

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《按摩图典》

内容概要

《按摩图典》讲述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。《按摩图典》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。

《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

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，隋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，因为对于不同的量子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、罗勒和芫荽，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。这些较重的气味较长时间才能被闻到，但持续逗留的时间较长。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。

精彩短评

- 1、书的内容适合给别人按摩看书寄来时，很旧，不像是新的，也不知道可以换不。
- 2、这类按摩书对于纯兴趣爱好者来说还是有些穴位要琢磨好久，不过想学习按摩还是要下的功夫。
- 3、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。这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，芳香师和反射师的广泛经验，每一章介绍以下不同的主题：学习怎样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。本书是由陕西师范大学出版社2007年1月版。阅读更多 ’
- 4、书的内容还可以，就是发来的时候有点散了，而且书的印刷质量有点差。
- 5、书介绍的按摩手法很多，照片也不错，喜欢
- 6、不错，按摩真的对身体有好处的
- 7、没有细看，但是书给人比较典雅的感觉，看着很舒服。介绍的算比较全面。精油方面讲的很粗略。按摩手法写的还是挺全面。
- 8、内容不连贯 看起来比较费事
- 9、买来还没看，一个朋友来家里的时候翻看起来，便上网定了一本，评价不错，看来我也要抽空看看啦。
- 10、这本书很喜欢，里面介绍的比较仔细，而且内容和插图都很清晰，一目了然
- 11、画面比较生动逼真，按照书上教的简单做一下按摩还比较不错。
- 12、图文并茂的排版方式还是不错，就是写的不是太详细。还要再买本别的。
- 13、书目包含了丰富的信息和实际按摩展示图片，比较通俗易懂。不止介绍了特定情况应该按摩的部位，而且很详尽地介绍了按摩的手法，以及精油、水疗等方式的使用和四季按摩。个人觉得是一门很有用的按摩指导书目。
- 14、内容不是特别细
- 15、这个比较实用，可惜自己不能给自己按摩

《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：www.tushu000.com