

Obsah



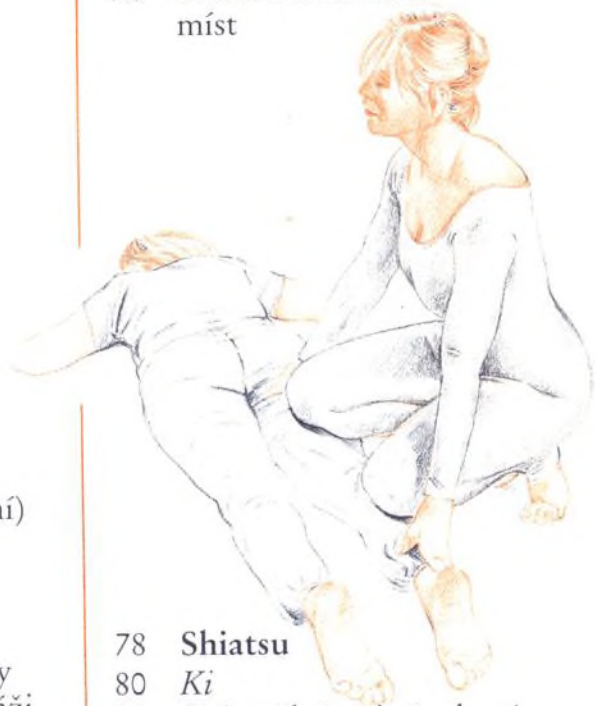
- 10 Úvod
- 18 Začínáme
- 20 Jak vytvořit uvolňující prostředí
- 22 Dávat a brát
- 24 Soustředování (centrování)

26 Masáž

- 28 Natírání těla olejem
- 30 Základní masážní pohyby
- 36 Základní postup při masáži
- 38 Záda
- 44 Zadní strana nohou
- 50 Ramena, krk a kůže na hlavě
- 56 Obličej
- 61 Paže a ruce



- 66 Přední část trupu
- 70 Přední část nohou
- 74 Propojování
- 76 Přehled masážních míst



- 78 **Shiatsu**
- 80 *Ki*
- 84 Orientální pojetí zdraví
- 86 Nástroje a techniky
- 88 Základní postup při shiatsu
- 90 Záda
- 94 Oblast pánve
- 98 Zadní a vnější strana dolních končetin
- 104 Zadní strana ramen
- 108 Přední strana ramen a krku
- 112 Hlava a obličej
- 116 Paže a ruce
- 120 *Hara*
- 124 Přední a vnitřní strana dolní končetiny
- 128 Procedury shiatsu/Body aplikace tlaku při masáži



130 Reflexologie

- 132 Teorie a principy
- 134 Mapa reflexních oblastí nohy
- 136 Základní techniky
- 140 Postup při ošetřování nohou
- 146 Mapa reflexních zón ruky
- 148 Postup při ošetřování rukou

150 Lidský dotek

- 152 Mateřství
- 154 Děti
- 158 Později v životě
- 160 Masáž a sport
- 162 Automasáž



164 Co lze vyčíst z lidského těla

- 166 Rozdíly a asymetrie
- 168 Chodidla a dolní končetiny
- 170 Pánev/Břicho
- 172 Hrudník/Ramena a paže



- 174 Hlava, krk a obličej
- 176 Hovoří tělo

180 Anatomie



- 188 Aura a čakry
- 190 Doporučená četba a užitečné adresy
- 191 Rejstřík
- 192 Poděkování