

<<简易全身疼痛消除手册>>

图书基本信息

书名：<<简易全身疼痛消除手册>>

13位ISBN编号：9787543954731

10位ISBN编号：7543954737

出版时间：2013-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：卢安·奥弗迈耶

页数：267

字数：244000

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>

<<简易全身疼痛消除手册>>

内容概要

《简易全身疼痛消除手册》介绍了释放疼痛、促进舒适的柔和的身体姿势与运动，这些姿势与动作完全可以在不借助任何特殊器械情况下自我完成。

书中配有丰富的照片与插图，通过阐述身体的解剖结构以及有关身体痊愈的概念来引导读者完成各种姿势和运动练习。

《简易全身疼痛消除手册》涵盖的主题包括如何释放腰部、髋部以及膝关节部位疼痛，颈部、肩部以及肋骨部位紧张，还有重复性疲劳损伤等。

此外，针对坐骨神经疼痛、站姿、脊柱侧凸、脊柱柔韧性、累积性应激障碍等都有相应的运动建议。通过作者应用骨骼与身体自我矫治疗法的亲身体会与成功案例，卢安·奥弗迈耶让您能作出有效决策，促进您自身的健康。

<<简易全身疼痛消除手册>>

作者简介

卢安·奥弗迈耶，1978年以来，已经在她个人创办的骨骼与身体自我矫治疗法工作室帮助成千上万的人摆脱疼痛。

她每年举办20次骨骼与身体自我矫治疗法研讨班，辅导学生和教师，在会议上发言，并为美国、澳大利亚和新西兰的媒体撰写通讯。

奥弗迈耶女士是骨骼与身体自我矫治疗法的注册高级教师、美国佛罗里达州认证按摩治疗师、佛罗里达州以及全美继续教育教师、美国全国按摩师认证委员会（NCBTMB）认证按摩师。

在旧金山生活了30年并把孩子们都抚养成人后，奥弗迈耶女士如今经常往返于佛罗里达州匹尔斯堡、旧金山湾区以及澳大利亚的三处住所。

<<简易全身疼痛消除手册>>

书籍目录

丹尼丝·戴格的序

前言

事故

我对骨骼与身体自我矫治疗法的早期探索

骨骼与身体自我矫治疗法：身心合一的过程

30年后

导读

这是您想要的书吗？

内在的医生

紧张与之有何关系？

旁观平静

正方形呼吸

发现并培养舒适的态度

记忆舒适的感觉

骨骼与身体自我矫治疗法中的姿势运动法的作用原理是什么？

第一部分 准备

第一章 开始前须知

使用《简易全身疼痛消除手册》

自我护理运动的类型

等长运动和等张运动：释义

释放点与释放位置

第二部分 基础与根基——下体

第二章 腰部

发现您与腰部更深层次的关系

腰椎的解剖结构

腰部采用腹式呼吸的一般释放姿势

腰部运动：骨盆随呼吸弯曲

挤压和释放（辅助上面的骨盆弯曲练习）

第5腰椎

第5腰椎的释放姿势

垂腿

第5腰椎的替代释放姿势

腰椎的等长或等张练习和伸展

等长练习：打开紧锁的下背部

姿势和等张运动：下背部的侧弯运动

放松的旋转伸展增加腰部的灵活性

第三章 骨盆：骶骨、髌骨、髌髌关节和尾骨

玛丽安妮的故事：骨盆甲状腺综合征

解剖：骶骨、髌骨、髌髌关节、腰方肌和尾骨

骶骨

骶骨一般释放

髌骨

<<简易全身疼痛消除手册>>

髌骨后旋（短腿）释放姿势：蛙位

髌骨前旋（长腿）释放姿势

骶髂关节

维持骶髂关节灵活性的运动练习

少年电话聊天

.....

第三部分 灵感与表达——上体

第四部分 特殊病症

注释

<<简易全身疼痛消除手册>>

媒体关注与评论

“我很高兴能与我的患者分享这本书。书中详尽介绍了各种用来释放全身疼痛并增进身体舒适程度的运动练习，实用、安全、柔和，堪称消除全身疼痛的百宝全书。

即使对骨骼与身体自我矫治疗法不熟悉的读者也能从本书获得巨大的益处。

奥弗迈耶女士巧妙地引导人们去聆听自身体内医生的声音。

《简易全身疼痛消除手册》文字优美，浅显易懂，并配有丰富的图片与实例分析。

我向大家极力推荐这样优秀的资源。

”——医学博士、整体医学医师、骨骼与身体自我矫治疗法从业医师马西·沙皮罗 (Marcey Sharpiro) “《简易全身疼痛消除手册》不仅是指导消费者自我护理的一本好书，而且对于从业医师也是一本很有价值的参考书。

它使我们每个人都能自己掌控自我身体护理。

卢安把书中的说明性文字和自我护理运动练习写得十分清晰简洁，这使得广大读者人人都可以理解并加以练习。

书中的信息涵盖身体的各个部位，包括详尽的脊柱以及骨盆的自我护理以及恢复姿势平衡的方法。

本书是增强健康的重要指南。

”——《骨骼与身体自我矫治疗法实用手册》作者凯西·

卡因 (Kathy L. Kain) “基于她多年的跨学科培训、临床实践以及个人经历，卢安·奥弗迈耶完成了这本骨骼与身体自我矫治疗法自我护理指南的权威著作。

本书详细的描述、大量的插图以及引人入胜的实例使每个练习都简单易懂而且随时都可以付诸实践。

她丰富的知识与专业素养对我自己以及我的患者和学生的自我护理都体现出无穷价值。

这是一本想要体会身体轻松、舒适以及平衡的人必备的参考书。

”——骨骼与身体自我矫治疗法高级导师以及悉尼骨骼与身体自我矫治疗法培训学校校长布鲁斯·斯塔克 (Bruce Stark)

<<简易全身疼痛消除手册>>

编辑推荐

卢安·奥弗迈耶编著的《简易全身疼痛消除手册》通过一步一步地、循序渐进地引导您如何释放您全身的紧张和疼痛，同时增强您感知和创造舒适与放松的能力。

无论您是否想在一天忙碌之后释放压力，或者消除创伤和慢性疾病带来的疼痛，或者仅仅是想增强体质，骨骼与身体自我矫治疗法提供的自我护理都能帮您实现您的目标。

使用安全、舒适的体位和柔和的运动练习，您会逐渐认识并利用您身体内在的资源，它将使您迅速痊愈和缓解疼痛。

<<简易全身疼痛消除手册>>

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>