

触摸的治愈魔力

按摩图典

(英) 凯伦·史密斯 著
姚萍 译



陕西师范大学出版社

按摩图典



按摩图典

触摸的治愈魔力

(英) 凯伦·史密斯 著
特约摄影: 安东尼亚·德斯
姚萍 译

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩图典/(英)凯伦·斯密斯著;姚萍译.-西安:陕西师范大学出版社,2006.8

ISBN 7-5613-3664-0

I.家... II.①凯... ②姚... III.游戏-通俗读物-汉、英 IV.G898

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 096913 号

图书代号:SK6N0908

按摩图典

责任编辑:周 宏

装帧设计:有家工作室

出版发行:陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮箱:710062)

印 刷:北京顺义康华福利印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:9

版 次:2007 年 1 月第 1 版

印 次:2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5613-3664-0/G·2375

定 价:48.00

按摩是一种最古老和最愉悦的放松技术，并且目前在西方形成了新的流行潮流。通过增加血液循环，驱除毒素，放松肌肉和消除压力，按摩在健康和康复的综合治疗方面发挥了重要作用。

本书以实用的步骤说明和图片序列解释了按摩动作和技术全部项目，堪称为感觉语言的入门。根据凯伦·史密斯女士作为按摩师，芳香疗师和反射师的广泛经验，每一章介绍以下不同的主题：学习怎样使用精油来平衡情绪的紧张和创造放松的环境；怎样探索克服压力和驱除精神疲倦的各种方法；怎样享受水疗的感觉愉悦；以及怎样理解您的“感觉日历”对您的身体和精神健康的影响。

通过介绍芳香按摩的技巧和情绪精神放松的背景的引人入胜的建议，本书邀请您一同分享最隐秘和最自然的感官放松和享受的境界。

MASSAGE

The Healing Power of Touch





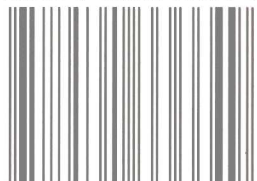
凯伦·史密斯 (Karen Smith) 曾经是皇家芭蕾舞团的一名舞蹈演员，后来一场车祸终止了她的舞蹈生涯。在同车祸所导致的瘫痪中康复的日子里，她体验了香熏疗法、反射治疗和针灸疗法的益处。后来她花了三年的时间学习医学、解剖学和心理学。现在凯伦·史密斯是一名职业按摩师、香疗治疗师和反射疗法治疗师，并在伦敦成功地经营着一家诊所和一个工作室。她参与了《身体的能量》(Your Body's Energy) 一书的出版，该书从实践和精神的角度对东西方能量系统理论进行了描述。她还是《身体和灵魂妇女全方位健康指南》(Body and Soul, a holistic health guide for women) 一本书的作者。

责任编辑：周 宏

友家設計工作室

YOJA DESIGN STUDIO 13366133627 电话

ISBN 7-5613-3664-0



9 787561 336649 >



医师必须有多方面的经验，但是一定要具备推拿的经验……因为推拿可以使松散的关节连接起来，还能让僵硬的关节变得放松。

希波克拉底 (Hippocrates), 公元前 5 世纪



按摩

触摸的重要性

1

触摸与芳香

5

按摩的魔力

6

调制精油

8

精油按摩

10



滑扶

12

揉压

14

揉捏

16

扭

18

指压

20

指揉

22

扣和切

24

指尖滑和指扶

26

指节压

28



周游你的身体

31

背部的按摩

32

脖子和肩部的按摩

38

臀部的按摩

42

腿后侧的按摩

44

面部按摩

48

头部和头皮的按摩

54

胸部的按摩

56

手臂的按摩

58

手部的按摩

60

腹部的按摩

62

腿前部的按摩

66

脚的按摩

70

目 录

感受四季 75

四季的影响	76
春季按摩	78
夏季按摩	84
秋季按摩	90
冬季按摩	96



水之乐 103

放松身心	104
在家中做水压治疗	106
水疗	108
皮肤的清洁和养护	112

通过触摸缓解压力 117

有医治作用的触摸	118
缓解压力	120
预防与治愈	125



触摸与整体想象	130
附录：调制	132

触摸的重要性

在今天这样一个繁忙的世界里，我们经常忙于工作或教育，养育子女和赚钱养家，以至我们并没有多少时间进行身体接触。可是相互握手，拥抱朋友或家庭成员，是健康和幸福的生活方式的重要因素。

触摸是第一个发育的感觉。我们的皮肤表面覆盖着能感知热、冷、触摸、压力和疼痛的刺激的感觉神经末梢接受器。触摸接受器的信号通过感觉神经送到脊髓再送到大脑，在大脑里触摸感觉得到感知和理解。这一过程在整个生命过程中从来没有终止过，一天的24小时里我们的身体时刻都在触摸的感觉之中，甚至在睡眠的时候也不例外。

新生婴儿通过他们的皮肤处理大部分信息。胎儿在子宫里时被子宫壁所包围，这对胎儿来说是一个即舒适又安全的感觉经验。出生之后，新生儿经历了一个失去了怀胎9个月的支持的感觉，触摸对新生儿来说是继续他



们怀胎时的支持的感觉，所以十分重要。婴儿需要在母亲的手臂中抱持和摇晃，并与母亲体温直接接触，帮助婴儿适应温度变化和熟悉外面的开放空间。

触摸在我们变得年老时也起了特殊的作用，触觉的需要并不随着年龄而改变，如果说

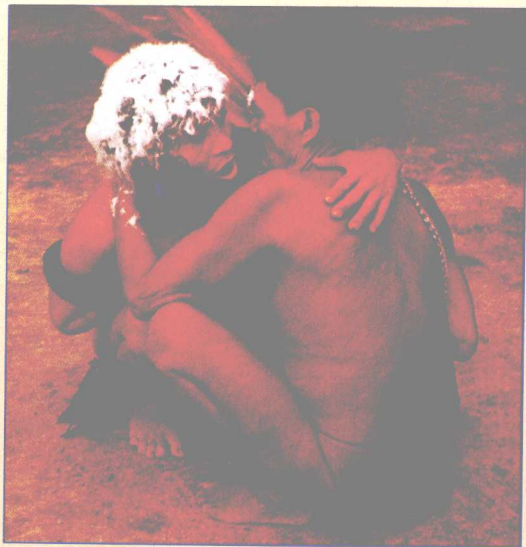
有改变的话那么触觉是增加的。养老院的老人的长期观察研究显示，那些经常被触摸的老人对他们自己的态度更加乐观积极。老人经常会出现听觉、视觉或行动上的障碍，这些会使他们产生无助和脆弱的感觉。通过触摸的情感介入，我们能够突破老人的闭塞交流温暖和感情。很多老人通过养宠物得到很大安慰——因为它不仅提供了伴侣，而且仅仅是对猫或狗的抚摩也能够提供触觉的刺激，甚至可以降低高血压。

2 按摩图典——触摸的治愈魔力

不同阶层和文化的人们对待触摸行为存在极大的差异。有一些文化可以用“别碰我”的生活方式来描述，而另一些文化却有太多的拥抱和亲吻以至于“非触摸”人民会觉得奇怪和窘迫。对待触摸的态度按照国家和文化排列的话，可以从极端的拒绝触摸的日本人到完全开放的触摸表达的拉丁语系国家或未识字的人口之中。

不论我们的文化背景是什么，我们都有触摸的能力也需要被触摸。对于一些人来说，这一能力仅仅是需要进一步开发——那么还有什么比按摩更好的方法来开发吗？按摩不仅有治疗效益，而且按摩还帮助我们破除有时横亘在我们之间的隔阂。按摩对于西方社会来说还有一个特别的价值，因为西方社会的触摸已经局限化和公式化了。在一个充满了各种贵重的使生活更方便的器具的世界里，我们很高兴地认识到，仅仅使用我们的双手就能给我们带来这么多的快乐。

在亚洲，触摸在日常生活中起到了更重要的作用，而治疗包括了心理、身体和精神的综合治疗。在西方，医学仍然将身体症状和人的整体面貌分裂开来。但是按摩在历史上从来都被用来解除人们的病痛。古代医学记录将触摸描述为最有价值



交流信息和新闻对巴西亚玛逊热带森林的亚诺玛尼人来说是一种带有非常接触性动作的经验。

的医疗技术。在现代医药发明之前的很长一段时间里，按摩一直是被用来促进治疗的手段。

本书的第一章描述了按摩的主要指法，并概述了它们对精神和身体健康的主要疗效。介绍了精油的特性及产生特殊香味的方法。介绍了准备按摩和创造舒适的环境的要点。实验按摩动作，增加芳香疗法，以加强放松和安静的氛围。

第二章将你引入了发掘你的身体的旅程。身体的每个区域被分别对待，解释了它们的

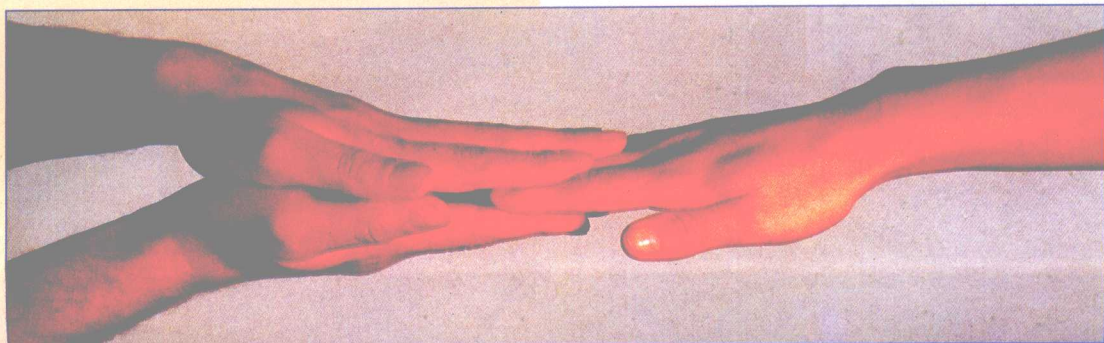
重要性及与其他身体部分的关系。对每个特殊部位的按摩的益处进行了总结，并包括了阶段性的按摩技术。

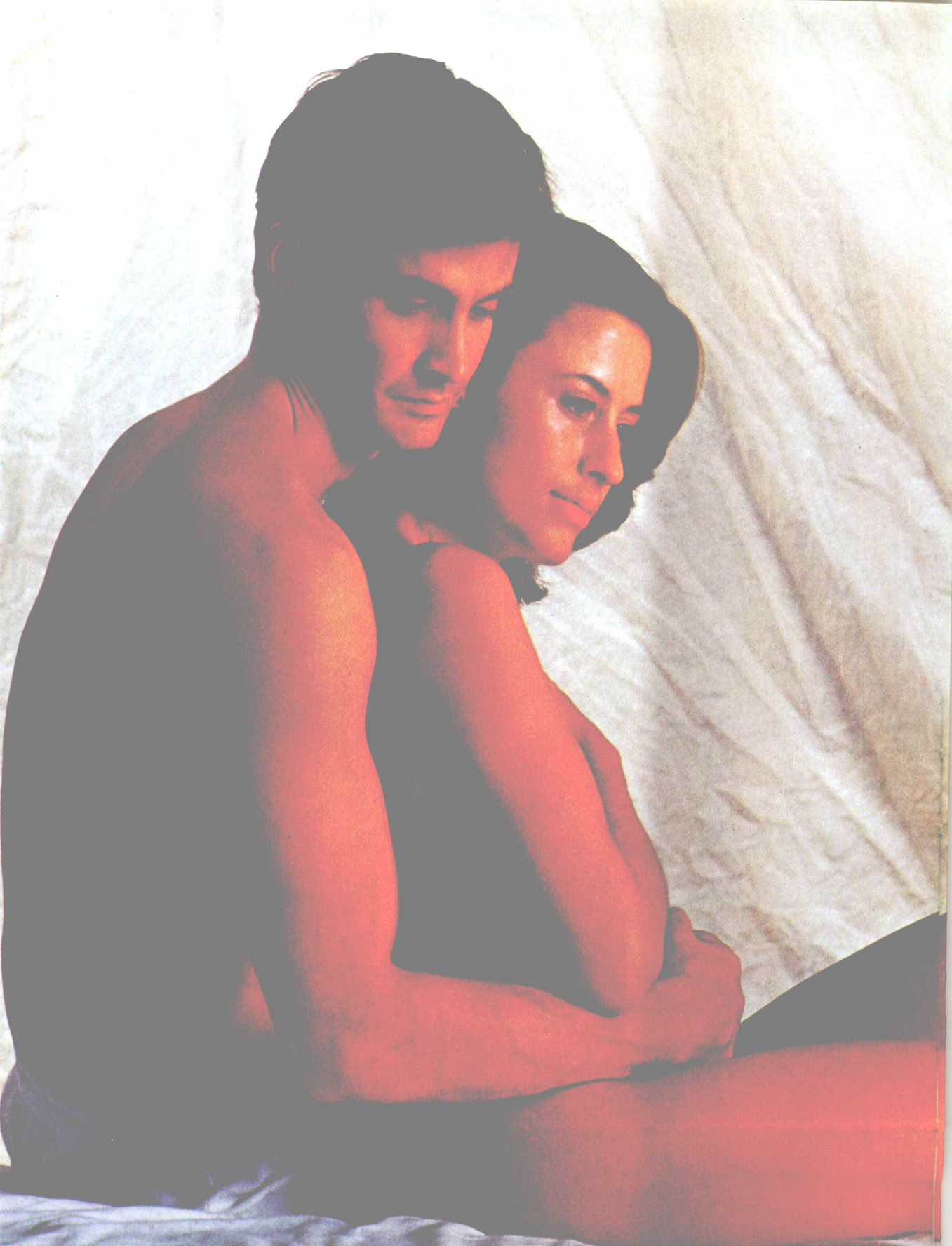
第三章解释了我们的身体怎样对季节作出反应。温度和阳光的变化会影响情绪和健康。某些按摩动作和某些特定的油可以帮助你适应这些环境变化并增强你的感觉灵敏度。

第四章描述了水的许多治疗功效，有些你甚至可以在家中体验。不仅是手有神奇的治疗潜力，而且水也是这样——不论是你白天长时间工作后泡个热水澡，还是大夏天跳入凉爽的游泳池。世界上的许多文化都认为你在清洗身体的同时也清洗了你的头脑。在

印度草药里，洗澡是一个神圣的行为包括了按摩和歌唱。在伊斯兰教国家音乐使洗澡变成静默的体验；在日本洗澡一直都是一个精致的仪式用以平静精神和彻底清洗身体。

第五章特别强调了现代生活方式带来的压力问题，包括环境恶化，不良饮食或休息时间不足。通过按摩的触摸可以成为预防和解除压力的最好的一种方法。印度头部按摩对精神压力症状尤其有效，当和放松与静坐结合时会产生奇妙的效果。对于其他压力引发的症状如头痛、胃胀和便秘也有相应的按摩技术，以及配合使用的精油，本章都做了介绍。





触摸与芳香

触摸是一个能够打破横亘在两人之间隔膜的神奇的方法。那些在一起生活了多年的夫妻也经常发现难以毫无顾忌地触摸对方。我们都有被触摸的需要，而按摩则是满足这一需要的最好的方式。

这一章描述了主要的按摩技法以及它

们对精神和身体健康的疗效。如果配合使用精油按摩将会使感觉达到极点。对于这些精油的秘密以及调制方法也进行了解释，同时对于创造一个适宜的按摩环境也提供了建议。



按摩的魔力

按摩的目的是消除肌肉中的那些通过运动也化解不了的僵死的组织。

阿维塞纳 公元11世纪，阿拉伯哲学家和医生

按摩一词据说来源于希腊语的“揉捏”一词或阿拉伯语的“安全挤压”一词。古代文明的波斯人、日本人和埃及人将按摩用于美容目的。克里特人每天都在身体上涂油，罗马帝国的角斗士为了准备角斗也进行涂油和按摩。中世纪时期没有留下许多按摩的记录，但在文艺复兴时期医生们开始将按摩纳入了他们的医疗实践。在19世纪时，一名瑞典健身师拔·亨瑞克·凌将他的健身和哲

学知识与古老的中国按摩技术结合起来，使按摩重新得到流行。他首先使有了这样的术语如“滑扶”和“揉压”。

现在按摩已经成为最经常使用的替代医疗手段，它应当被视为一种生活方式而不是种奢侈。它协助正统医学日益地被用来治疗压力和紧张产生的一系列疾病。压抑的情绪常常积蓄在肌肉组织中，当通过按摩释放出来这些情绪时身体和精神都得到了康复。按摩并不需要耗费大量时间：10或15分钟的背部按摩也能起到疗效，因为脊椎是全部身体功能的核心——33对神经从脊髓中呈扇型地伸展出来。足部或手部按摩也特别有效，因为所有的反射点（通过神经与身体各种器官组织相联的压力点）都会受到刺激。

有许多种不同类型的按摩技术，一些技术作用于压力点上，而另一些技术作用于特定的部位以消除毒素。按摩可以刺激淋巴系统，可以消解脂肪，或在更深层次上促进身体的自我恢复能力。按摩还有许多具体的疗效如改善血液循环、消化功能和皮肤表面。

