

OBSAH

Úvod 6

1 CO JE MASÁŽ? 8

2 ZAČÍNÁME 20

3 MASÁŽ ZAD 32

4 MASÁŽ NOHOU A CHODIDEL 46

5 MASÁŽ PAŽÍ A RUKOU 60

6 MASÁŽ BŘICHA 72

7 MASÁŽ HRUDI 82

8 MASÁŽ TVÁŘE A ŠÍJE 92

9 SPECIÁLNÍ PROCEDURY 106

10 VÝCHODNÍ TECHNIKY MASÁŽE 122

Slovníček 138

Běžné silicové oleje 141

Rejstřík 142

Poděkování 144