

<<世紀按摩全書>>

图书基本信息

书名：<<世紀按摩全書>>

13位ISBN编号：9789572834664

10位ISBN编号：9572834665

出版时间：2003年02月24日

出版时间：新女性

作者：克萊.邁

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>

<<世紀按摩全書>>

內容概要

自我按摩：你可以用雙手來舒緩身體、撫平焦慮，也可以用雙手來刺激循環、消除疲勞，並感到清爽有活力。

拿自己做實驗，嘗試所有不同的方法撫摩與按壓臉部和頭皮、頸部和肩膀、腿部和足部、腹部和下背部、手臂和手部；藉由自我練習，能有效地舒緩緊繃與疼痛，振奮精神，面對新的挑戰，也可以知道別人對你的手會有何反應。

國際按摩技巧：不同國家或派別的按摩可能的相互影響，即便是被視為很西方的瑞典式按摩，原先也可能受到中式按摩的影響，然後再整合到西方的構造學和生理學觀念裡面。

本書介紹十多種國際主要按摩派別：瑞典式按摩、手動淋巴導引法、中式按摩、印式按摩、泰式按摩、東方頭部按摩、指壓法、反射區按摩、沙勞越按摩、土耳其浴按摩、摩洛哥按摩等，讓讀者對國際最主流的按摩有更深一層的認識。

照護按摩：雙手能做的動作看似有限，但是觸摸身體後的變化卻頗為驚人，按摩確實能大幅促進身體和心理的健康。

最近的醫學研究強烈顯示，按摩能舒緩疾病症狀，減少緊張和焦慮，並促身體健康，讓人心理上得到放鬆和滿足。

本書詳介數十種常見狀況，如，運動按摩、重複使力傷害抽筋、腳痛、扭傷和拉傷、壓力、失眠、頭痛、腹部問題、背痛、關節問題、老年人按摩、疾病按摩、醫院內的按摩等，並推薦能夠自我照顧的按摩方式，讓讀者能夠輕輕鬆鬆地自我照護及幫助別人。

<<世紀按摩全書>>

作者簡介

克萊·邁斯威爾哈遜 (Clare Maxwell-Hudson)

國際著名按摩大師、「大不列顛按摩療法協會」(The Massage Therapy Institute of Great Britain)理事長、倫敦「皇家醫院」(The Royal Hospital)院長。

克萊在倫敦有一所自己的按摩學校，她是該校校長，親身推廣按摩教育；她還經常在電台和電視宣揚她的按摩體系。

克萊花了三十年鑽研許多不同文化體系的按摩技巧、健康、美容的知識，在密切地與醫療專家合作下，克萊·邁斯威爾哈遜首開先例把按摩推廣到眾多醫院。

她和她的學生們現今都服務於英國「國家健康局」(National Health Service)。

克萊的暢銷書籍除這一本《世紀按摩全書》(新女性出版)，還有《奇效按摩》(培根文化出版)、《芳香按摩Home spa》(新女性出版)和《精油按摩手冊》(培根文化出版)。

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>