

OBSAH

Umění dotyku	3
Úvod do masážních technik	4
Dějiny masáže	6
Masážní místnost	10
Masážní stůl	12
Ruce jako pracovní nástroj	13
Masážní prostředky	16
Základní masérské hmaty	20
Účinek masáže	28
Kontraindikace masáže	29
Klasická masáž	30
Masáž trupu	30
Masáž dolních končetin	40
Masáž horních končetin	48
Masáž šíje	52
Masáž hlavy	54
Shiatsu	57
Jang a jin	59
Teorie pěti elementů	63
Akupunkturní bod – tsubo	67
Meridiány	68
Kyō a jitsu	69
Čas ošetření	73
Alternativní cesta ke zdraví	74
Technika shiatsu	76
Základní postupy v shiatsu	79
Záda	82
Kříž a hýždě	86
Zadní a vnější plocha dolních končetin	89
Zadní plocha hrudníku a ramen	95
Krk a přední strana hrudníku	98
Hlava a obličej	103
Horní končetiny	107
Hara	112
Přední a vnitřní plocha dolních končetin	116
Masáž reflexních zón	122
Základy masáže reflexních zón	124
Technika provedení	128
Automasáž	148
Diagnostická automasáž prsů	153

Sportovní masáž	155
Masáž kojenců	158
Reflexní masáž	164
Masáž dříve narozených	167
Neuromuskulární masáž	167
Aromaterapeutická masáž	169
Konsenzuální a referenční masáž	172
Senzuální a erotická masáž	173
Přístrojová (instrumentální) masáž	175
Anatomie	176
Fyziologie v pojetí jogínů	188