

精油开背

连江职专 蓝秀钦

复习上节课内容：

- 1. 大拇指揉夹脊，夹推夹脊（3遍）
- 2. 大拇指拨肩胛骨侧筋，双手压骨缝，侧捞三角筋，滑肩胛骨缝，掌绕肩胛骨缝。
- 3. 从腋下小S安抚至腰侧，大S上下两遍。

演示：

- 1.收腰，侧捞腰部肌肉，掌推走四线。
- 2.点压长强、环跳，斜推脊部，从左侧腰推至右侧肩颈，掌绕肩胛骨。做完一边再做另一边。
- 3.排毒引流，站在头前整背安抚。
- 4.站在头前单侧捞走S线，一侧做完做另一侧。
- 5.长推尾椎，搓热，结束。

总结：

- 精油开背常用的动作手法有哪些？对这些动作有哪些要求？
- 按压、搓、推、捞、捏、滑、排、揉等。动作要到位连贯，手不离背。手要服贴，轻重适中，外柔内刚，力气要沉，用身体的力，不要用蛮力！

家庭作业:

•精油开背练习一次。



• 再见