

■ Obsah ■

■ Předmluva	7
■ Poděkování	8
■ Čínské ozdravné masáže	9

Masáže vleže na zádech

■ Masáž hlavy	12
■ Masáž hrudi a břicha	26
■ Masáž horních končetin	38
■ Masáž vnitřní, přední a vnější strany dolních končetin	48

Masáže vleže na břiše

■ Masáž šíje a ramen	58
■ Masáž zad a beder	66
■ Masáž zadní strany dolních končetin	74

Dodatky: masážní postupy

■ Masáž hlavy	84
■ Masáž hrudi a břicha	85
■ Masáž horních končetin	86
■ Masáž vnitřní, přední a vnější strany dolních končetin	87
■ Masáž šíje a ramen	88
■ Masáž zad a beder	89
■ Masáž zadní strany dolních končetin	90
■ Místo pro poznámky	91
■ English Summary	101