Atitit 按摩等种类

目录

[1. 按摩手法常见“四大类”：中式、欧式、泰式和淋巴排毒。 1](#_Toc702)

[1.1. 中式按摩 1](#_Toc10685)

[1.2. 瑞典swedish 、、relaxation 2](#_Toc10111)

[1.3. 泰式 Thai massage 2](#_Toc4590)

[1.4. 日式指压Shiatsu 2](#_Toc13232)

[1.5. Jjulipsun 前列腺 3](#_Toc18090)

[2. 几个分类法 3](#_Toc4780)

[2.1. 中式指压 3](#_Toc5826)

[2.2. 泰式拉伸 3](#_Toc11610)

[2.3. 瑞典式推油 3](#_Toc12153)

[2.4. 巴厘岛式 掌压 3](#_Toc3100)

[3. 集中按摩技法 3](#_Toc28451)

[3.1. 松骨 指压 推油 拉伸 3](#_Toc13674)

[3.2. 熱石按摩療法」 4](#_Toc17901)

# 按摩手法常见“四大类”：中式、欧式、泰式和淋巴排毒。

面对足疗店里五花八门的按摩项目，先不要急，其实最常见的是4类按摩手法：****中式、欧式、泰式和淋巴排毒。****

无论哪个按摩手法，推、捏、按、敲、拨筋等技法都会有，不过按摩师运用时的原理是不一样的

## ****中式按摩****

中式按摩手法，讲究刺激经络、穴道，依据“痛则不通，通则不痛”的传统中医学原理，按摩力度偏重，有一定的治疗作用。

由于足疗师要将不通的经络穴道按摩疏通，令身体气血流走通畅，按摩的过程可以说是“痛并快乐着”。

治疗性质重于放松，除手法外，还会借助经络刷、水牛角刮痧器皿、艾条、滑罐等工具和手法。

## 瑞典swedish 、、relaxation

以瑞典式按摩为代表的欧式按摩，主要是肌肉按摩。西方国家认为，人体的神经系统、血液、淋巴循环系统又很脆弱及敏感，不适合大力推、压。

因此，欧式按摩推崇依据神经感应回复原理，强调手法要轻柔，主旨是放松，按摩过程是比较舒服，特别适合因为突然运动、逛街太久等引起的肌肉酸痛的人做。

## 泰式****Thai massage****

泰式按摩，是以放松筋骨、关节部位为主，融合中式和欧式技法的按摩方式。

它与中式按摩相同的是一样重视穴位，但是经络条理上没有中式按摩细致，但它自有一套医学理论，同时融合了欧式按摩的按摩技法。

从接受按摩者的角度看，它最大的一个特点是有高难动作的肢体弯曲，按摩过程常常会出现关节活动的“嘞嘞”声，初试者会觉得不可思议。

实际上，即便在泰国当地，泰式按摩也要求按摩师有一定的医疗知识基础才可以学习，按摩机构等同国内医院的理疗师。

不过传到国内，泰式按摩手法有所调整，通常不会做全套的泰式按摩手法

## 日式指压Shiatsu

日式按摩

日式按摩以中医推拿为基本的手法，因为中国文化对日本的影响根深蒂固。日式按摩就是点道手法的具体应用，所以日式按摩的主要作用点就是人体的动脉血管，通过人体动脉血管的三玄性空间运动规律对人体的经脉进行最有效的调节。所以日式按摩是最简单的，但却是寓意深刻的保健按摩方法。日式按摩可使皮肤下毛细血管扩张开发，增加皮肤弹性，促进肌肉收缩和伸展，改善人体机能，加速淋巴流动，提高人体免疫力。

## Jjulipsun 前列腺

# 几个分类法

## ****中式指压****

中式 Spa 是最好区分的，它是以****中医理论****为依据，因此是按照****人体经络进行疏通****，手法上着重用****手指按压****，节奏较慢有力道。另外，中式手法将****注意力更加集中****于某一个部位，例如肩颈，背部。

## ****泰式拉伸****

泰式以****舒展身体****为主，被称为“被动的瑜伽”，是按照身体肌肉分布来做****整体拉伸****，****幅度较大****，但是****力道柔和****。

## ****瑞典式推油****

如果你是 Spa 的初体验者，或者身体对力道的承受力有限，那么瑞典式绝对是首选噢。因为它主打的就是Relax——从音乐到香薰精油以至按摩的手法，都是****十分舒缓****的，****不会感到任何疼痛****，让你享受身心真实的轻松。

## ****巴厘岛式 掌压****

巴厘岛式 Spa ****崇尚自然的植物和花卉****作为原料，特点是通过****手压****和****掌压****使得身体温热，能够使人舒缓压力。

# 集中按摩技法

## 松骨 ****指压 推油 拉伸****

## 熱石按摩療法」

其原理結合了西方的淋巴排毒和中國的經絡學，強調藉由石頭的能量和礦物質來強化身體機能。而峇里島的熱石SPA則是取用自高3,142公尺的阿貢火山（Mt.Aguna），經過萬年火山作用所留下、內含豐富的礦物質的石頭，搭配精油與獨特的熱石按摩技巧，通過人體的經絡和穴道，傳送到整個身體，徹底放鬆身心的疲勞，排除平日所累積的毒素，釋放身心內外的 壓力及酸痛。