

OBSAH

STAROVĚKÁ MOUDROST

Výhody japonských masáží horkými kameny	12	Jin-jang a učení o pěti prvcích.....	15
Historie tradiční japonské masáže	13	Učení o pěti prvcích.....	16
Tradiční japonský názor na zdraví.....	14	Dráhy.....	18
Ki.....	15	Tsubo.....	19
		Základní techniky anmy.....	21

ZAČNĚME S JAPONSKÝMI MASÁŽEMI HORKÝMI KAMENY

Než začnete provádět japonskou masáž horkými kameny	25	Užívání krémů či olejů.....	29
Po japonské masáži horkými kameny	25	Včlenění dalších terapií do terapie horkými kameny	29
Trvání a frekvence ošetření.....	26	Jak zacházet s vlhkou pokožkou.....	30
Vybavení pro japonskou masáž horkými kameny	26	Jak přizpůsobit stupeň tlaku.....	30
Velikost kamenů.....	27	Pozice těla maséra.....	30
Jak kameny hygienicky ošetřit.....	27	Správný postoj při masáži.....	33
Jak nahřát kameny	28	Techniky, kterým byste se měli vyhnout	34
Přizpůsobení teploty kamenů.....	28	Nalezení nejlepší pozice	35
Výměna a oběh kamenů.....	28	Jak si udržet zdravé ruce.....	36
Jak praktikovat japonskou masáž horkými kameny	29		

NADŠENÍ: TECHNIKY PRO ZADNÍ STRANU HORNÍ ČÁSTI TĚLA

Lekce 1: Jemné hlazení přes celá záda	42	Lekce 11: Hladivá masáž jedné strany trupu.....	62
Lekce 2: Hluboký hladivý tlak podél vzpřimovačů páteře	44	Lekce 12: Hladivá masáž zadní strany ramene a paže.....	64
Lekce 3: Střídavý tlak v mezilopatkové oblasti	46	Lekce 13: Kroužení dvěma kameny v podpažní oblasti	66
Lekce 4: Jemný tlak na oblast mezi lopatkami...48		Lekce 14: Kroužení na svalu podhřebenovém a malém oblém.....	68
Lekce 5: Hlazení kroužením po lopatkách	50	Lekce 15: Masáž přes oblast beder.....	70
Lekce 6: Kroužení po trapézovém svalu	52	Lekce 16: Hladivá masáž ve spodní části zad....72	
Lekce 7: Hluboký tlak na mezilopatkovou oblast	54	Lekce 17: Kroužení ve spodní části zad.....	74
Lekce 8: Bodové kroužení v mezilopatkové oblasti	56	Lekce 18: Bodové kroužení na hřebeni kosti pánevní	76
Lekce 9: Jemná komprese na zadní stranu šíje...58		Lekce 19: Kroužení v horní části hýždě.....	78
Lekce 10: Bodové kroužení pod hranou kosti lebeční	60	Lekce 20: Uvolnění povázky svalů ve spodní části zad japonským způsobem.....	80

OMLAZENÍ: TECHNIKY PRO ZADNÍ STRANU DOLNÍCH KONČETIN

Lekce 21: Hladivá masáž na zadní straně dolní končetiny.....86	Lekce 26: Kroužení po stranách lýtky.....96
Lekce 22: Kroužení nad ohýbači kolena.....88	Lekce 27: Kroužení na středů lýtky.....98
Lekce 23: Tlak na bod shófu (bod č. 36 dráhy močového měchýře).....90	Lekce 28: Komprese a chvění Achillovy šlachy.....100
Lekce 24: Kroužení na vnější straně stehna a hýždě.....92	Lekce 29: Hluboká hladivá masáž na plosce chodidla.....102
Lekce 25: Jemný hladivý hmat po lýtku.....94	Lekce 30: Hluboké kroužení jedním kamenem na klenbě chodidla.....104

HARMONIZACE: TECHNIKY PRO PŘEDNÍ STRANU HORNÍCH KONČETIN

Lekce 31: Jemná hladivá masáž horních končetin a ramen.....110	Lekce 35: Jemná komprese do dlaně.....118
Lekce 32: Technika kenbiki na velkém svalu prsním.....112	Lekce 36: Hnětení natahovačů (extenzorů) předloktí v supinaci.....120
Lekce 33: Technika kenbiki na dvouhlavém svalu pažním.....114	Lekce 37: Kroužení na trapézovém svalu.....122
Lekce 34: Hnětení ohýbačů (flexorů) předloktí v poloze na zádech.....116	Lekce 38: Hladivá masáž břicha.....124
	Lekce 39: Anpuku – hnětení čtyřmi kameny.....126
	Lekce 40: Aktivace bodů tsubo na dráze početi.....128

ZKLIDNĚNÍ: TECHNIKY PRO PŘEDNÍ STRANU DOLNÍCH KONČETIN

Lekce 41: Jemné hlazení přední strany stehna.....134	Lekce 46: Hlazení chodidla dvěma kameny.....144
Lekce 42: Kroužení podél dráhy žlučníku.....136	Lekce 47: Krouživé hlazení klenby chodidla...146
Lekce 43: Kroužení po vnější straně stehna.....138	Lekce 48: Kroužení jedním kamenem po klenbě chodidla.....148
Lekce 44: Jemný tlak na krejčovský sval.....140	Lekce 49: Hluboká masáž tkáně na klenbě chodidla.....150
Lekce 45: Jemné kroužení po přední části holenního svalu.....142	Lekce 50: Kroužení po obou stranách paty.....152

PŘEMĚNA: TECHNIKY NA ZÁVĚR OŠETŘENÍ

Lekce 51: Hlazení po dráze močového měchýře.....158	Lekce 53: Střídavý tlak na hrudní oblast.....162
Lekce 52: Hluboké hladivé hmaty ve spodní části zad.....160	Lekce 54: Tlak na spodní část páteře.....164
	Lekce 55: Tlak na obě strany páteře.....166

REJSTŘÍK.....168
BIBLIOGRAFIE.....169
O AUTORECH.....169