

<<保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩>>

13位ISBN编号：9787807059288

10位ISBN编号：7807059281

出版时间：2009-6

出版时间：成都时代出版社

作者：几木

页数：115

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>

<<保健按摩>>

前言

地处东南亚地区的泰国以其迷人的风光、悠久的文化和当地人民的热情好客吸引了来自世界各地的大量游客，许多游客在享受了真正的泰式Massage之后，对其迷人的魅力甚为推崇，他们将其大力宣传和推广，泰式按摩于是闻名于世。

泰式按摩最早是一种泰国王室秘享的特殊理疗健身方法，经过千百年的发展，已经发展成为世界上最有影响力的按摩流派之一。

现今西方医学人士公认泰式按摩是对许多慢性病的最佳天然理疗方式。

泰式按摩有自成一体的“能量线”和“能量点”理论，也是各种按摩中最“激烈”的。这种“被动瑜伽”动作幅度比较大，按摩师利用两手、两臂、两脚及全身重量滚压、伸展、拉伸体验者的身体，刺激肌肉和结缔组织，体验者在按摩过程中有时甚至会感到疼痛，尤其是第一次体验者，可能受不了泰式按摩的大动作，但做过几次之后，很多人如上瘾般，到一定时间便要Massage一回。

使关节更加灵活、快速消除疲劳、调节人体气血、促进体液循环、增强胃肠等脏器功能、加速脂肪燃烧、美容活肤、增强免疫力……这些都是泰式按摩的功效。

这种异域皇室按摩体验，可以在短时间内驱除你长期工作积累的疲劳，使你的身、心、灵归于平衡，从头到脚活力焕发。

然而，如果按摩师操作技术不纯熟，会将按摩变成折磨，体验者的舒适感将大打折扣，因此，按摩师一定要掌握泰式按摩的标准手法。

本书为广大读者提供了一种最佳泰式按摩学习途径：图文并茂的阅读方式、纯正的手法流程、易懂实用的动作讲解等等。

十分适合读者在家自我按摩或为亲友按摩时学习使用。

当然也是按摩师上岗从业的首选培训教材！

<<保健按摩>>

内容概要

《保健按摩·泰式》是专业按摩技师晋级范本，家庭养生自疗第一方案。

源自泰国的瑜伽式按摩术，学习最正宗地道的泰式按摩手法，消除疲劳、促进循环；抗病养生，增强体质。

舒松筋骨，柔韧关节；美容养颜，减肥瘦身。

保健按摩：·泰式按摩非常注重背部、腰部的舒展，施术者从受术者的脚趾开始，一直作业到头顶，从足部向心脏方向进行按摩，能调节人体气血的运行，促进血液循环和新陈代谢，保持呼吸系统、神经系统、消化系统运作正常，有着防病养生的神奇疗效。

·泰式按摩十一种基本手法涵盖了掌压、揉捏、叩、指压、抚摩、揉搓、肘压、扳、背、踩、搂，脖颈180。

旋转，柔道式大背跨……所有动作，十八般武艺让你的每一寸肌肉都舒展，舒筋松骨，气息通畅。

·十条能量线全都与人体的能量中心（腹部）、感觉器官和排泄器官相连，泰式古法按摩术按摩这些能量线，是对人体多种病痛和慢性病的最佳理疗，有助于人体在患病时或遭遇事故后重拾灵活性。

·泰式按摩十二字诀：有力、持久、均匀、柔和、渗透、得意。

泰式按摩手法与众不同，有其独到之处。

其手法重而不滞，轻而不浮，用力均匀，深透柔和，持久舒适。

施术者利用两手、两臂、两脚及全身重量滚压、伸展、拉伸受术者的身体来刺激其肌肉和结缔组织，增加关节的活动，使关节更加灵活。

增强韧带活力和身体柔韧性。

·泰式按摩以活动关节为主，手法简练而实用，动作有很强的“瑜伽感”。

瑜伽式的按摩手法，能够刺激到自己无法刺激的身体穴位；扭转、弯曲、折叠、伸展等瑜伽式动作，能达到平时达不到的角度，可使粘连的肌筋剥离开。

达到伸展肌肉、舒展筋骨的目的：还能增加肌肉紧张的代谢产物的溶解度，消除疲劳，令人的精神和肉体保持最佳状态。

·泰式按摩是一种自身不运动的运动，由施术者帮助受术者运动和锻炼，施压强度大，属于高消耗运动，能加速脂肪燃烧，有助于瘦身减肥。

泰式按摩以推、拉、扳、按、压等手法为主，多以活动关节、伸展肌肉，达到舒经活络、柔韧关节、消除疲劳的目的。

高级按摩技师专业示范。

教授经典泰国“被动瑜伽”按摩手法，让你轻松掌握泰式养生按摩绝技。

<<保健按摩>>

书籍目录

第一章 时尚健康的国古法按摩一、源远流长的养生技法二、泰式按摩的独特“摩力”三、神秘的十条能量线四、按摩前的准备工作五、要求做到“十二字诀”第二章 手把手教你泰式按摩一、按摩的十一种基本手法二、仰卧体位按摩（一）足部按摩（二）腿部按摩（三）躯干按摩（四）手部按摩三、俯卧体位按摩（一）背部按摩（二）踩法按摩（三）跪法按摩（四）夸部按摩四、端坐体位按摩五、结束部分（一）面部按摩（二）头部按摩

<<保健按摩>>

章节摘录

一个优秀的施术者在给受术者按摩时的动作是非常流畅而有节奏感的，他能让旁观者感觉他像是在跳慢舞、练瑜伽或是打太极拳，即使不能达到这种效果，至少也应该同这些活动一样动作非常轻盈。

施术者在做按摩时应该保持自我意识，不论是对自己还是对顾客都应做到这一点。自我意识包括对自己身体姿势、呼吸、对顾客用力的大小以及用力的方向感。同时，按摩过程中精力也应高度集中。

做好按摩的前提之一就是施术者不论是在体力上还是精神上都必须集中、平衡，而且充满自信。由于泰式按摩提倡友善精神，同时要求参与者心胸宽阔，因此施术者在替受术者进行按摩之前通常会做一下祈祷，这样可以起到净心的作用，把人从日常琐事的烦杂中带出来。

你也可以采取自己喜欢的形式，只要能达到净心的效果。

做完祈祷后，轻轻转动双手使身体发热，同时促进体内能量流动，刺激双手的敏感性。

具体地说，就是施术者不仅要能娴熟地应用按摩技巧，而且还要在按摩之前做好充分的准备工作。

(1) 空气要流通，保持室温25 左右，并确保按摩中不受干扰。

优雅的环境使人心旷神怡，轻松的音乐、舒适的座椅、亲切诚恳的态度，让受术者有安全感，心情放松。

(2) 询问病情、病史，了解受术者患有何种病症，有针对性地进行按摩，如有禁忌症则应向其解释不适宜按摩的原因。

(3) 在按摩前准备好毛巾、替换的衣物。

(4) 施术者指甲不宜过长，因为指甲太长易损伤皮肤；但也不要太短，以免点压穴位无力。

(5) 施术者在按摩前应将戒指等有碍操作的物品除去，并用温水洗手，再揉搓双手，保持双手温暖。

(6) 请受术者洗脚，夏天可除脚臭，冬天则起到暖脚、润脚的作用。

(7) 说明有关事项：会有哪些大动作，会有什么反应，疗程多久，应如何配合以增强疗效……诚恳地向受术者说明，取得他的信任和配合，减轻他的心理压力。

<<保健按摩>>

编辑推荐

解析十条人体中神秘的能量线，十一种按摩手法功效神奇，舒筋活络、美容养生，十二字诀完整诠释泰国“国宝”级按摩技法。

专业按摩技师晋级范本，家庭养生自疗第一方案。

源自泰国的千年养生智慧，学习最正宗的泰式古法按摩，享受“被动瑜伽”的舒展畅快。

泰式按摩非常注重背部、腰部的舒展，施术者从受术者的脚趾开始，一直作业到头顶，从足部向心脏方向进行按摩，能调节人体气血的运行，促进血液循环和新陈代谢，保持呼吸系统、神经系统、消化系统运作正常，有着防病养生的神奇疗效。

泰式按摩十一种基本手法涵盖了掌压、揉捏、叩、指压、抚摩、揉搓、肘压、扳、背、踩、搂，脖颈180度旋转，柔道式大背跨……所有动作，十八般武艺让你的每一寸肌肉都舒展，舒筋松骨，气息通畅。

十条能量线全都与人体的能量中心（腹部）、感觉器官和排泄器官相连，泰式吉法按摩术按摩这些能量线，是对人体多种病痛和慢性病的最佳理疗，有助于人体在患病时或遭遇事故后重拾灵活性。

泰式按摩十二字诀：有力、持久、均匀、柔和、渗透、得意。

泰式按摩手法与众不同，有其独到之处。

其手法重而不滞，轻而不浮，用力均匀，深透柔和，持久舒适。

施术者利用两手、两臂、两脚及全身重量滚压、伸展、拉伸受术者的身体来刺激其肌肉和结缔组织，增加关节的活动，使关节更加灵活，增强韧带活力和身体柔韧性。

泰式按摩以活动关节为主，手法简练而实用，动作有很强的“瑜伽感”。

瑜伽式的按摩手法，能够刺激到自己无法刺激的身体穴位；扭转、弯曲、折叠、伸展等瑜伽式动作，能达到平时达不到的角度，可使粘连的肌筋剥离开，达到伸展肌肉、舒展筋骨的目的；还能增加肌肉紧张的代谢产物的溶解度，消除疲劳，令人的精神和肉体保持最佳状态。

泰式按摩是一种自身不运动的运动，由施术者帮助受术者运动和锻炼，施压强度大，属于高消耗运动，能加速脂肪燃烧，有助于瘦身减肥。

泰式按摩以推、拉、扳、按、压等手法为主，多以活动关节、伸展肌肉，达到舒经活络、柔韧关节、消除疲劳的目的。

<<保健按摩>>

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:<http://www.tushu007.com>