

101 PRAKTICKÝCH RAD

STRÁNKY 8-11

VÝHODY MASÁŽE

- 1 Co je to masáž?
- 2 K čemu masáž používat?
- 3 Známky stresu
- 4 Reakce těla na masáž
- 5 Kdy se masáži vyhnout

STRÁNKY 12-23

NEŽ ZAČNETE

- 6 Co potřebujete
- 7 Správné načasování
- 8 Co si „masér“ oblékne?
- 9 Příprava prostředí
- 10 Zvláštní podložky
- 11 Vytvořte pocit pohodlí
- 12 Zklidněte dech
- 13 Pozor na postoj
- 14 Čas odpočinku
- 15 Kde začít
- 16 Zaměřte se na ruce

- 17 První dotyk
- 18 Vyvarujte se tlaku
- 19 Lechtivost
- 20 Ruce „maséra“
- 21 Soustřeďte se na rytmus
- 22 Použijte intuici
- 23 Uklidňující dotyky
- 24 Nenechte se vyrušovat
- 25 Propojení
- 26 Poziční uvolnění

STRÁNKY 24-25

MASÁŽNÍ OLEJE

- 27 Proč používat oleje?
- 28 Kolik oleje?
- 29 Jak olej roztírat
- 30 Tělo udržujte zakryté



ZÁDA A RAMENA

- 31 Hlazení zad
 32 Uvolnění napětí
 33 Vějířovité pohyby
 34 Krouživé pohyby
 35 Boční tahy
 36 Protážení zad
 37 Péřový dotyk
 38 Hnětení zad
 39 Hnětení ztuhlého bodu
 40 Masírujte obě ramena
 41 Mnutí zad
 42 Masáž páteře
 43 Pracujte v kříži
 44 Uvolnění páteře
 45 Propojení páteře

MASÁŽ DOLNÍCH KONČETIN

- 46 Masáž nohou
 47 Hnětení lýtek
 48 Hnětení nohou a zadku
 49 Zakončení
 50 Přetočení



HLAVA A OBLIČEJ

- 31 Převezměte vedení
 32 Jak se posadit
 33 Vytažení krku
 34 Korunní držení
 35 Uvolnění hlavy
 36 Tahy v obočí
 37 Oči
 38 Uvolnění tváří
 39 Hnětení brady
 40 Masáž čelisti
 41 Promnutí uší
 42 Masáž temene
 43 Odtažení rukou

MASÁŽ KRKU A HRUDNÍKU

- 64 Uvolnění krku
 65 Spojení s hrudníkem
 66 Masáž hrudního koše
 67 Tlak na ramena
 68 Masáž prsního svalu
 69 Propojení srdce a břicha

BŘICHO

- 70 Opatrný přístup
 71 Kruhové pohyby
 72 Osmička
 73 Přechody
 74 Ždímání
 75 Hnětení v pase
 76 Klidné dýchání
 77 Držení břicha

PAŽE A RUCE

- 78 Soustředíte se na paže
 79 Zdvihnete a protáhnete ruku
 80 Ohýbáme zápěstí
 81 Hlazení
 82 Hnětení
 83 Mnutí
 84 Masáž ruky
 85 Uvolnění ztuhlosti
 86 Anatomie ruky

NOHY A CHODIDLA

- 87 Držení chodidla v dlani
 88 Hlazení spodku nohou
 89 Protahžení chodidla
 90 Masáž chodidla
 91 Masáž kotníku
 92 Masáž mezi šlachami
 93 Masáž prstů
 94 Hlazení holeně
 95 Uvolnění kolen
 96 Protahžení celé končetiny

ZÁVĚR

- 97 Jak skončit
 98 Držení na závěr
 99 Radost z výsledku
 100 Klidová poloha
 101 Vstávání