

# Obsah

Úvod do reflexní terapie	4
Historické kořeny	8
Co je reflexní terapie?	14
Tělo a mysl	20
Kdo může absolvovat léčbu	22
Vyhledání terapeuta	26
Co můžete očekávat	28
Radost pro oba	34
Reflexní terapie rukou	36
Než začnete	40
Co hledat na chodidlech	44
Mapy reflexních ploch	48

Techniky masáže	<b>56</b>
Celková relaxace	<b>66</b>
Uklidnění kojenců a batolat	<b>75</b>
Bolesti hlavy, krku a ramen	<b>79</b>
Kašel, nachlazení a chřipka	<b>86</b>
Zklidnění žaludku	<b>95</b>
Páteř a pánev	<b>102</b>
Zadržování vody	<b>108</b>
Oblasti rozmnožovacích orgánů	<b>116</b>
Frekvence ošetření	<b>122</b>
Přesuny energie	<b>123</b>
Tipy pro zasvěcené	<b>124</b>
Terapie pro život	<b>126</b>