

<<10分钟减压>>

图书基本信息

书名：<<10分钟减压>>

13位ISBN编号：9787500448952

10位ISBN编号：7500448953

出版时间：2005-1

出版时间：中国社会科学出版社

作者：布朗 编

页数：189

字数：60000

译者：王德伦

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>

<<10分钟减压>>

内容概要

身处竞争激烈的社会，现代人无论在工作还是生活方面都感受到巨大的压力。

如何快速缓解这种压力成为许多健康专家研究的重要课题。

本书作者西蒙·布朗经多年研究，将古老的东方中医理论与先进的西方保健科学融为一炉，创造出的一系列简单实用的减压强身运动方法。

这种独特的健身方法包括拉伸、挤压和沉思及对特殊穴位进行按摩，不仅能使你在工作中疲惫的身心立刻得到舒展放松，而且能不知不觉地激发你的体能，使你每天精神百倍、活力四射。

本书同时配有卡通插图，简单易学，实用清晰。

<<10分钟减压>>

作者简介

西蒙·布朗是位设计工程师，有两项专利发明以他的名字注册。

从1981年起，他开始研究东方医药，并成为一名按摩医生和长寿咨询员。

西蒙·布朗连续七年担任伦敦健康基金会的理事，这是一个以东方治疗术为专长的福利机构，开设了广泛的课程。

1993年，西蒙成为手指按摩的专业

<<10分钟减压>>

书籍目录

前言简介开始前必读 倾听你的身体 准备开始 呼吸准备就绪 放松地晃动 前后敲击 接触“星星” 双臂旋转 肩部到全身的伸展运动 改变你的“气” 手部准备就绪 手指运动单人运动 手背的按摩 按压和揉搓 头部和脸部的穴位 按摩脖子和肩膀 躯干的练习 如何按摩腿的脚上的穴位成套运动 第一套 45分钟 第二套 25分钟 第三套 10分钟双人运动 用手掌按摩 拉伸腿后下部和腿内侧肌肉 拉伸小腿肌肉训练 拉伸后背下方肌肉训练 背部伸展 捶击 梳理 摇晃 手指按压 手部的压力运动 脚部的按压更深入的了解“气” 阴和阳 太阳和月亮 创造出你自己的平衡 健康饮食术语表关于作者

<<10分钟减压>>

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>