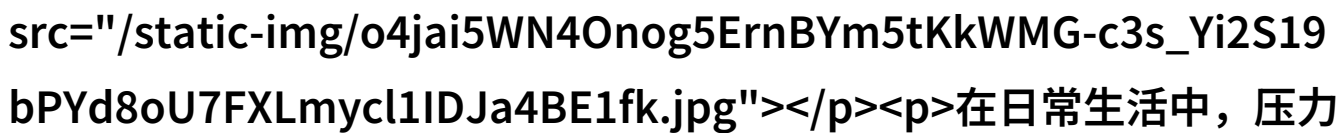
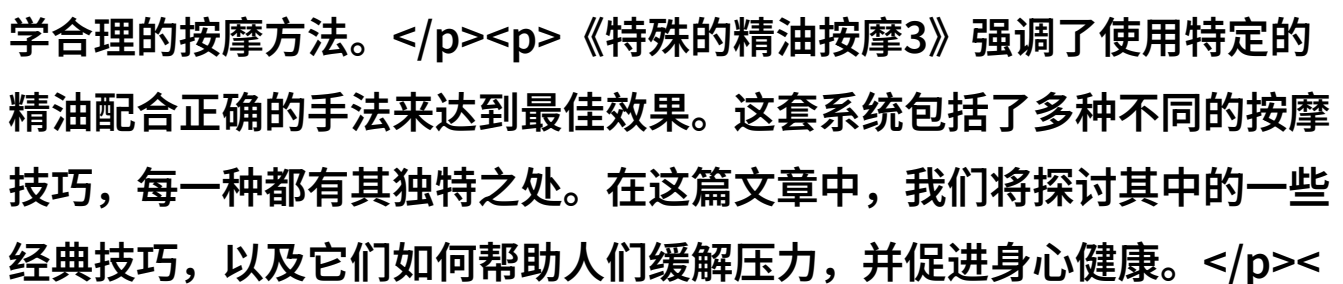


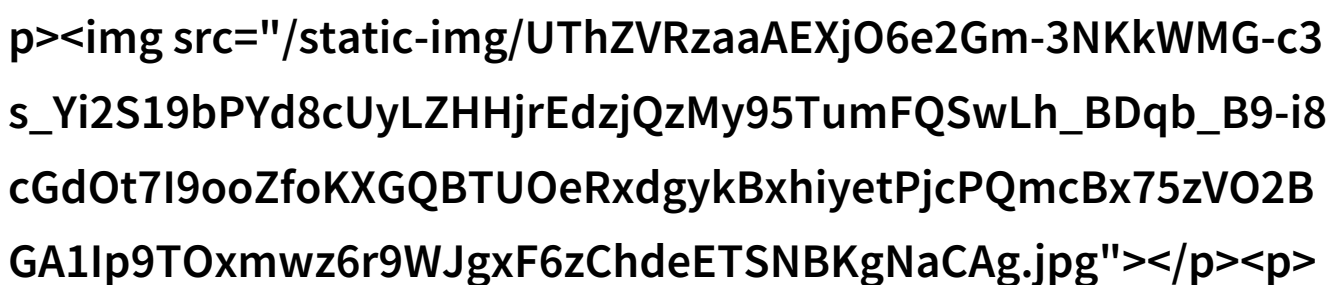
特殊的精油按摩3- 深层放松揭秘特殊的精

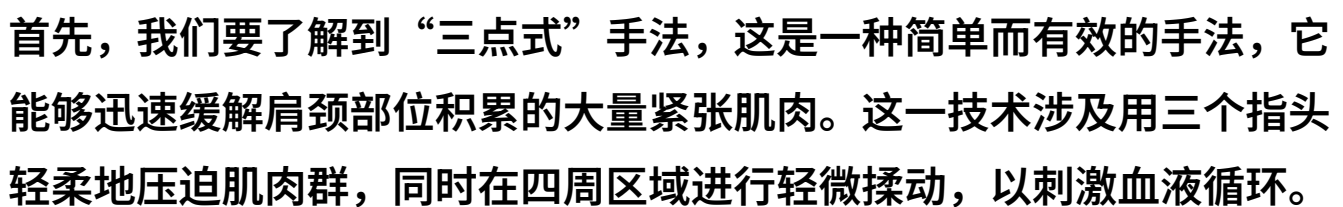
深层放松：揭秘《特殊的精油按摩3》中的奇效技巧

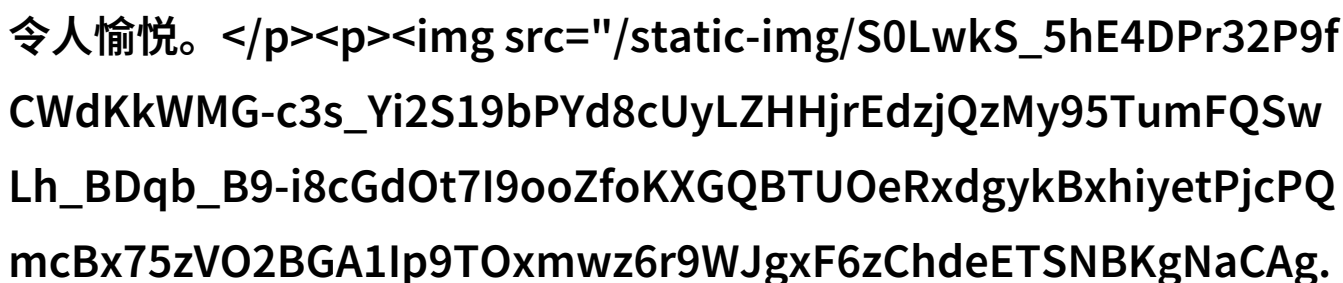
在日常生活中，压力和紧张感是我们难以避免的问题。它们不仅影响我们的情绪，还会对身体造成长期的损害。为了解决这一问题，许多人开始寻求专业的按摩服务。而《特殊的精油按摩3》这本书，就为我们提供了一套全新的、科学合理的按摩方法。

《特殊的精油按摩3》强调了使用特定的精油配合正确的手法来达到最佳效果。这套系统包括了多种不同的按摩技巧，每一种都有其独特之处。在这篇文章中，我们将探讨其中的一些经典技巧，以及它们如何帮助人们缓解压力，并促进身心健康。

首先，我们要了解到“三点式”手法，这是一种简单而有效的手法，它能够迅速缓解肩颈部位积累的大量紧张肌肉。这一技术涉及用三个指头轻柔地压迫肌肉群，同时在四周区域进行轻微揉动，以刺激血液循环。此外，适当使用某些特定的精油，如大蒜或甘草精油，可以加强效果，让肌肉更快放松。

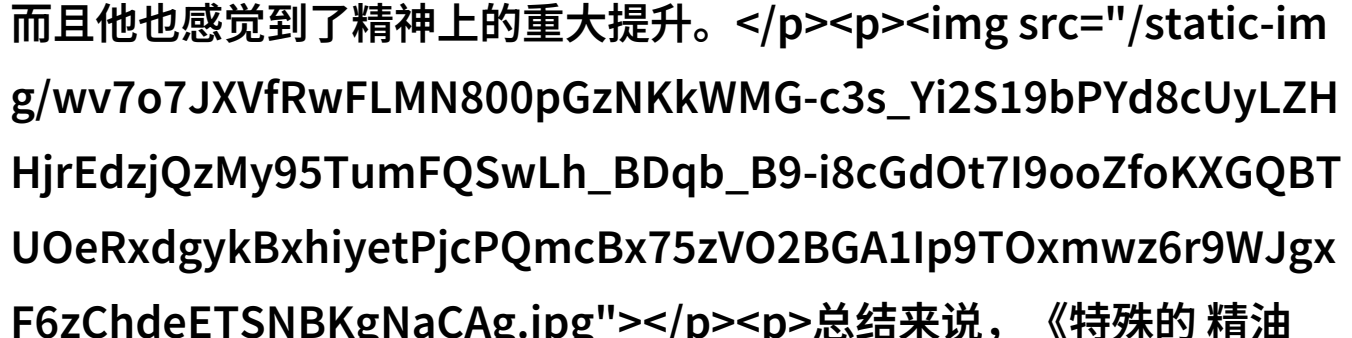
接下来，我们还可以尝试“滚动推拿”，这种方法尤其适用于背部和腿部区域。通过顺着肌肉纹理方向轻柔地推拿，可以释放出长时间积累下来的紧张感。此时，如果加入一些如柠檬或薄荷等清新香气的精油，将能进一步提升体验，使得整个过程既舒缓又令人愉悦。

除了这些基础技巧，《特殊的精油按摩3》还提供了针对



性较强的手法，比如针对肘关节酸痛的人士专门设计的一系列小运动，这样做不仅能减少疼痛，还能提高肘关节范围运动能力。而对于那些经常感到疲劳、需要增强免疫力的朋友们，则可以尝试利用温和拍打和抚摸来刺激脾胃功能，从而促进身体健康。

案例研究显示，在应用上述手法后，不同程度的人们都报告说他们感觉到了极大的改善。比如，有一个名叫李明的人，他每天都会因为工作原因感到肩膀非常僵硬。他开始尝试《特殊的精油按摩3》的“三点式”手法，并且选择了一款具有抗炎作用的小麦籽提取物。他每天晚上按照书中的指导进行15分钟左右的心理放松练习后，一段时间内他的肩膀已经变得更加灵活，而且他也感觉到了精神上的重大提升。



总结来说，《特殊的精油按摩3》不仅是一本关于物理疗愈手段的大师级教科书，更是一个详细指导你如何通过简单但高效的手工艺来重塑你的身体状态以及心理状态。如果你想要找到一种自然而又有效的情绪管理方式，那么学习并实践这些古老智慧绝对值得一试。

[下载本文pdf文件](/pdf/629056-特殊的精油按摩3- 深层放松揭秘特殊的精油按摩3中的奇效技巧.pdf)