

《居家按摩SPA 學習百科Massa》

图书基本信息

书名：《居家按摩SPA 學習百科Massage Mind and Body（精裝版）》

13位ISBN编号：9789867415318

10位ISBN编号：9867415310

出版时间：20050318

出版社：貓頭鷹

作者：柯斯塔，譯 / 姜靜繪

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.tushu111.com

內容概要

按摩可以紓解身體各部位的不適症狀，但你知道如何正確又有效地施行嗎？想不想學會可以迅速對付頭痛、背痛等常見小病痛的簡易按摩步驟？你知道按摩也可以幫助睡眠，甚至治療宿醉嗎？配合精油與自製的天然配方，如何不花大錢，在家就能享受國際巨星級的美容保養療程？本書詳細圖解紐約時尚圈最知名按摩大師柯斯塔的各式按摩手法，他以融合物理治療的古老瑞典式按摩為基礎，加入日式的指壓技巧，透過推按、敲擊、揉搓及按壓力道的輕重變化，沿著身體的穴位點進行按摩，其知名的全身按摩療程深具療效，是適合全家大小的居家保健按摩參考。

全書重點包括：

一、各式基本的按摩手法與全身按摩療程

首先介紹推按、扇形推按、揉捏、按壓、敲擊、摩擦、震動等各式基本的按摩手法，並詳述身體各部位可運用的按摩技巧，教你有益健康且容易施行的居家全身按摩。同時並提供整合全身按摩所有步驟的「全身按摩快速檢索表」，讓你在熟悉所有的步驟後，能直接參照此流程圖的提示，順暢地進行連續的全身按摩療程。

二、在家就能享受國際巨星級的美容保養療程

精選世界頂級的居家保養與美容技巧，僅需準備按摩油、精油與自製水果敷泥等簡易材料，讓你不必花大錢，在家就能享受國際巨星級的美容保養療程，內容包含清潔臉部、頭皮按摩、玫瑰乳液手部護理、甩掉橘皮組織、足部保養、四季的身體磨砂膏、木瓜敷泥、嫩薑敷泥等配方，有效針對身體各部位進行舒壓與放鬆的深層滋潤療程。

三、健康按摩療程能紓解壓力並排除身體毒素

藉由緩慢且有節奏的推按，不但能放鬆肌肉、減緩心跳頻率，還能影響神經系統，紓解現代人常因緊張與壓力引起的頭痛，或因姿勢不良造成的下背部疼痛，也能讓你睡得比較好。此外還有運動前後皆可施行的運動按摩，藉著刺激血液流入肌肉，預防運動傷害並減輕運動後的痠痛。按摩也能促進淋巴液流動，將身體毒素導引到各部位的淋巴結排出體外，這也是一種有效的宿醉治療法。

四、簡易的自我按摩隨時舒緩你的不適症狀

本書教你簡易的自我按摩程序，可以舒緩並放鬆自己的身體，如緩和疲累的雙足、紓解腿部痙攣、放鬆疲勞的雙手、讓呼吸更順暢的方法等。你也可以藉此練習不同的推按技巧，並了解當你的手按摩對方時，會帶來什麼樣的感覺。只要依照本書詳細的圖解步驟循序練習，就能逐步學會全身按摩與自我按摩的手法與技巧，讓你可以為親愛的家人朋友或是自己舒壓，減輕生活的壓力並增進彼此的關係。

英國國家芳療師資格陳秀麗老師專業顧問、專文推薦。

作者簡介

柯斯塔 (Larry Costa)

紐約時尚圈知名按摩療法專家，曾為國際巨星茱莉亞羅勃茲、卡麥蓉狄亞、李奧納多狄卡皮歐、葛妮絲派特蘿、鄔瑪舒曼、約翰屈伏塔等人按摩，他在紐約蘇活區開設的SPA中心，常常必須在三個月前預約才行，特別是其最知名的全身按摩療程。

他曾應邀上美國ABC電視網《觀點》(The View)、《今日節目》(The Today Show)、《雷吉斯與凱西李現場秀》(Live with Regis and Kathie Lee)等知名電視節目，也常為時尚雜誌《魅力》(Glamour)、《柯夢波丹》、《紐約雜誌》及《紐約時報》等撰寫文章。

《居家按摩SPA 學習百科Massa》

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.tushu111.com