

<<田中宥久子體整型按摩術特別應用篇>>

图书基本信息

书名：<<田中宥久子體整型按摩術特別應用篇>>

13位ISBN编号：9789866285813

10位ISBN编号：9866285812

出版时间：商周文化

作者：田中宥久子 著
黃碧君 译

页数：64

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：<http://www.tushu007.com>

<<田中宥久子體整型按摩術特別應用篇>>

前言

前言 身體整形按摩「美麗的一張皮」 人的身體，從頭頂到腳底由一張皮膚覆蓋而成。藉由細心的全身保養，打造美麗的容貌和身體。

每位女性都希望不論幾歲依然能保持年輕美麗。

看起來年輕當然比看起來老要好。

即使不想故意打扮裝年輕來遮掩實際年齡，還是希望自己比以前更美。

美麗不是女演員和模特兒的專利，每個人都能用簡單的方法變美麗。

歸究於年齡，或是認為現在再做些什麼努力都已經太晚了，這種消極的想法很不好。

我一心想將這樣的理念傳達給每一位女性，用心研發出各式各樣美容的方法。

其中之一即是很多人都已實行的“造顏按摩”。

這套按摩法和以前只推揉皮膚的傳統按摩不同，藉由自己的雙手，施加壓力讓臉部的肌肉放鬆，把多餘的水份排出，讓老化廢棄物由淋巴排放出去，鬆弛的臉部變緊實，進而達到小臉的目的。提高新陳代謝後，皮膚有了彈性，改善了細紋、毛孔粗大、暗沉等皮膚的煩惱，重返十年前的年輕美貌。

體驗了這套“造顏按摩”所帶來的速迅變年輕的人跟我說：「臉部有這麼大的改變，應用到全體一定也有顯著的效果。」

這本書要向讀者介紹的就是將臉部按摩的理論應用到全身的「身體整形按摩術」。

身體的“側面”決定外表給人的年齡印象 當站在鏡子面前確認自己的模樣時，您是否只在意正面和背面呢？

但是我們在看他人的身體時，並不一定只看正面。

像是從側面看時，內衣上面擠出來的多餘的肉；內褲邊緣凸出來的臀部的贅肉；還有在揮動手臂時，會跟著搖晃的上手臂的脂肪等等，這些都很難視而不見。

此外，這些讓身體看來不美的脂肪，映入他人的眼中，就是“身體老化”的現象。

不論臉上的粧化得再怎麼年輕，身體的線條一旦走樣，給人的外表年齡印象立即老了許多。

當他人判斷一個人的年齡時，視線不光只停留在臉上，而是包含身體的整體印象。

雖說如此，瘦並不一定是年輕的標準。

即使是瘦子，隨著年齡的增加，身體線條一樣會鬆弛下垂。

請試著想像柔軟的四角形皮革手提包，新品時型狀完全不會走樣，從每個角度來看都很端正有型。

但長期使用後，在正面和背面的形狀走樣之前，側面的部份會先開始漸漸的變形。

我們的身體和這樣的手提袋一樣，當身體的“側面”產生了多餘的脂肪後，身體的線條就開始變形，產生老化的現象。

身體的“側面”上半身包括了側手臂到腋下、腹部為止。

下半身則是側臀到腿的側面，及腿的內側。

這些部位一旦堆積了多餘的脂肪，身體的凹凸曲線消失，感覺笨重，適合的衣服也越來越少，甚至到靠衣服也無法掩飾的程度。

這絕對不只是年齡的問題，而是身體裡起了變化。

要如何才能改善問題，不因此而放棄，並且認真思考改善的方法，就是我開發「身體整形按摩術」的出發點。

人的身體是一張皮。

可以用自己的雙手來改善 最早讓我發現這個原理時，其實不是身體，而是頭皮。

從年輕時，梳頭是我不可或缺的日常習慣，但現在有很多人是不梳頭的“手抓族”，當我思考著如果不用梳子強化頭皮，臉部肌膚也會漸漸鬆弛時，我發現臉和頭皮也是一張相連的皮，一張覆蓋著全身的皮膚。

更進一步來說，其實身體也包含在“人其實是一張皮”的概念裡。

只要鍛練頭皮，臉部的皮膚也就不會鬆弛。

<<田中宥久子體整形按摩術特別應用篇>>

相反的，如果怠於頭皮的保養，臉部的皮膚就會下垂，頸部也會跟著鬆弛。

因為是一張皮，“造顏按摩”既然能夠瘦臉，應用到身體上，應該也一樣能夠變得緊實，這絕對不是不可能的事，我如此確信。

但是女性總是希望能立即見到效果。

雖然很多女性一直有想要變瘦的想法，勉強的減肥方法通常難以持續，也沒有時間去健身房。

而且，很重要的一點是必需靠自己的雙手來實行，簡單又能立即見到效果也是不可讓步的條件之一。

基於以上的想法，我為了完成女人的夢想，重新深入研究人體的構造，並且不斷去請教針灸和整形的醫師。

善用學生時代參加體操部的經驗，在特別按摩裡加入了伸展的原理和強化下半身的體操，用自己的身體當成實驗材料，完成了這套「身體整形按摩術」。

冰冷症和浮腫是變胖的原凶 實行「身體整形按摩術」後，最先感受到的是身體浮腫的改善。

主要的原因是人的身體比想像中的還要浮腫，因而讓人覺得“胖”。

體內的血液和淋巴的滯留，讓循環變差，所以積存了多餘的水分。

更讓人恐懼的是，如果浮腫不加以改善，體型就會漸漸固定。

最近有很多腳踝粗的女性，都是浮腫型的肥胖。

人的身體越冰冷的部位越容易浮腫，為了改善冰冷而堆積脂肪。

下半身的肥胖幾乎都來自冰冷症，這真的不是誇大的說法。

因此，「身體整形按摩術」的基本即是為了打造不浮腫不冰冷的身體，加強體內循環中最重要淋巴的流動的按摩術。

再藉由移動脂肪及施加壓力，讓體內的循環加快，鍛練鬆弛的肌肉，達到緊實的效果。

尤其加重按摩身體的側面，改善給人老化印象的走樣的“側面”，達到塑造有曲線的年輕體型。

以結果論來看，應該能實際體驗到體脂肪下降，全身都變瘦的效果。

這套按摩並非為了瘦身及練就強健的肉體，而是為了消除不當的部份堆積的多餘贅肉，以自己的雙手打造理想的身形，像“整形”一樣，成為有曲線的美麗身體。

因此我將之稱為「身體整形按摩術」。

我自己也因為實行這套按摩術，身體的線條產生了變化。

尤其是臀部的線條和上半臂、大腿部份都有驚人的緊實效果，身體變得較不容易累，動作也變得輕盈優雅。

此外，身體產生變化後，心情也跟著變好，更能以積極正面的態度來面對人生。

我再度感受到原來身體的變化對精神有這麼大的影響。

每天只要花五分鐘實行基本篇的按摩，等身體習慣後，再加上應用篇和三分鐘的進階篇下半身瘦身體操。

如果能把這套按摩術化為生活習慣的一部份，每一個人都能不用在意年齡，能更自由且享受在變美的過程中。

身體整形按摩的感想 把按摩化為每天生活的習慣。

每天泡完澡後塗上乳液後再實行，更有效果。

不用勉強，持續不斷，就能看到顯著的效果。

「身體整形按摩術」的目的在於促進全身淋巴的流動，將多餘的水份和老化廢棄物排出體外。

淋巴包含了像網一樣分佈在全身的「淋巴管」、在管中流動的「淋巴液」、及淋巴液流通的中繼站「淋巴節」。

淋巴液會將體內的老化廢棄物等帶到各淋巴節，過濾後和靜脈會合。

老化廢棄物等會藉由心臟運送到腎臟，最後變成尿和汗水排出體外。

但是運動不足和壓力等原因會讓老化廢棄物堆積，阻塞淋巴液的流動，而招致浮腫、冰冷症、脂肪增加等等。

這套按摩術就是為了改善淋巴的流動。

在按摩時特別要注意的是淋巴節分佈的部位。

鎖骨、腋下、鼠蹊、手肘窩、膝蓋窩等都是掌管淋巴流動的重要部份。

<<田中宥久子體整型按摩術特別應用篇>>

慢慢鬆開這些部份很重要。

只是，和“造顏按摩”不同的是，按摩身體時不需要施加強大的壓力。

慢慢且細心的運用手掌和手指，以“輕輕按壓”、“按揉”的動作為主。

先從基本篇的按摩開始，不鎖定身體特定的部份，主要目的在促進全身淋巴的流動，強化各部位的功能。

遵守按摩的順序，一一進行。

有特別想要加強的部位，可以慢慢增加手動的次數。

當熟悉基本篇後，再加上強化特定部位的應用篇、下半身瘦身三分鐘體操。

不用勉強，用自己的步調，享受按摩的樂趣，持續不間斷才是最重要的。

不正的身體和冰冷的身體是看不到效果的。在實行這套按摩術時特別要注意的是身體的歪曲不正。

如果頸椎、脊椎、腰等部份不正的話，肌肉就會產生不平衡的緊張感，讓血液和淋巴的流動變差，老化廢棄物無法排出，脂肪也就不容易消除。

感覺身體有歪曲的人請先到整骨等診所調正骨格後再開始實行這套按摩。

此外，只要持續活動，人的骨格一定會產生歪曲，每年定期確認骨格是否端正也是維持美麗身體必要習慣之一。

再者，希望大家遵守這套按摩進行的時間。

最近聽到越來越多女性沒有入浴的習慣，只淋浴，這樣的人大部份都有冰冷症。

泡澡可以讓身體放鬆，不只流汗讓老化廢棄物排出，也是讓身體循環變好的必要習慣。

尤其如果不促進血液的流動，二氧化碳和養份就無法充份被搬運，細胞內為了創造能量的“燃燒”過程會滯礙，身體就會冰冷。

冰冷的部位會浮腫，接著就容易堆積脂肪。

充份泡完澡讓身子變暖，起來後再進行按摩，是最有效果可期的。

<<田中宥久子體整型按摩術特別應用篇>>

內容概要

用自己的雙手改變自己的身體！

身形變好了，容貌也會跟著改變！

完整公開田中流【體整型按摩術】的奧祕！

美容教主田中宥久子親身示範按摩技巧DVD透過影像，輕鬆學習按摩的技術，變成日常生活的習慣。

．基本篇一次5分鐘，加上應用篇只要10分鐘，身形就會有美麗改變。

．從解說開始理解，看著DVD輕鬆跟著做。

<<田中宥久子體整型按摩術特別應用篇>>

作者簡介

田中宥久子 福岡縣人，從小受到創立美容學校的祖母影響，至年少時代已吸收了美容化妝的基礎知識。

擔任髮型師和化妝師，在電影為主的影像拍攝領域中活躍長達三十多年。

2003年九月任化妝知名品牌「SUQQU」的化妝師而成名。

後來獨立，現在除了在影像的領域發揮專長外，也活躍於電視和雜誌圈，並舉辦演講等各式各樣的活動。

獨創的美容理論「田中美容法」顛覆以往美容常識的理論，為美容業界帶來了很大的衝擊。

曾獲第三屆夕張國際影展美麗精神獎。

2006年獲Marie Claire美麗獎日本特別獎。

「夢幻」海報獲日本雜誌廣告獎銀獎、「華爛漫」海報（皆出自SUQQU）獲講談社廣告獎金獎。

著有《回到七年前的臉 田中宥久子的「肌膚整形」造顏術》、《美的法則》、《塑顏按摩術》、

《體整型按摩術》（商周出版）等 譯者簡介 黃碧君 1973年生。

輔大日文系、日本東北大學日本文學碩士。

現為自由文字工作者。

譯有《數位強國加拿大》、《從金銀島到哈利波特》、《愛的理由》、《看星星遇見愛情》、《日本家徽圖解》（以上為商周出版）、《小星星通信》（大塊文化出版）、《圖解古文明》（易博士出版）、《幻想圖書館》（邊城出版）、《奇怪ㄋㄟ》（布克文化出版）等書。

<<田中宥久子體整型按摩術特別應用篇>>

章节摘录

身體的「側面」決定外表給人的年齡印象 當站在鏡子面前確認自己的模樣時，您是否只在意正面和背面呢？

但是我們在看他人的身體時，並不一定只看正面。

像是從側面看時，內衣上面擠出來的多餘的肉；內褲邊緣凸出來的臀部的贅肉；還有在揮動手臂時，會跟著搖晃的上手臂的脂肪等等，這些都很難視而不見。

此外，這些讓身體看來不美的脂肪，映入他人的眼中，就是「身體老化」的現象。不論臉上的?化得再怎麼年輕，身體的線條一旦走樣，給人的外表年齡印象立即老了許多。當他人判斷一個人的年齡時，視線不光只停留在臉上，而是包含身體的整體印象。

雖說如此，瘦並不一定是年輕的標準。

即使是瘦子，隨著年齡的增加，身體線條一樣會鬆弛下垂。

請試著想像柔軟的四角形皮革手提包，新品時型狀完全不會走樣，從每個角度來看都很端正有型。但長期使用後，在正面和背面的形狀走樣之前，側面的部份會先開始漸漸的變形。

我們的身體和這樣的手提袋一樣，當身體的「側面」產生了多餘的脂肪後，身體的線條就開始變形，產生老化的現象。

身體的「側面」上半身包括了側手臂到腋下、腹部為止。

下半身則是側臀到腿的側面，及腿的內側。

這些部位一但堆積了多餘的脂肪，身體的凹凸曲線消失，感覺笨重，適合的衣服也越來越少，甚至到靠衣服也無法掩飾的程度。

這絕對不只是年齡的問題，而是身體裡起了變化。

要如何才能改善問題，不因此而放棄，並且認真思考改善的方法，就是我開發「身體整形按摩術」的出發點。

人的身體是一張皮。

可以用自己的雙手來改善 最早讓我發現這個原理時，其實不是身體，而是頭皮。

從年輕時，梳頭是我不可或缺的日常習慣，但現在有很多人是不梳頭的「手抓族」，當我思考著如果不用梳子強化頭皮，臉部肌膚也會漸漸鬆弛時，我發現臉和頭皮也是一張相連的皮，一張覆蓋著全身的皮膚。

更進一步來說，其實身體也包含在「人其實是一張皮」的概念裡。

只要鍛練頭皮，臉部的皮膚也就不會鬆弛。

相反的，如果怠於頭皮的保養，臉部的皮膚就會下垂，頸部也會跟著鬆弛。

因為是一張皮，「造顏按摩」既然能夠瘦臉，應用到身體上，應該也一樣能夠變得緊實，這絕對不是不可能的事，我如此確信。

但是女性總是希望能立即見到效果。

雖然很多女性一直有想要變瘦的想法，勉強的減肥方法通常難以持續，也沒有時間去健身房。

而且，很重要的一點是必需靠自己的雙手來實行，簡單又能立即見到效果也是不可讓步的條件之一。

基於以上的想法，我為了完成女人的夢想，重新深入研究人體的構造，並且不斷去請教針灸和整形的醫師。

善用學生時代參加體操部的經驗，在特別按摩裡加入了伸展的原理和強化下半身的體操，用自己的身體當成實驗材料，完成了這套「身體整形按摩術」。

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:<http://www.tushu007.com>