

# Obsah

Geniální vynález ...7

**Masážní přípravek Joya<sup>®</sup> ... 10**

**Zrozena z nouze ...12**

**Princip a příprava ...14**

Vhodný kousek do ruky ...15

*Březové dřevo - třešňové dřevo - oře-  
chové dřevo*

Vhodná kulička z drahokamu ...16

*Achát - amazonit - ametyst - avan-  
turin - černý turmalín (skoryl) - do-  
lomit - hematit - jaspis červený -  
jaspis obrazový - křišťál - magnezit  
- mechový achát - mléčný křemen -  
nephrit - onyx-mramor (aragonit-kal-  
cit) - růženín - serpentín - sodalit -  
stromatolit - vločkový obsidián*

Sestavení masážního přípravku ...37

Další masážní přípravky Joya<sup>®</sup> ...38

*Joya<sup>®</sup> mini - tyčinka Joya<sup>®</sup> - masáž-  
ní rukavička Joya<sup>®</sup>*

Masáže Joya<sup>®</sup> s olejíčkem ...40

Čištění masážního přípravku ...41

**Základní pohyby ...43**

Hlazení ...43

Kroužení ...44

Hnětení ...44

Valchování ...45

Tření ...46

Obměna ...48

**Další doporučení ...48**

Ohřívací polštářky Joya<sup>®</sup> ...49

Prostředí a atmosféra ...50

Možnosti a omezení ...50

Varování! ...51

Základy masáže drahokamy ...51

K následujícím popisům masáže ...51

**Masáže Joya<sup>®</sup> ...52**

**Pohyb a tlak ...54**

**Joya<sup>®</sup> v klasické masáži ...55**

Masáže svalů, šlach a kloubů ...57

Zahájení ...60

Masáž šíje a ramenou ...62

Masáž zad ...66

Masáž nohou a chodidel (zadní stra-  
na) ...76

Masáž paží a rukou ...82

Masáž hlavy a obličeje ...90

Masáž hrudi ...106

Masáž břicha ...108

Masáž nohou a chodidel (přední stra-  
na) ...114

Odpočinek ...120

**Masáže Joya<sup>®</sup> v každodenním  
životě ... 122**

Stažení svalů a svalové problémy ...124

Bolesti hlavy z napětí ...128

Potíže se zády a s meziobratlovými  
ploténkami ...134

Kloubní potíže ...136  
Chronické napětí ...140  
*Čtyři zrcadlové roviny*  
Všeobecné napětí a stres ...146  
Poruchy spánku ...154  
Únava ...160  
Oběhové potíže ...166  
Poruchy prokrvení končetin ...176  
Detoxikace a odstraňování usaze-  
nin ...189  
Ošetření bolesti ...192

***Masáže Joya<sup>®</sup> v terapeutické  
praxi ...200***  
Lymfatické masáže pomocí masážního  
přípravku Joya<sup>®</sup> ...202

Terapie reflexních zón pomocí masáž-  
ního přípravku Joya<sup>®</sup> ...206  
*Tři kroky při volbě kuličky z draho-  
kamu – vlastnosti kuliček z draho-  
kamu – základní odrušení*  
Kosmetické masáže pomocí masážní-  
ho přípravku Joya<sup>®</sup> ...212  
*Staženiny – pojivová tkáň – látková  
výměna a vnitřní rovnováha – závě-  
rečné upozornění*  
Meridiánové masáže pomocí masážní-  
ho přípravku Joya<sup>®</sup> ...222  
*Několik informací o achátu*  
Umění léčby ...230

***Příloha ...231***  
O autorech ...231