

《头部解压按摩》

图书基本信息

书名：《头部解压按摩》

13位ISBN编号：9787501951451

10位ISBN编号：7501951454

出版时间：2006-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：威德森

页数：126

译者：王艳艳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《头部解压按摩》

内容概要

《头部解压按摩》介绍了大量的按摩手法，可通过自我按摩和互按摩两种方式进行。对几个主要的易紧张的部位放松按摩：脸部、头部、颈部和肩部。清晰的阶梯式指令和插图指导你的每一步操作。增强能量，提高注意力，减缓紧张情绪，促进血液循环，减轻头痛和眼睛疲劳。

《头部解压按摩》

作者简介

作者：(英)威德森 译者：王艳艳

《头部解压按摩》

书籍目录

前言 起源和历史 抚平康复通道上的20个皱褶 生命健康之重与轻 Hi-ki操作 创建一个和谐的按摩环境 按摩用品的选择 按摩前的准备 确认按摩位置 保持身体自然平衡 有机油、护肤液和药剂 安全有效的家庭护理 身心净化 常规按摩手法 基本操作手法 Hi-Ki基本操作手法 完全放松 彻底放松 消除眼部紧部 缓解颈部紧张 纾缓头痛 轻松的校园生活 舒适的家中生活 疗养伤痛 释放压力 增加柔韧性相互抚慰 提高性欲 Hi-Ki天然美容 深层清洁，葆颜驻容约瑟夫·考沃的10分钟按摩 多变头部按摩 裹头按摩手法（1）裹头按摩手法（2）裹头按摩手法（3）.....

《头部解压按摩》

章节摘录

插图

《头部解压按摩》

编辑推荐

缓解压力，消除头痛，补充能量。 头部按摩是最古老的疗法之一，有助于身体放松并激活能量。
《头部解压按摩》所介绍的各种头部按摩法在不同文化领域内普遍运用，并在家庭和社会中，发展成为私人授权、技术含量低的家庭保健疗法。另外，《头部解压按摩》最后一部分还特别介绍了更多高级的、精妙的小手法，它们充分地展示了按摩疗法在鼎盛时期的发展变化。

《头部解压按摩》

精彩短评

- 1、这本书还是值得一看的，睡觉前边听古典音乐边按摩，早晨起床也是先开音乐然后按照书上说的进行按摩，感觉很好！
- 2、具体内容还没有全部看完，价格不贵，还是划算的
- 3、印刷非常精美，阅读起来赏心悦目。前面一部分内容蛮实用的，在家里就可以做。后面有一些大概是在Spa才能做，参考价值不是太高。因为是外国的作者，所以关于穴位等等提及较少，与我们的传统中医按摩不太一样。
- 4、如题，纸质不错，内容没看，

《头部解压按摩》

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:www.tushu000.com