

Obsah

Předmluva	7
Poděkování	9
1. KAPITOLA Úvod do masáže horkými kameny	11
2. KAPITOLA Fyziologické účinky masáže horkými kameny	30
3. KAPITOLA Vybavení a pomůcky	52
4. KAPITOLA Kameny	70
5. KAPITOLA Zahřívání a ochlazování kamenů	94
6. KAPITOLA Pokládání kamenů na jednotlivé části těla	108
7. KAPITOLA Techniky efektivní práce s kameny	124
8. KAPITOLA Principy prostorové masáže	142
9. KAPITOLA Techniky práce s kameny	166
10. KAPITOLA Masážní hmaty používané při prostorové masáži horkými kameny	186
PŘÍLOHA A Prostorová masáž horkými kameny celého těla – přehled jednotlivých kroků	228
PŘÍLOHA B Kde koupit sady kamenů a esenciální oleje	238
PŘÍLOHA C Výcvik v prostorové masáži horkými kameny	240
PŘÍLOHA D Odpovědi na kontrolní otázky	241
PŘÍLOHA E Výzkum zaměřený na zjištění schopnosti kamenů uchovávat teplo či chlad	242
PŘÍLOHA F Doporučená literatura a odkazy	250
Slovníček pojmů	253
Rejstřík	258