调制的精油之前，我总是让接受按摩的客人先闻一下气味，确定他喜欢这种气味，因为对于不同的量和不同的皮肤同一种香味闻起来可以完全不同。

每个人都有自己独特的体味，这是由大量的因素决定的，如遗传，种族，健康状态，荷尔蒙变化，药物效果或者怀孕。

这解释了为什么一种香水对两个人来说可以闻起来完全不同。

调制精油时还要考虑香味的“交响乐”。

19世纪香水家塞泼提牟斯·皮亚斯根据音乐的音阶原理设计了气味的等级，根据精油的挥发速度将精油分为三个等级——高调，中调和低调。

高调的如茶叶树、桉树、柑橘、柠檬、橙子、香柠檬、罗勒和茺葵，这些精油气味轻，形成了香味的初始气味，因为它们的挥发速度最快。

这些精油大部分是刺激性的，而且它们的香味也持续的时间不长。

中调的精油如天竺葵、熏衣草、马郁兰、青龙木、迷迭香、茴香、奥图玫瑰和依兰，这些精油是芳香气味的核心。

这些精油的挥发速度为中等，它们的气味第一印象中并不明显。

中调精油比高调精油持续时间略长，通常可用于全身。

低调精油如玫瑰、茉莉、安息香、乳香、没药、广藿香、香根草和檀香木，这些精油挥发较慢。

<<按摩图典>>

这些较重些的气味较长时间才能被闻到，但持续逗留的时间较久。

低调精油对整体调制有决定性的影响，低调精油具有诱惑性的特性。

精油的调制和音乐作曲类似——需要各种音调正确的平衡。

你必须通过鼻子来“听”，要记住调制的精油不仅仅只一种气味，它的气味还会发展变化。

一旦你熟悉了自然的芳香交响乐，你就可以用自己的直觉来创作芳香交响曲了。

记住只能用少量很强气味的精油，大量的是气味较轻的油。

当用于按摩时，精油必须用基础油来稀释。

杏仁油和冷压向日葵油都是常用的基础油，因为它们气味较少，你还可以用高质量的小麦胚芽油、荷荷芭油、月见草油、酪梨油、榛子油、或桃仁油。

在面部按摩时，每2毫升基础油你需加入一滴精油。

在全身按摩时，每10毫升基础油你需加入2到6滴精油。

对敏感性皮肤需要使用更加稀释的混合油。

油要储存在暗色玻璃瓶中放在阴凉地方，瓶盖需盖紧以防氧化。

现在为了存放精油你可以买非常精致的瓶子。

最好每次调制数量少一些以防腐败。

如果你正在用一瓶很大的调制油，请加上一些小麦胚芽油——它是很好的一种稳定剂，并可以延长油的寿命，当然油必须存放在冰箱之中。

P8-9

<<按摩图典>>

编辑推荐

《按摩图典》通过介绍芳香按摩的技巧和情绪精神放松的背景的引人入胜的建议，《按摩图典》邀请您一同分享最隐秘和最自然的感官放松和享受的境界。

<<按摩图典>>

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>