Полезная литература для профессионального развития массажиста

1. Christopher S. Mackay – ***The History of the Human Body***
Предоставляет широкую историческую перспективу эволюции и адаптации человеческого тела. Помогает понять, почему тело устроено именно так, и связывать эти знания с современной практикой.

2. Bessel van der Kolk – ***The Body Keeps the Score***
Классическое произведение о взаимосвязи травмы и тела. Показывает, как психическая травма сохраняется в теле и почему безопасные терапевтические отношения имеют решающее значение.

3. Norman Doidge – ***The Brain's Way of Healing***
Вдохновляющая книга о нейропластичности мозга. Демонстрирует, как нервная система способна восстанавливаться и адаптироваться — ценное знание для массажистов, работающих с людьми, страдающими хроническими расстройствами или болями.

4. Gunnar Männik – ***Ülekoormusvigastused*** **(Перегрузочные травмы)**
Системный и практический обзор того, как перегрузка влияет на мышцы, суставы и соединительные ткани. Очень важно для массажистов — чтобы понимать травмы клиентов, а также заботиться о собственной эргономике и профилактике.

5. Andrew Biel – ***Trail Guide to the Body***
Очень практичный, наглядный и легко понятный атлас анатомии с иллюстрациями и упражнениями. Прекрасно подходит для изучения расположения мышц и костей, а также для общего понимания анатомии человеческого тела.