

ロミロミとリンパケア のブックリスト

初心者のためのハワイアンロミロミ♥リンパを流す健康講座

※資料は貸出中の場合があります。

『ロミロミでもみもみーひとりでできるハワイアン・マッサージー』

オノゼキチハナ著 飛鳥新社 2013年5月刊

ロミロミの多様なテクニックの中から、覚えやすくなじみやすい6つの動きにスポットをあてて紹介しています。「ひとりでロミロミ」「ふたりでロミロミ」の各章と、「症状別セルフケア」の章は、講座で実践するのにおすすめの内容です。

『ロミロミーハワイアンスピリチュアルトリートメントー』（CDつき）

穴倉留美著 BABジャパン 2007年8月

神奈川県を中心にサロンを経営する著者は、ハワイアンミュージックと合わせたロミロミの施術を提案しています。音楽に合わせてマッサージを行うことで様々な相乗効果が得られ、施術の効果アップが期待できます。施術方法を“施術者目線”できめ細やかに撮影した写真が豊富で、マッサージ技術の再確認と向上に役立ちます。お薦めのCD情報も掲載しています。

『むくみが消えるリンパマッサージー医師推奨！顔、脚、お尻、腕が細くなる！ー』

廣田彰男著 マキノ出版 2005年10月刊

むくみのセルフチェックから始まるこの本は、むくみの原因についても丁寧に説明してくれます。本の中ほどから、マッサージの章が始まります。医師が書いた本だけに、医療的な観点からの助言が多いのが特徴です。むくみを解消し、むくまない生活を手に入れませんか。

『エイジレス・リンパー老けないカラダを作るー』

片山マイコ著 主婦の友社 2016年5月

著者が提唱するエイジレス・リンパは、リンパの流れをよくすることで、隠れていた美しさを引き出そうとするものです。「空いた時間で」「自分一人で」「誰でも簡単に」「継続して」できるように考えられています。著者独特の技法である「ベクトル」や「バイヤス」のテクニックを駆使し、パーツごとの詳細なマッサージを紹介します。

そのほかにも図書館にはたくさんの資料があります。
どうぞご利用ください！

調布市立図書館公式
キャラクター じろ

