

OBSAH

- 1 CO JE TO REFLEXOLOGIE? 6**
Historie reflexologie 8
Jak reflexologie funguje? 12
Stavba nohou 16
Stavba rukou a zápěstí 20
Techniky tlakových bodů 24
Masážní techniky 28
Poskytnutí reflexologického ošetření 32

- 2 OŠETŘENÍ KROK ZA KROKEM 36**
Reflexní plošky na nohou 38
Reflexní plošky na rukou 44
Začínáme s léčením 48
Reflexní plošky hlavy a krku 50
Reflexní plošky ramene a hrudníku 68
Reflexní plošky břicha 82
Reflexní plošky dolní části těla 100
Reflexní plošky na nártu a na hřbetu ruky 114
Končíme ošetření 122
Léčba vybraných obtíží pomocí reflexologie 126

- 3 ROZŠÍŘENÍ REFLEXNÍ TERAPIE 134**
Subtilní anatomie 136
Meridiány v akupunktuře 144
Reflexologické ošetření za použití barev 152
Barvy v reflexologii na nohou a rukou 162
Léčba svépomocí 168
Rada klientům 169

- ZÁVĚR 170
SLOVNÍČEK 172
DALŠÍ LITERATURA 173
UŽITEČNÉ KONTAKTY 173
REJSTRÍK 174
PODĚKOVÁNÍ 176