

<<温馨按摩图解大全>>

图书基本信息

书名：<<温馨按摩图解大全>>

13位ISBN编号：9787506418812

10位ISBN编号：7506418819

出版时间：2001-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：妮特亚·拉克罗伊克斯

页数：126

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>

<<温馨按摩图解大全>>

内容概要

按摩是一门古老的科学和艺术,《温馨按摩图解大全》作者凭着多年的按摩师和按摩指导的经历,详细介绍了按摩对放松人的身体、思维及精神的重要作用。

作者针对不同身体类型和不同的身体部位,制定了相应的按摩手法,介绍了按摩的技巧。

通过对家人、朋友和伴侣的按摩,使他们在经历了一天紧张的工作压力后能够完全放松下来,缓解疼痛,恢复活力。

《温馨按摩图解大全》精选了大量图片,直观地介绍了各种按摩手法。

全书图文对照,通俗易懂;手法简单;直观易学。

是家庭生活的良师益友。

<<温馨按摩图解大全>>

作者简介

<<温馨按摩图解大全>>

书籍目录

介绍身体类型主要紧张部位应激与身体警卫型受害者型武士型学者型超人型忍者型放松方法按摩调整呼吸根基与翅膀放松不同身体类型的放松方法警卫型受害者型武士型学者型超人型忍者型释放工作压力行政管理压力身体压力办公室压力自我按摩放松主要紧张部位足和踝关节腿和膝关节骨盆和腹股沟肩关节和颈部头部和面部脊柱和下腰部消除精神紧张镇静的方法重新振作的手段性按摩精神紧张按摩手法简介镇静手法放松手法兴奋手法致谢及参考书目

<<温馨按摩图解大全>>

章节摘录

版权页：插图：下面这些提示提供了快速划分身体类型的指导。

这些描述将帮助你认识自己的身体类型，或通过确定包括姿势、反应、情绪组成和形象这些主要特征确定身体类型。

警卫型18-19页这是所有身体类型中最为普通的一类，也是许多人在遇到应激时会出现的一般紧张模式。

主要特点：防御、封闭、紧张、小心、僵硬、缩紧、激动。

受害者型20-21页面对压力时身体和性格都表现出无法承受的趋势。

主要特点：没有安全感、不自信、瘦弱、依赖他人、处事随和、忧愁、失败感。

武士型22-23页在身体和性格上表现出刚强和坚定。

主要特点：自信、好战、有责任感、防护、有野心、易怒、具有领导才能。

学者型24-25页身体上常常表现出紧张和不协调，这种身体类型的人智力发达。

主要特点：不合群、畏缩、冷漠、胆小、聪明、富于想象力、喜欢研究、感到孤独。

<<温馨按摩图解大全>>

编辑推荐

《温馨按摩图解大全》是一本适合于您的个性、身体类型和生活方式的按摩实用指南直观介绍了各种简单易学的按摩手法。

设计适合于您的按摩程序，以释放体内的紧张，恢复身心的平衡和精力。

帮助您认识自己身体和情绪的紧张类型。

展示了通过按摩和意念达到全面的精神和身体放松的过程。

对他人的按摩、夫妻间的按摩、自我按摩等等，都会令您收到意想不到的效果。

在我们所有人的机体中，除了性格、心理和生理外，流动着一条纯洁的、永不停止的生命能量的河流，在充满爱和信任的氛围中，即使是最为简单的按摩和触摸，都可以把你带到她的源头，在那里，我们生存在一种完全放松的状态中。

<<温馨按摩图解大全>>

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>