

Obsah

Část první

Co je reflexologie? 7

Historie reflexologie	8	Techniky bodového tlaku	21
Co je reflexologie?	11	Masážní techniky	23
Struktura chodidel	14	Reflexologické ošetření	26
Struktura rukou a zápěstí	18		

Část druhá

Postup ošetřování 29

Reflexní plochy na chodidlech	30	Reflexy dolní části těla	84
Reflexní plochy na rukou	36	Reflexy na horní ploše chodidel	
Zahájení ošetření	40	a hřbetu rukou	94
Reflexy hlavy a krku	42	Ukončení ošetření	100
Reflexy ramen a hrudi	56	Reflexologické ošetření potíží	104
Reflexy břicha	66		

Část třetí

Posunutí reflexologie o něco dál 111

Subtilní anatomie	112	Barvy reflexů na chodidlech	
Akupunkturní meridiány	118	a rukou	133
Terapie barvami a reflexní masáží	125	Automasáž	138
Použití barvy v reflexologii	132	Rada klientovi	138

Závěr 139

Rejstřík 140