



learn in a weekend  
周末生活新干线

# 48小时快易通 按摩

西安地图出版社

直观 易学  
健康 休闲



LEARN MASSAGE  
IN A WEEKEND  
**48 小时按摩快易通**







# LEARN MASSAGE IN A WEEKEND

## 48 小时按摩快易通

尼娅·拉克罗斯 著  
徐冰吟 译



西安地图出版社



出版外国图书合同审核登记号:

陕版出图字:25-2002-407

A Dorling Kindersley Book

Original title: LEARN IN A WEEKEND: MASSAGE

Copyright © 1992 Dorling Kindersley London, Limited

Text Copyright © 1992 Nitya Lacroix

中文版由英国 DK 出版公司授权

本书只在中华人民共和国境内销售 不得出口

## 48 小时快易通 按摩

作者: 尼娅·拉克罗斯

译者: 徐冰吟

责任编辑: 田英华 吕琳

版式设计: 盛文钢

审稿: 刘国伟

出版: 西安地图出版社

(西安市友谊东路 334 号 邮编 710054)

发行: 西安地图出版社

印刷: 西安煤航地图制印公司

开本: 889×1194 毫米 32 开

印张: 3

版次: 2002 年 10 月第 1 版

印次: 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

书号: ISBN 7-80670-306-3/G·19

定价: 76.80 元(每册 12.80 元)

版权所有 侵权必究



# 目 录

## 前言 6

## 为周末做准备 8

|                 |    |                  |    |
|-----------------|----|------------------|----|
| 房间和器材 . . . . . | 10 | 自我按摩 . . . . .   | 20 |
| 油 . . . . .     | 12 | 注意姿势 . . . . .   | 22 |
| 准备活动 . . . . .  | 14 | 按摩手法概述 . . . . . | 24 |
| 呼吸意识 . . . . .  | 16 |                  |    |
| 手 . . . . .     | 18 |                  |    |

## 周末课程 26

### 第 1 天

|                 |    |                 |    |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 姿势放松法 . . . . . | 28 | 其他轻抚法 . . . . . | 46 |
| 力量平衡 . . . . .  | 30 | 揉捏法 . . . . .   | 50 |
| 被动运动 . . . . .  | 34 | 揉按法 . . . . .   | 54 |
| 开始按摩 . . . . .  | 36 | 叩击法 . . . . .   | 58 |
| 轻抚法 . . . . .   | 38 |                 |    |

### 第 2 天

|                   |    |                |    |
|-------------------|----|----------------|----|
| 解除紧张的按摩 . . . . . | 60 | 肢体 . . . . .   | 70 |
| 敏感部位 . . . . .    | 64 | 结束按摩 . . . . . | 78 |

## 周末之后 80

|                  |    |                  |    |
|------------------|----|------------------|----|
| 全身按摩 . . . . .   | 82 | 提高你的技艺 . . . . . | 88 |
| 增强触觉 . . . . .   | 84 | 站立姿势 . . . . .   | 90 |
| 分享你的技能 . . . . . | 86 |                  |    |

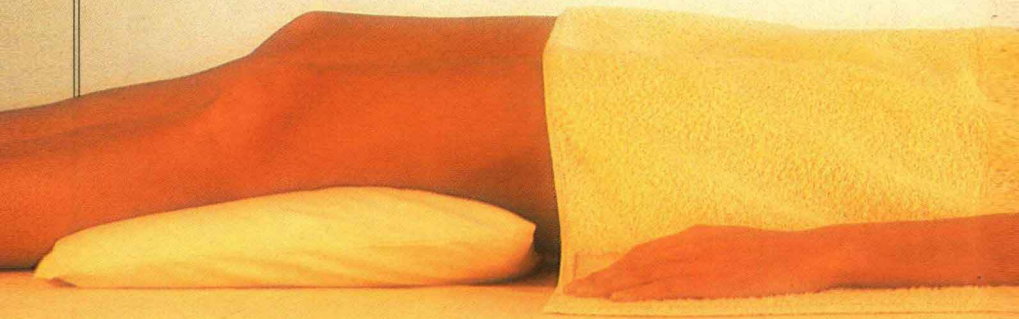
## 词汇表 92

# 前 言

近些年,按摩渐渐盛行起来,因它作为与紧张有关问题的解决办法,其裨益正不断为人们所认识。然而,按摩的起源与人类本身一样久远,人们生来就知道如何通过互相触摸来达到安慰、治疗和镇静的目的。随着社会的不断发展,这一自然医术被忽略了,而现在兜了一圈又回到原处,更多人重新发现按摩是获得放松和健康的好方法。学习按摩是一种富有报偿性的过程,它将赋予你创造性技艺和专门技术,你可让朋友及家人与你共享。在《周末学按摩》一书中,我是这样安排课程的:第一天,先练习各种手法,掌握一系列适合身体不同部位的按摩手法;第二天,将这些技术应用于一些具体的按摩计划中。本周末是按摩入门,有些技术需要多加练习以增强节律性、连贯性、技术性和直觉反应,从而使按摩成为施术者和受术者共同的美好经历。祝你周末愉快!

Nitya Lacroix

尼娅·拉克罗斯







### 手的放置

本书将呼吸和“手的放置”(如图)这类简单的练习与特定的传统按摩技术结合起来。呼吸意识、你的全部注意力以及触摸的质量与你正在学习的实际手法同样重要。这样,你的按摩就能达到身心并治,引起受术者整个人,而不仅仅是躯体的变化。





# 为周末做准备

简单准备一下会使你的周末卓有成效

施术者充满信心,受术者完全放松,按摩就会非常有效。要掌握按摩技术需要时间进行练习,但是,如果稍加准备,你就能从本周末课程中得到最大收益。选择合适的按摩场所,并配备所需的一切器材。在你触摸他人身体之前,自己先要放松,可按下述方法进行练习以放松身体、加深呼吸并使双手富有活力。自我按摩技术有助于练习你的双手,注意姿势可确保你轻松舒适地学习按摩技术。



## 房间和器材

舒适安逸的房间(见第10—11页)加上你俩所需的合适器材将使你有一个良好的开端。温暖、光线和清静对于放松颇为重要。干净的毛巾、床单和软垫是必需物品。

## 油类及其贮存

如果你想增强基础载体油的功效,那么,近几年芳香疗法的盛行能使你在精油的使用方面有很大选择余地。更确切地说,你可将两种油混合起来使用,从而达到放松或恢复活力的目的。油应贮存于合适的容器中,以保持其特性并防止腐败变质(见第10—11页)。



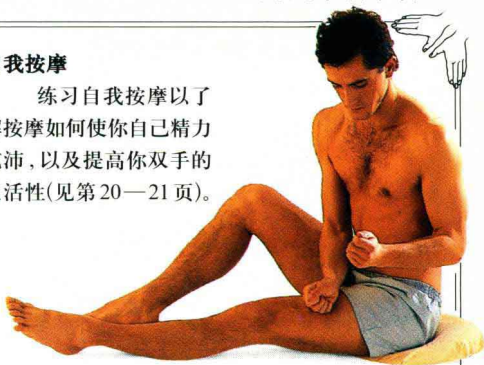
## 准备活动

按摩时,保持身体轻松柔软可增强你的移动和运用不同手法的能力。准备活动练习的重点应放在背部,这样有助于保持脊柱的灵活性,避免蓄积紧张(见第14—15页)。



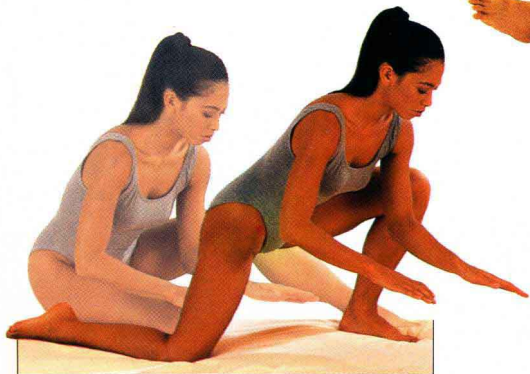
## 自我按摩

练习自我按摩以了解按摩如何使你精力充沛,以及提高你双手的灵活性(见第20—21页)。



## 呼吸

深而缓慢的呼吸(见第16—17页)是保持放松和活力的关键。这种活力将在按摩时传给受术者。



## 姿势

如果你想愉快轻松地进行按摩,就必须保持良好的姿势(见第22—23页)。



## 禁忌症

按摩具有许多有益于健康的作用,是一种公认的解决与紧张有关问题和消除肌肉紧张的方法。然而,在有些情况下未经医生诊视不得进行按摩。在开始本周末课程或嗣后进行按摩之前,应先对照下列禁忌症进行检查。如果你的朋友或顾客有以下任何情况,若无医生准许,不得进行按摩。

◆ 疖子、皮肤感染、任何传染性或自身感染性皮肤病、任何部位皮肤炎症。

◆ 要避免与下列部位直接接触:新形成的疤痕组织、未确诊的肿块、曲张的静脉、急性炎症或青肿。

◆ 癌症、癫痫、艾滋病或精神病等疾病。

◆ 剧烈背痛、严重损伤、发热。

◆ 心血管疾病,如血栓形成或静脉炎、或其他任何冠状动脉疾病。

◆ 遇到体弱、妊娠或怀疑可否进行按摩等情况,都必须先向医生咨询。

## 芳香疗法

精油严禁内服,应按说明书正确稀释(见第13页)。如果按摩中使用精油,在遇到下列情况或无法确定可否使用时,应向有资格的芳香治疗师请教如何选择精油以及可否使用精油。

◆ 妊娠和哺乳; 幼儿和婴儿; 年老体弱者。

◆ 癫痫、高血压或心脏病、癌症或艾滋病。

◆ 哮喘、过敏反应或过敏性皮肤。

# 房间和器材

## 必备物品与如何准备按摩房间

在准备按摩的房间和器材时应注意,温暖、清静、空间和整洁是营造良好氛围的基本因素。温暖的房间,室温至少维持在 $21^{\circ}\text{C}$  ( $70^{\circ}\text{F}$ ),房间应无通风口。在整个按摩过程中,受术者的保暖十分重要,因为静卧时(尤其是皮肤涂油之后)体温下降很快。近处放置一叠干净的床单和毛巾,以便覆盖床垫并使受术者始终保持温暖舒适。将基础载体油轻轻倒入合适的容器内,再加入你选用的精油。备一些纸巾用以擦去多余的油。准备几个软垫以便你跪或坐在上面,亦可垫于受术者身下以缓解身体紧张。



### 软垫和毛巾

将软垫、枕头、毛巾和床单整齐地堆放于你近处。每样东西都应刚刚洗过,包括枕套和垫套。

### 纸 巾

多余的油可用软纸巾擦掉。在按摩脚之后用纸巾将手擦干净也是一种良好的卫生习惯。

### 遮盖起来

用大毛巾将受术者遮盖起来以免着凉,并使其因暴露较少而更觉放心。只有在准备按摩该部位时才揭去毛巾。

### 油放在手边

将油瓶置于小碟中以免倒下。你可把油倒入一个可挤压的或有拉盖的窄颈塑料瓶内使用。





## 房间

花些时间准备一下房间是值得的,这样,在周末练习时,你的按摩场所会令你俩都感到舒适安逸。杂物要清理掉,因为它们会分散你的注意力。床垫周围要留有足够的回旋余地。选择的房间必须清静,要避免家人、电话和门铃的打扰。壁炉十分诱人,在寒冷的天气可增添不少乐趣。音乐有助于你俩放松,但要小心选择,因为它会影响你的情绪和按摩节律。用灯照明可使房间充满柔和的灯光,但不要将床垫直接置于明亮的灯泡之下。将所需物品堆放整齐,以便拿取。



### 充满信心

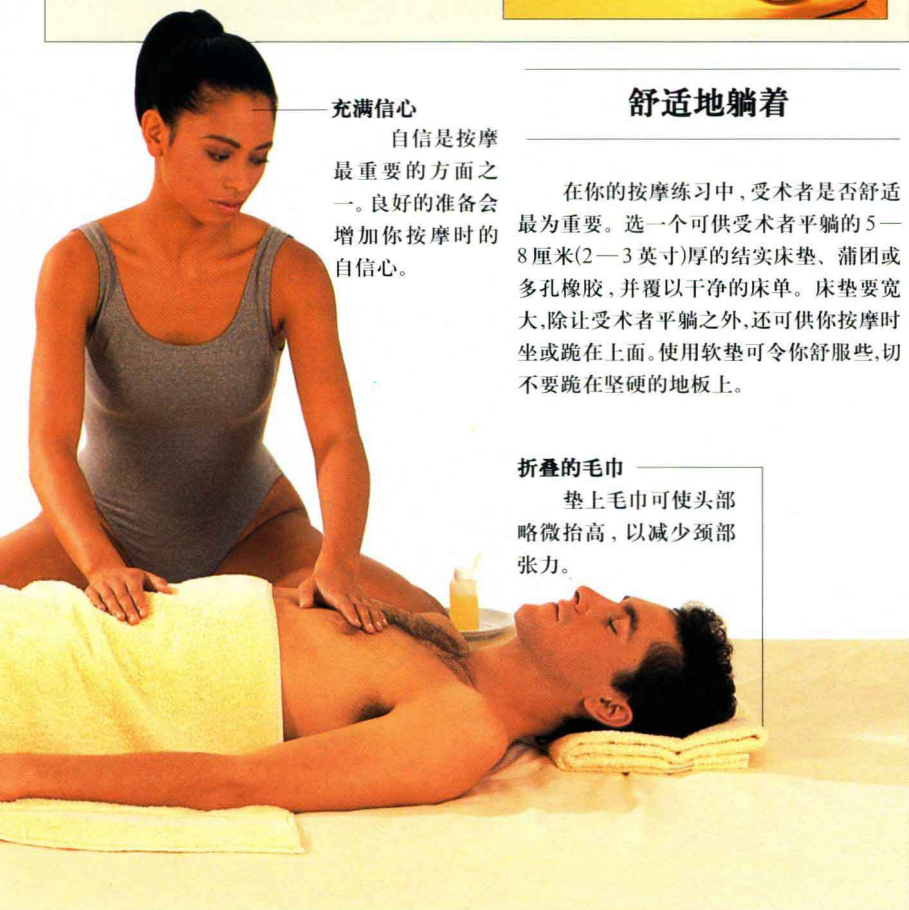
自信是按摩最重要的方面之一。良好的准备会增加你按摩时的自信心。

### 舒适地躺着

在你的按摩练习中,受术者是否舒适最为重要。选一个可供受术者平躺的5—8厘米(2—3英寸)厚的结实床垫、蒲团或多孔橡胶,并覆以干净的床单。床垫要宽大,除让受术者平躺之外,还可供你按摩时坐或跪在上面。使用软垫可令你舒服些,切不要跪在坚硬的地板上。

### 折叠的毛巾

垫上毛巾可使头部略微抬高,以减少颈部张力。



# 油

## 介绍油的种类

施行软组织按摩时,要使用油作为润滑剂以便进行平滑连贯的抚摩。你的双手必须能够在皮肤表面无摩擦地滑行。滑石粉可用来代替油,但远不如油有效,尤其对于长距离放松性抚摩而言。冷榨的植物油可制成很好的基础载体油用于全身按摩,并具有把天然营养成分带入肌肤的好处。你可对不同的油进行试验,选出你所喜欢的油,但不要使用粘稠的或有刺激性气味的油。常用的油有葡萄籽油、葵花油、红花油和椰子油,你还可以加入几茶匙高级的桃子油、鳄梨油或杏仁油以提高其营养价值。在基础油中加入一茶匙麦芽油可防止其变质。

### 载体油

不同的油具有不同的粘滞度,因此要对载体油进行选择,选出适合于个体皮肤类型的油。

### 瓶塞

大小合适的瓶塞可防止油变质,并可使载体油保持清洁。

### 油

数百年来,天然植物油一直用于涂抹、治疗和按摩身体。富含维生素的植物油对皮肤和皮下组织十分有益。





## 芳香疗法

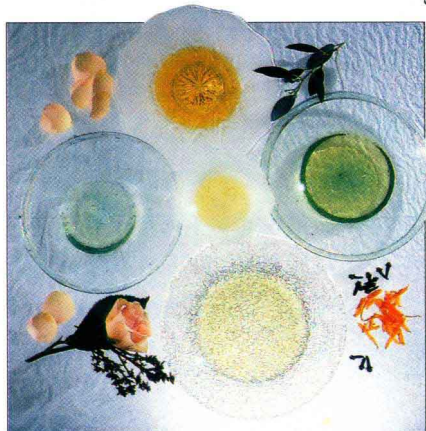
芳香疗法是指用从植物、花和药草中提取的芳香物质来治疗多种机体和情感疾病的方法。芳香疗法的裨益使得精油在按摩中的使用日益普遍,但是了解每种油的确切性质和功效及其禁忌症十分重要。如果某人因患病正在接受治疗(见“禁忌症”第8—9页),或准备用于年老体弱者和幼儿时,按摩前应向有资格的芳香治疗师咨询。

### 具有放松作用的配方

将下列油混合:具有温暖和增添活力作用的安息香7滴,具有止痛作用的薰衣草7滴,具有镇定作用的春黄菊4滴。

### 具有增益精力作用的配方

将下列油混合:具有兴奋作用的迷迭香7滴,具有轻度振奋、稳固和平衡作用的玫瑰木7滴,能消除肌肉疲劳的罗勒4滴。



### 油的配制方法

精油是经过高度浓缩的,使用前须用载体油稀释以免引起过敏反应。常用的配制方法为,一茶匙(5毫升)基础油中加3滴精油。对于敏感性皮肤,或施用于幼儿或体弱者,则每茶匙加1滴。施行全身按摩时,可在30毫升载体油中滴加18滴精油,每次只配制一次按摩所需的量,并将其盛于玻璃或陶瓷碗内或者易于倒出的玻璃瓶内。

### 深色玻璃瓶

精油极易挥发,需盛放在深色玻璃瓶内于阴凉处保存。不得盛入塑料容器内以免发生化学反应。





# 准备活动

全身放松可使你较好地施行按摩

如果你想轻轻松松地进行按摩,就必须保持身体灵活自如。每天或按摩前后活动活动可使你整日精力旺盛、轻松舒适。身体越好,越容易完成按摩。

## 放 松

下列放松练习有助于你消除不适并解除身体某些大关节的紧张。颈和肩、脸以及脊柱是重点部位。

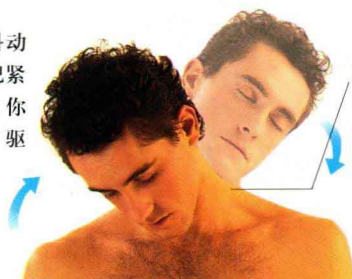


指 尖

抖动  
双手,把紧张通过你的手指驱逐出去。

### 全身抖动

全身抖动是解除紧张的好办法。从双脚开始抖动,逐渐上移。



伸 颈

缓缓转动头部,左五下,右五下,充分伸展头颈。

支 点  
以脊柱顶端为支点。



肘

肘部略微弯屈。

肩

将手臂缓缓转至头后,再放下,两臂各做五次。

## 面部放松

面部肌肉蓄积的紧张程度(尤其是精神集中时)是令人吃惊的。情绪紧张亦贮藏于面部组织。可做几下滑稽的面部表情来放松这些部位。图中的动作可锻炼并伸展面部肌肉。先皱紧脸部肌肉,再尽力张开。特别要注意眼、嘴和颌周部位。



## 脊柱的保健

脊柱支撑着你的身体，其灵活性对于你的健康和安适极其重要。脊柱的保健需要有规律的锻炼，下述轻柔运动有助于你伸展、弯曲脊柱并使你整个背部放松。脊柱放松可使你轻松自如地施行按摩，不会产生肌肉紧张。

### 松弛脊柱

尽量向上伸直全身，并保持该体位 10 秒钟，要感到背部肌肉受到轻轻的牵拉。这样可使脊柱松弛，弯腰向下时，能够指尖着地。10 秒钟后，慢慢向上抬起身体，设想脊椎骨一块块地堆积起来。

脚

两脚分开，与肩同宽。



头

最后抬起头，很轻松地在脊柱上方保持平衡。



### 伸展脊柱

两腿伸直并拢俯卧于地面，双手撑地抬起身体，直至你感到腰背部紧张。保持该体位 10 秒钟，慢慢卧回地面。

手

两手位于两肩正下方，平贴于地面。

头

抬起头和颈，伸展胸部。

脊柱

用手和膝接触地面，要感到脊柱紧张。



### 双膝

尽量将双膝靠近头部。

### 蜷曲身体

上图：将身体蜷作一团，以去除脊柱的重量和压力。双膝抱于胸前，头紧靠膝部，持续 10 秒钟。

### 放松

下图：准备活动之后，静卧片刻。平躺于地面，舒展腿和臂，要感觉到整个重量往下沉。有意识地从脚到头一点点地放松身体。

腰背部

将腰背部放松于地面。



# 呼吸意识

完满的呼吸是获得活力和放松的关键

完满的呼吸可释放你的生命力并有助于解除你身体的紧张。它还能缓解精神和情绪紧张。深而平稳的呼吸可使你精神集中,按摩富有生气,从而明显提高你的按摩能力和触摸质量。呼吸运动把氧带给机体,因此,按摩时保持呼吸均匀十分重要。鼓励受术者亦作如此呼吸。正确的呼吸还可以平心静脑,集中思想。花15分钟做以下练习,闭目静坐,直至你感到触及你的呼吸。

## 注意呼吸

闭目而坐,以便全神贯注于你的呼吸。  
随着吸气和呼气,渐渐意识到呼吸的节律。

呼吸  
用鼻吸  
气,再经口  
缓缓吐出。

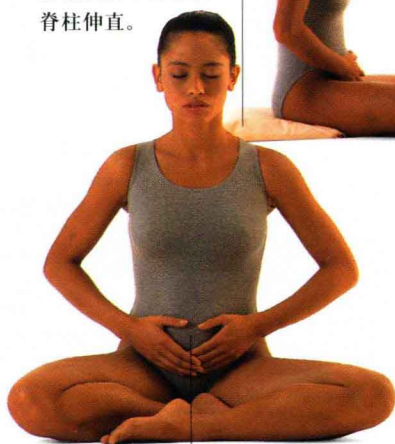


### 注意力

双手置于大腿上,手掌摊开、松软。  
练习过程中若有走神,只需把注意力回到  
你的呼吸上来。

## 软垫

坐在软垫或椅  
子上,使你的骨盆  
有所支撑,并保持  
脊柱伸直。



## 腹部

双手轻轻按于腹部。

## 腹式呼吸

腹部呼吸可增加你的活力和耐力,并可  
缓解情绪紧张。将双手轻轻按于腹部,渐渐  
意识到手的触摸。让呼吸降入腹部,这样你  
就能感觉到它的上升和下降。每次呼气时  
肌肉放松。