

Obsah

Předmluva Michaela Giengera ...6

Historie Aurum Manus® ...11

První zažehnutí plamene ...12

Drzost vítězí ...14

Mnoho cest, mnoho učitelů ...18

Vlastní cesta ...19

Tinnitus a migréna ...22

Aurum Manus® ...25

Nové perspektivy ...27

Masáž Aurum Manus® ...31

Masáž ...32

Koncepce Aurum Manus® ...34

Co jsou staženiny a jak vznikají? ...35

Uvolnění prostřednictvím masáže ...35

Od masáže k vlastní terapii ...35

Funkce masáže Aurum Manus® ...35

Základy masáže Aurum Manus® ...37

Teplá olejová masáž ...37

Varování! ...37

Masáž drahokamovou koulí ...38

Zákon dráždění ...40

Hmaty při masáži ...41

Pozice masírovaného ...42

Masírovat v jednom proudu! ...43

Komplexní masáž Aurum Manus® ...44

Masáž nohou (zadní strany) ...44

Masáž zad, ramenou, šíje a hlavy ...49

Masáž obličeje ...58

Masáž paží a horní poloviny trupu ...82

Masáž nohou (přední strany) ...91

Odpočinek ...98

Ideální doba ošetřování ...98

Terapie Aurum Manus® ...101

Komu pomůže masáž Aurum Manus®? ...102

Proč pomůže masáž Aurum Manus®? ...103

Jak můžeme podpořit terapii Aurum Manus®? ...107

Zvládnání stresu ...107

Masáž a tělesná cvičení ...111

Uvolnění a spánek ...114

Detoxikace a odstraňování usazenin ...115

Hospodaření s kyselinami a zásadami ...116

Zdravá výživa ...118

Prevence ...119

Jóga ...120

Meditace ...127

O autorovi ...134

Aurum Manus® ...135

Příloha ...136

Léčba tinnitu: Posouzení stavu...136

Statistika studie k Aurum Manus® ...140

Adresy a informace ...141