

# OBSAH



ÚVOD	8
LÉČIVÝ DOTEK: UMĚNÍ MASÁŽE	14
PŘÍPRAVA MASÁŽE	16
Masážní oleje	18
ZÁKLADNÍ HMATY	20
AUTOMASÁŽ	26
Osvěžení rukou	28
Uvolnění ztuhlého krku	30
Osvěžení bolavých nohou	32
Bleskový životabudič	34
Osvěžení svalů na hlavě	36
Uvolnění hrudníku a břicha	38
Cvičení shiatsu doin	40
MASÁŽ S PARTNEREM	50
Proti bolestem hlavy a napětí	64
Masáž tváře před spaním	66
Uvolnění krku a ramen	56
Při napětí a bolestech v zádech	58
Relaxace spodní části zad	60
Stimulace nohou	62
Stimulace chodidel	64
Stimulace paží a rukou	66
Uvolnění napětí břicha	68
Zbavujeme se stresu u pracovního stolu	70
Povzbuzení libida: smyslná masáž	74

# SÍLA VŮNĚ: UMĚNÍ AROMATERAPIE

## PŘÍPRAVA A POUŽÍVÁNÍ OLEJŮ

Koupele

Koupele rukou a nohou

Inhalace páry

Provoněný pokoj

Zábaly a obklady

## OLEJE

### TERAPEUTICKÉ PŘEDPISY

Tišení úzkosti

Tišení bolestí zad

Oleje pro povzbuzení nálady

Pleťová tonika

Proti bolestem hlavy

Při vysokém krevním tlaku

Redukce celulitidy

Pomoc při usínání

Osvěžující oleje

Tišení menstruačních bolestí

Proti předmenstruačnímu syndromu

Léčení migrény

Při lehčím šoku

Proti bolestem svalů

Revitalizační oleje

Redukce stresu

Smyslně působící oleje

Při cestovní horečce

Při trávicích obtížích

Povzbuzení dýchání

Zlepšení krevního oběhu

Esenciální oleje při léčení drobných obtíží



78

80

82

84

85

86

88

90

102

104

105

106

107

108

109

110

112

113

114

115

116

117

118

119

120

122

123

124

125

126

128

ENERGETICKÉ BODY: UMĚNÍ REFLEXOLOGIE	130
JAK REFLEXOLOGIE FUNGUJE	132
ÚČINKY A VÝHODY REFLEXOLOGIE	136
PŘÍPRAVA	140
ZAHŘÍVACÍ MASÁŽ NOHOU	142
REFLEXOLOGICKÉ TECHNIKY	146
OBVYKLÁ REFLEXOLOGICKÁ PROCEDURA	150
JEDNOTLIVÉ POSTUPY	156
RELAXAČNÍ POSTUPY	158
Pro klidný spánek	158
Relaxace krku a ramen	160
Proti bolestem zad	162
Při opakovanému přepínání	163
Povzbuzení svalstva	164
Odbourávání stresu	166
STIMULAČNÍ POSTUPY	168
Na začátku dne: stimulace tělesných funkcí a smyslů	168
Zlepšení schopnosti rozhodování	169
Zvýšení energetické úrovně	170
Zlepšení stavu pleti, vlasů a nehtů	172
Posílení imunitního systému	173
LÉČEBNÉ POSTUPY	175
Tišení bolesti	174
Zlepšení spánku	176
Prohloubení dýchání	177
Proti bolestem hlavy a nevolnosti	178
Při menstruačních potížích a problémech s plodností	179
Při nachlazení, bolestech v krku a problémech s dutinami	180
Zlepšení trávení	182
REFLEXOLOGICKÉ MAPY NOHOU A RUKOU	184
O AUTORECH KNIHY	189
REJSTRÍK	190

