第一图书网, tushu007.com

<<按摩全书>>

图书基本信息

书名：<<按摩全书>>

13位ISBN编号：9787801735584

10位ISBN编号：7801735587

出版时间：2006-8

出版时间：国际文化出版公司

作者：玛丽·阿特金森

页数：320

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

<<按摩全书>>

内容概要

具有治疗效果的按摩是您送给自己身体的最好礼物之一。
几千年来，按摩给人们的身体带来了全面的益处，如今，它已被视为缓解身体紧张的良方。
按摩是促进情感体验、减轻各种身体不适的一种奇妙方式，它能促进循环，使各系统恢复活力，为身体充电，提高身体的灵活性和柔韧性，修复受损的关节和肌肉等。

本书图文并茂地向您展示了怎样享受按摩带来的诸多保健效果；怎样通过按摩，和同伴、朋友、家人分享身体的舒适和康复。
书中解释了按摩身体每一部位的基本技术和详细顺序，帮助读者创造出适合自己的个人化的按摩方式和独特程序。
通过这些全面、通俗易懂的介绍，人们可以很轻易地学习按摩的专业技术，来为自己、朋友和家人按摩。

第一图书网, tushu007.com

<<按摩全书>>

书籍目录

了解按摩按摩前的准备工作身体的保健和调养1 全身按摩基本技巧和手法背部、颈部和肩部按摩法上下肢按摩法腹部和肋部按摩法2 手部和足部按摩按摩准备手部按摩足部按摩适合所有年龄段的按摩法指甲美化术和修趾甲术手部和足部护理3 印度式头部按摩现代生活中的古典艺术身体健康和心理健康有益健康和美容的按摩油印度头部按摩技术身体放松的技巧整个头部按摩过程瞬间的活力家庭聚焦健康的生活方式深入学习印度头部按摩技术索引资源

第一图书网, tushu007.com

<<按摩全书>>

编辑推荐

学会按摩身体的所有区域——头、颈、肩、背、腰、腹部、手臂、腿和手脚——附录清单，说明实际操作中的注意事项。

对基础解剖学的解说将使您的按摩更加完美。

手把手深入细致地教您如何采用轻抚法、揉捏法、施压法、皮肤上提法、按压法、软组织放松法、牵引伸展法等正确的按摩技术。

《按摩全书》中包括自我按摩技术，用以缓解背痛、头痛及肌肉扭伤。

本书特别介绍了印度头部按摩和手脚按摩，针对您的各个特殊问题部位，提供了从头到脚的按摩程序。

按摩是一种通过对人体进行适当接触产生保健效果的技术，对身体健康非常有益。

作为精神和躯体康复的主要保健手段之一；按摩在人类社会中的应用具有悠久的历史。

按摩不仅是一种缓解压力和紧张、促进康复的手段，同时，它也能够促进血液循环，帮助疲劳的身体重新恢复活力，以适应每天紧张的生活。

我们通常想当然地期望我们的身体可以毫无所需地整天工作。

学习、应用按摩能够给身体提供它所需要的保健，同时，按摩的过程对按摩师和按摩对象都有益。

按摩促进了人们相互之间的关心和亲密，提高了人体对触摸力量的敏感度，也使双手能够清楚身体的反应。

按摩可以给人们提供一个情感的“休闲期”；使得按摩对象能够全身心地投入到按摩中，体会按摩带来的感觉，增强自我感受；重新恢复精神和躯体的联系。

舒适的按摩和深呼吸技巧能够让人们远离忧愁和压力，也为按摩师和按摩对象之间提供了解自己真实感受的机会。

第一图书网, tushu007.com

<<按摩全书>>

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