

A photograph of a man in a white shirt performing a massage on a woman's back. The woman is lying on her side, resting her head on her arm, and appears to be asleep. The man is leaning over her, with his hands on her back. The background is a soft, warm light.

温馨按摩

图解大全

[英] 妮特亚·拉克罗伊克斯 著

王琳 李宁 贾新民 吴仁 译

中国纺织出版社

温馨按摩图解大全





温馨按摩图解大全

[英]妮特亚·拉克罗伊克斯 著
王琳 李宁 贾新民 吴仁 译



中国纺织出版社



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Copyright © 1991 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright © 1991 Nitya Lacroix

内 容 提 要

按摩是一门古老的科学和艺术,本书作者凭着多年的按摩师和按摩指导的经历,详细介绍了按摩对放松人的身体、思维及精神的重要作用。作者针对不同身体类型和不同的身体部位,制定了相应的按摩手法,介绍了按摩的技巧。通过对家人、朋友和伴侣的按摩,使他们在经历了一天紧张的工作压力后能够完全放松下来,缓解疼痛,恢复活力。

本书精选了大量图片,直观地介绍了各种按摩手法。全书图文对照,通俗易懂;手法简单;直观易学。是家庭生活的良师益友。

著作权合同登记号:图字:01-2000-1786号

本书中文简体版经英国 Dorling Kindersley Limited 授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书文字、图片,事先未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段转载或刊登。

图书在版编目(CIP)数据

温馨按摩图解大全/(英)拉克罗伊克斯(Lacroix, N.)著;王琳等译. —北京:中国纺织出版社,2001.1

ISBN 7-5064-1881-9/R·0035

I. 温… II. ①拉… ②王… III. 按摩疗法—图解
IV. R454.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 44333 号

策划编辑:李东宁 责任编辑:孙 玲 责任校对:俞坚沁
责任设计:李 然 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

http://www.c-textilep.com/

E-mail: faxing@ c-textilep.com

深圳中华商务联合印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2001 年 1 月第 1 版第一次印刷

开本: 889 × 1194 1/16 印张: 8

字数: 233 千字 印数: 1-5000 定价: 60.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

目 录



释放工作压力	84	按摩手法简介	119
行政管理压力	86	镇静手法	120
身体压力	88	放松手法	122
办公室压力	90	兴奋手法	124
自我按摩	92		

介绍	6	放松主要紧张部位	96	致谢及参考书目	126
		足和踝关节	98		
		腿和膝关节	100		
身体类型	10	骨盆和腹股沟	102		
主要紧张部位	12	肩关节和颈部	103		
应激与身体	14	头部和面部	106		
警卫型	18	脊柱和下腰部	108		
受害者型	20				
武士型	22				
学者型	24				
超人型	26	消除精神紧张	110		
忍者型	28	镇静的的方法	112		
		重新振作的手段	114		
		性按摩	116		
放松方法	30	精神紧张	118		
按摩	32				
调整呼吸	36				
根基与翅膀	38				
放松	42				



不同身体类型的 放松方法	44
警卫型	46
受害者型	50
武士型	58
学者型	66
超人型	72
忍者型	78

介 绍

当你完全放松时，你会愉快地感到自身和环境是那么完美和安逸。这种在你身体、思维及精神上的和谐与平衡的感觉能提供一种深深的、内在的动力，它重新补充你的能量、生命活力，并使你充分享受生活。在这个需求和压力不断增长的世界里，个人的和全球性的压力影响着我们的日常生活，我们所熟悉的组织及服务系统在不断地变化，放松能力已经成为人们需要掌握的一种基本技能，毫无疑问，掌握这一技能变得越来越难。

本书以按摩作为一种完全放松的手段。它告诉你如何确定你所属的紧张类型，及与你潜在情绪间的关系。它还帮助你自己去发现引起紧张的因素。一旦你明白了这一点，本书可以引导你找到适合于你的放松方法。除了按摩之外，本书还介绍了有关身体和呼吸的知识，以及运动、自我暗示及锻炼方法等用于放松和平衡身体姿势的简单易学的技巧。它还可以帮助你认识哪里紧张及为什么这种感觉总是缠着你的朋友、同事或搭档，然后让你在朋友面前展露你消除紧张、恢复生命活力的本事。按摩是一种可以分享的过程，我希望本书可以帮助你享受付出与接受按摩这种双向的满足感。

本书是以身体、思维、情绪及精神的内在关系为基础，这些部分构成了我们各自不同但是完整的机体。这些方面相互影响，健康和幸福是所有这些方面成功协调及平衡的结果。按摩是最为有效地达到这一目的及放松整个机体的方法之一。

按摩的溯源

按摩是一门古老的科学和艺术。有史以来男人和女人对触摸都有一种本能的了解，当互相触摸时，可以使身体和思维产生巨大的变化。相互的触摸是一种本能。我们也采用这种方式来进行交流和安抚，以分享爱和感情。我们情不自禁地摩擦和按压疼痛部位，爱抚或拥抱某人以表示同情和关心。历史记载表明，由于按摩的治疗作用，人们在数千年前及许多不同的文明时代中，对按摩恢复幽默、消除疼痛、疲劳、肌肉紧张及激发机体能力的作用和价值就已经有所认识。很久以前人们就已经要依靠药物和复杂的技术来对抗疾病了，按摩常常与草药一起用于治疗身体和精神上的小毛病。

按摩及触摸在不同的文化背景下有着不同的含义。在许多东方国家的家庭中，经常互相进行按摩。在这些社会中任何性亲热被严格禁止，但他们知道按摩的深远意义，所以互相按摩大腿来消除紧张和减轻疼痛而无所顾忌。在西方国家，由于性行为过度轻率，我们已经害怕与关系亲密的朋友之外的人相互触摸。这是因为我们被剥夺了自然产生的感情和触摸，而按摩就起到了这样的作用，使我们获得必要的营养，这正是温馨的触摸所传递的信息。结合正确的技术、关心及同情的态度，按摩对于我们是最具有治疗及放松作用的手段之一。当接受按摩时，我们要变得开放、有反应及完整。当给他人按摩时，要通过我们的手表达出关心。按摩是一种创造性艺术，它通过按摩者和被按摩者双方的探索 and 发现来表达出来。

按摩的益处

在我多年的按摩治疗师和教师生涯中，我为不同身体类型、性格及心理行为类型的人做过按摩。如何确定按摩所产生的良性作用一直是困扰我的一个问题。在其最为简单的形式下，按摩对肌肉和身体的软组织是一种有效的治疗手段。推、擦和揉身体可以帮助消除紧张及放松紧张和酸痛的肌肉。这些触摸活动可促进血液循环，从而帮助心血管系统运载氧气和营养物质到达细

胞、组织及内脏器官。推法可以加速肌肉中的废物代谢，帮助减轻及消除充血，同时促进机体淋巴系统的清除作用。手在身体上最大的器官——皮肤上进行摩擦直接影响神经系统，该系统将大脑的信息通过脊髓传递到身体的各个部分。通过不同手法，按摩可以使该系统兴奋或抑制。所以，按摩具有抑制和兴奋的作用，而这些结果带来的是放松和舒适。

应激反应

一定程度的应激是生活的一部分。它激励我们，是创造、迎接挑战、改变我们的环境、主动向上和冒险的动力。在生活中如果没有应激，我们会生病、反应迟钝、对周围的事情缺乏反应。然而，严重的应激也会导致一系列的疾病，如高血压、冠心病、溃疡、消化机能紊乱、精疲力尽、失眠、压抑、免疫机能下降及精神崩溃。即使是短时间的压力也会明显地影响机体，引起肌肉疼痛、头痛及背疼。

不管是真实的还是想像中的生活威胁或经常发生在身体、精神或情绪上的对神经系统的紧张刺激，均可引发一种不自主的反应，并使机体内产生生物化学改变，导致像肾上腺素这类的应激激素进入血液并作用到相应的器官。这时机体会发生下列改变：心率加快、血压升高、摄氧量增加、消化系统机能减弱、出汗及肌肉紧张。这使得机体处于对应激产生反应的适宜状态：一种“准备战斗或逃走”的反应状态。在过去，这种反应可以决定人的生与死。在面对危险时要选择是战斗还是逃跑，不管在何种状态下，机体蓄积



放松与活力 使你重新变得快乐和活泼，可增强你在生活和与他人交往方面的快乐。

的能量都会被释放出来。

在现代社会中我们周围的压力更加隐蔽。成功的压力、感情的挫折、家庭的破裂、孤独、寂寞、经济拮据、失业以及不断改变的社会结构都会引起机体这些古老的应激反应。然而我们表达和消除紧张的能力却在不断消退。如果我们感到无法控制局势,或者甚至是不能确定应激的原因,如果这种压力持续存在或无法很好地被消除,这时被压抑的神经系统将会消耗身体的能量,并侵蚀我们的健康及精神幸福。

减小应激的方法

虽然我们对应激的反应是不由自主的,但是我们可以控制生活的兴奋与放松之间的平衡,从而恢复每日由于压力所消耗的能量。如果我们了解作为个体的自己,就能更好地评价我们的反应、能力及弱点。通过学习,认识这些会引起机体应激的情况,使得我们可以理性地选择我们的生活。当遇到不可避免的应激时,要学会像照顾和关心他人那样来照顾自己。如果能够认识身体压力的征象,可以通过运动、锻炼、跳舞或是与自己信任的人进行交流来释放掉压力。可以学会通过放松、深呼吸、沉思和提高对情绪和身体的认识来控制身体对应激的反应。

按摩被认为是一种对应激和与应激有关疾病在机体内积累导致不良作用的解毒剂。它是恢复整体平衡、摆脱压力困扰的最好途径。在生活中很少能让一个人所要做的仅仅是接受、被人触摸和被照顾。按摩为机体和精神创造了一些宝贵的时间,让它们放松和摆脱紧张

生活的漩涡。在此过程中,机体对抗应激所消耗的能量得到恢复,体内先天的恢复过程会启动。这些恢复的信息通过遍布全身的神经网络来传递,使重要的器官发生有益的改变,使思想稳定,使情绪安静,并使我们整体的感觉得到恢复。

按摩与情绪紧张

在本书中,我试图勾画出性格、情绪与肌肉紧张之间的关系,以及它们对身体和体态的影响。这一观念被古老的东方文化所理解,特别是蒙古的武士,他们还认识到了按摩对心理压力引起的疾病的益处。在打仗之前,武士要用力按摩他们的身体,借此来消除害怕及痛苦的记忆——这些他们认为存在于肌肉中,会影响他们的胆量和勇气的东西。这些武士明白在身体内被称为“保护铠甲”的概念,他们认为当肌肉紧紧包围住痛苦的情绪或身体的创伤后,这种记忆会被埋藏在身体组织中,并持续影响人的行为、心理,甚至整个身体结构。

20 世纪前半叶,心理学医生 Wilhelm Reich 和他的弟子 Sigmund Freud 声称,通过消除身体的紧张,或“性格铠甲”,可以治疗心理和情绪疾病。在 20 世纪 80 年代,这种包含了机体、精神和情绪关系常规治疗的替代疗法在西方逐渐地被接受。身体被理解为一张打开的地图,在上面记载着个人的生活历史。我们的想法、感觉、童年的经历、希望和恐惧、与人的关系、感情活动和性格不断地通过身体肌肉紧张的消除和产生以及呼吸和身体姿势的改变表现出来。本书并不是要涵盖按摩的所有方面,那些想要进一步了解这些概念的读者可以去阅读

参考书目。本书介绍了身体反射的基本概念,引起应激和紧张的因素,及如何通过触摸、暗示和按摩来放松机体和精神,探索它们之间的相互联系。我希望通过本书带领大家开始一次令人激动的探索之旅。

完全放松

按摩通过一种微妙的途径使机体、情绪和潜意识的活动整合在一起。它并不是直接对抗压力,而是通过诱导使肌肉和组织进入深度的放松状态。当进行专心的、充满爱心的按摩时,其作用可以深入机体,并到达思

维和内心的深处。按摩,促进放松的过程和内部的协调,它帮助机体进行自我治疗。而最为深刻的按摩经历是当你的搭档重新感到振奋、完整、平衡之时。这时你所触摸的已经不再是他的机体,而是他的心灵和自我的本质。这里所做的一切,目的是停止并保持没有应激压力的状态。我相信在我们所有人的机体中,除了性格、心理和生理外,流动着一条纯洁的、永不停止的生命能量的河流。在充满爱和信任的氛围中,即使是最为简单的按摩和触摸都可以将你带到它的源头,在那里,我们生存在一个完全放松的状态。



1

身体类型

学习了解你的身体是消除紧张和享受深层放松感觉的关键。通过这部分内容的学习，学会如何确定你自己的生理和情绪上的身体类型，帮助你去发现引起紧张的原因，并确定紧张对身体影响的部位和程度。



主要紧张部位

应激对你身体的影响部位和程度

机体紧张的产生是一种对生理、心理和身体姿势损伤的保护过程。它可以发生在身体的各个部位，引起肌肉紧张，使得这个部位从生理和心理上与其他部位分离开。而紧张的不断积累和慢性紧张会使身体的完整性遭到破坏，使心理与机体的本能反应、感觉分离，以及与感情的麻木和压抑分离。对应激和紧张对机体影响的了解一直是通过直觉获得的。不论是当你身负重任时能“挺身而出”，还是在焦虑和激动时只会“神经质地发抖”，或者是以“咬紧牙关”来表示坚强，或是在面对危机时只会“退缩屈服”，通过丰富的语言是可以充分地描述出这些创伤对机体这些重要部位在生理和心理上的影响的。

背部

作为身体的保护屏障，背部用来储藏愤怒和害怕的感觉，它要保持紧张来抵抗每天所遇到的压力。它是最常出现紧张和疼痛的部位之一。长期的不良姿势可导致脊柱及下腰部肌肉的过度拉长或收缩。

放松背部

- 脊柱和下腰部 108 ~ 109 页。
- 警卫型 48 ~ 49 页。
- 忍者型 78 ~ 79 页。
- 受害者型 54 ~ 55 页。

肩部可以清楚地表明你的身体、精神和情绪的状况

太阳丛是位于腹腔的神经网络，它会随着害怕、焦虑和愤怒这些压抑的感觉产生有规律地跳动

骨盆区域与生存、愤怒、性行为和快乐相关的情绪有关

当你想要掩盖你的情绪时面部会紧张



面部

没有任何部位可以比面部更能揭示人最为隐秘的想法、感觉和反应。我们常常以面部肌肉紧张来掩盖缺点，并向外界表现出一种“愿意接受”的假象。紧张的关键部位是嘴、下巴和眼睛周围。

面部放松

- 头部和面部 106 ~ 107 页。
- 管理者的压力 86 ~ 87 页。

膝关节是放松身体姿势的关键部位，并可以表示出对控制、恐惧和软弱的态度

颈部和肩部

我们都曾经历过这个部位的紧张。肩部是情绪和身体及紧张之间的缓冲区，可以减轻不良感觉。对责任和工作的态度会在这里反映出来。当身体放松时，肩部和颈部的位置对身体平衡是很重要的。

放松颈部和肩部

- 颈部和肩部 103 ~ 105 页。
- 根基与翅膀 40 ~ 41 页。
- 办公室的压力 90 ~ 91 页。

腹部与膈肌

这是一个反应明显的部位，腹部紧张是为了抑制“内心”的情绪。膈肌是分隔腹腔和胸腔的一块大肌肉。它阻断呼吸气流，减少能量，并将自身情绪与胸腔产生的脆弱情绪分离开来。

放松腹部和膈肌

- 超人型 72 ~ 77 页。
- 智者型 68 页。

腿部与童年的情绪和像愤怒和顽强这类态度有关

足是可以表明你的身体和情绪稳定性的部位

骨盆

骨盆支持着机体的重要器官和身体上半部。姿势紧张会引起骨盆的位置不良，导致骨盆前倾或后仰。这使得下腰部和腹肌紧张。骨盆部分的姿势和紧张程度能揭示有关性能力、愉快和生活质量情况。

放松骨盆

- 骨盆和腹股沟 102 页。
- 性按摩 116 ~ 117 页。

下肢和膝关节

这一区域表达你在这个世界上的“立场”，也反映自我形象。僵硬的大腿是不稳定的基础，也是情绪不稳定的表现。膝关节展示的是恐惧和控制、屈服与软弱的感觉。

下肢和膝关节的放松

- 下肢和膝关节 100 ~ 101 页。
- 武士型 62 页。
- 忍者型 80 ~ 81 页。

足和踝关节

足的被使用情况及它接触地面的次数常常可表明你真实的基本感觉。不平衡的重量分布会引起足和踝关节紧张，并影响运动时的放松。

足和踝关节的放松

- 足和踝关节 98 ~ 99 页。
- 忍者型 82 ~ 83 页。
- 自我按摩 94 页。

应激与身体

你的身体姿势及如何确定你的身体类型

你的身体常常反映你自己的各个方面，你的性格、潜在的情绪、态度及你与这个世界和其他人的关系，所有这些都会在你的身体上表现出来。你的思维和感觉不仅决定了你站立和运动的方式，还决定了你肌肉放松的程度、你感到紧张的部位和你呼吸的方式。身体还受到每天产生的压力的影响，这导致肌肉紧张和呼吸表浅。不管是身体的还是精神的、是慢性的还是急性的紧张，它都会影响健康和幸福，并明显地表现在你的身体姿势和运动方式上。

性格与身体姿势

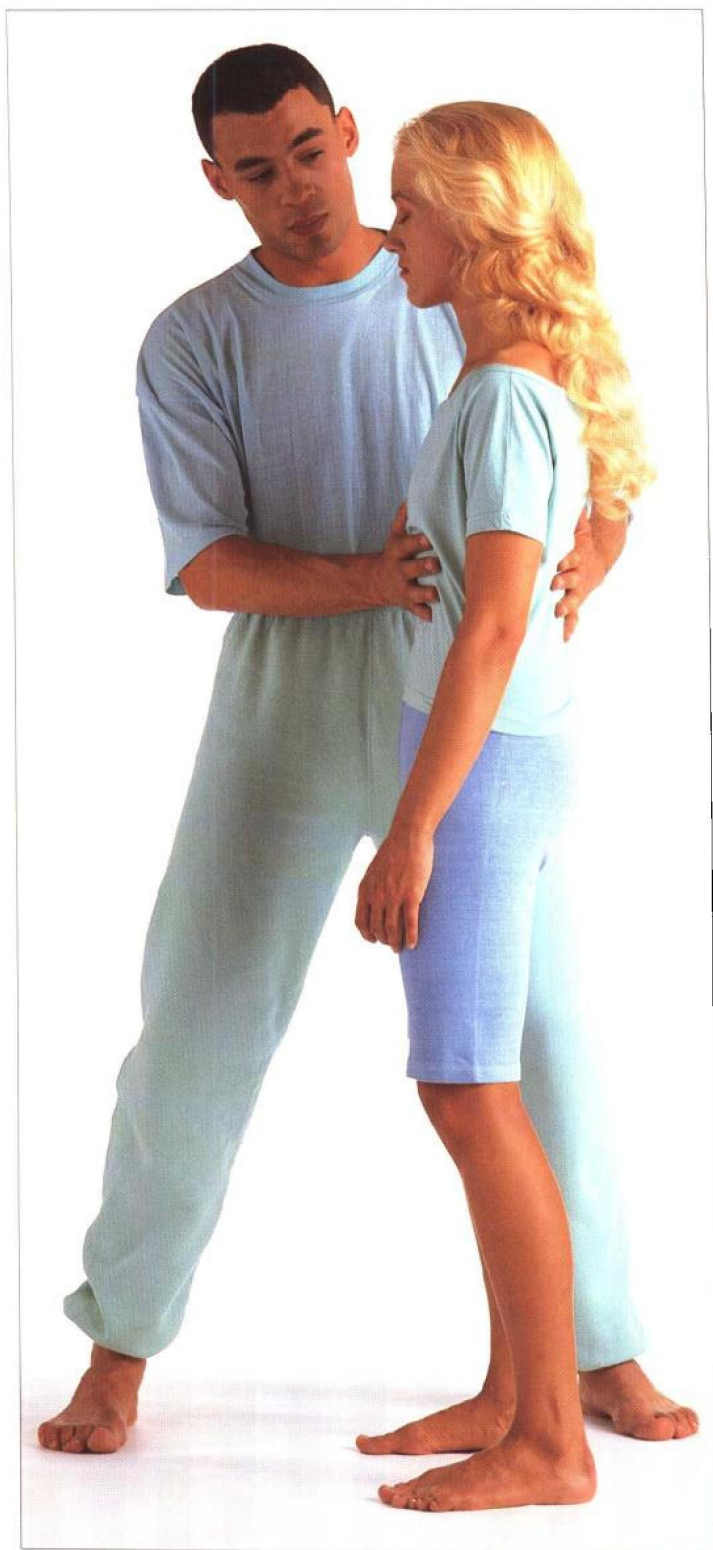
当我们是孩儿时，我们的身体和精神处于最为原始和活跃的状态。我们累了就睡觉，高兴和满足时会手舞足蹈，受到挫折时会哭泣，饿了会吃东西，当要求没有得到满足时会表现出强烈的愤怒。我们的感觉通过身体不断释放出来，当我们通过食物或触摸受到外界刺激时，我们就孕育出了美好感觉，与环境融合在一起。当我们逐渐长大，开始感到自己与周围赖以生存的环境和家庭在分离。我们要努力去适应和在这个对个人要求不断增长的环境中生存。要学会如何行为，及如何赢得赞赏和爱，通过控制我们的言行和要求以适应他人。从生理上可以通过加快呼吸和收缩肌肉来控制情绪和自身活力，而这种习惯会不自觉地慢慢地影响我们生活的各个方面。最终，随着个性的发展形成了身体姿势的特征。当压力增加时，我们会切断自己的真正感觉和先

天反应。我们对周围世界的态度会随着生长而固定下来，这种态度会影响我们的关系、我们的行为以及身体的姿势和整体平衡。

在我们生长发育中还有其他因素影响身体。青少年可能会受当前媒体所宣传英雄的影响：比如那些挥洒不去的、颓废的流行偶像，超级英雄男子气概的姿势，走猫步的模特后仰倾斜的滑动，或是性感女郎凸胸翘臀的姿态。如果这些形态变成了固定的姿势，会对身体产生严重的不良影响。

引力的作用

数千年前，人类做出了一些非同寻常的事情：那就是对抗地球的引力而直立起来。即使到现在，我们的身体仍然没有完全适应我们进化中的这一重要过程。引力形成的压力使我们在直立姿势下要付出沉重的代价。即使是在走、站或坐等最为基本的姿势下身体都要保持一定的紧张度就是例子。当这个姿势出现不平衡时，身体就要努力去弥补，并使之恢复正常的位置。例如，当头向前倾时，骨盆和膝关节的后部就要固定以防止身体向前摔倒。肩部的扭动会导致臀部向相反方向转动。所有这些都会产生肌肉紧张以控制这个负责身体运动和支撑身体重量的骨骼系统。情绪激动和特殊的身体姿势可能说明要么你的身体处于紧张和对抗引力的状态，要么你将要出现问题。



身体类型

这一节通过着重描写一系列大家熟悉的身体类型来说明在情绪、自我形象和姿势之间的关系。这些类型是对一般身体形态和情绪形式的概括。这可能让你在其中找到自己的类型，从而明白紧张在哪里和如何影响你的身体的。通过这些类型来设计按摩的程序，可以消除这些身体类型的紧张。

当你注意生活中的不同阶段发生的情绪和生理上发生的反应时，可能会发现自己的身体表现出多种类型，或者身体类型是一种，但身体姿势却属于另一种相似的类型。然而，不要将自己完全都归到某一种类型中去，这一点很重要：我们是一个非常复杂的生物体，我们每一个人都是不同的个体、独立并且富于变化。

如何确定你的身体类型

要想认识你的身体类型和特点，需要考虑你的姿势、价值观、志向、恐惧和事业的选择。仔细地检查你的情绪，并找出哪种感觉是最为确定的。问自己一些关键的问题。在这些关系中你扮演着什么样的角色？你对突发情况会做何反应？你的自我形象是什么样的？确定你感到任何紧张和不适的部位，然后采用在 16 ~ 17 页的身体检查方法进行练习。在镜子里观察你的身体，并判断你的身体类型。下面用你发现的情况来比较 18 ~ 29 页所列出的身体类型的特点。

确定你的身体类型 它紧张的形式和完成放松的方法是一种可以与你的同伴和朋友分享的经历。

你属于哪种身体类型？

下面这些提示提供了快速划分身体类型的指导。这些描述将帮助你认识自己的身体类型，或通过确定包括姿势、反应、情绪组成和形象这些主要特征确定身体类型。

警卫型 18 ~ 19 页

这是所有身体类型中最为普通的一类，也是许多人在遇到应激时会出现的一般紧张模式。主要特点：防御、封闭、紧张、小心、僵硬、缩紧、激动。

受害者型 20 ~ 21 页

面对压力时身体和性格都表现出无法承受的趋势。主要特点：没有安全感、不自信、瘦弱、依赖他人、处事随和、忧愁、失败感。

武士型 22 ~ 23 页

在身体和性格上表现出刚强和坚定。主要特点：自信、好战、有责任感、防护、有野心、易怒、具有领导才能。

学者型 24 ~ 25 页

身体上常常表现出紧张和不协调，这种身体类型的人智力发达。主要特点：不合群、畏缩、冷漠、胆小、聪明、富于想像力、喜欢研究、感到孤独。

超人型 26 ~ 27 页

沉重而粗大，这种类型具有支配的个性。主要特点：自私、以自我为中心、具有功绩性、有魅力、自制力强、有说服力。

忍者型 28 ~ 29 页

这种身体类型的人常常负担过重、表情严肃，而具有很强的忍受力。主要特点：可靠、怨恨、顽固、自我牺牲、忠诚、执着。

确定你的紧张类型

我们都知道自己的身体外形及其在外界的形象，但是听听身体在对我们说什么是很重要的。要想获得完全的放松和良好的效果，必须找出我们的紧张类型并知道这些紧张的肌肉、关节和不良身体姿势在哪里，以及它们是如何形成的。这类练习有助于深入认识我们的身体：紧张的和放松的部位，呼吸方式和潜在的情绪。刚了解这些紧张类型时可能会使我们大吃一惊，但是初步了解它们是解放和放松我们整个身体的第一步。

1 自然站立，不要将身体调整到“正确”姿势。

2 闭上眼睛，想像你有内在的眼睛在注视着自己的身体。仔细地从脚尖开始向上观察身体的每一部分。特别注意身体的主要紧张部分（见 12 ~ 13 页）。

3 对你身体的每一部分提出下列问题：

“它感到松弛和放松，还是感到僵硬和紧张？”

“我的这个部位感到舒服还是紧张？”

“我感到这里压力很大和收紧，还是感到很舒适和自然？”

“这个部位感到充满活力、紧张还是毫无感觉？”

“我身体的这个部位很平衡，还是感到在扭转或倾斜？”

“我的呼吸很深还是很浅？我的呼吸能到达这个部位吗？”

“这个部位感到很柔软，开放和放松，还是感到紧张得像个盔甲？”