

# OBSAH

Úvod .....	5
Dějiny masáže .....	7
Masážní místnost .....	13
Masážní stůl .....	16
Pracovním nástrojem jsou ruce .....	18
Prostředky pro masáž .....	22
Švédská (klasická) masáž .....	24
Základní masérské hmaty .....	24
Směr hmatů .....	30
Sled hmatů .....	31
Účinek masáže .....	32
Kontraindikace masáže .....	33
Klasická masáž .....	35
Masáž trupu .....	35
Masáž dolních končetin .....	46
Masáž horních končetin .....	55
Masáž šíje .....	60
Masáž hlavy .....	62
Shiatsu .....	65
Jang a jin .....	67
Teorie pěti elementů .....	73
Tsubo – akupunkturální bod .....	77
Meridiány .....	79
Kyo a jitsu .....	80
Technika shiatsu .....	85
Základní postupy .....	88
Masáž shiatsu .....	91
Hara .....	130
Přední a vnitřní plocha dolních končetin .....	136

Masáž reflexních zón.....	145
Zóny těla .....	148
Manuální lymfodrenáž.....	175
Historie .....	175
Lymfatický systém.....	176
Základní masérské hmaty .....	178
Typy hmatů.....	179
Automasáž.....	206
Diagnostická automasáž prsů.....	213
Sportovní masáž.....	216
Masáž kojenců.....	220
Prostředí a technika.....	220
Reflexní masáž .....	226
Masáž seniorů .....	230
Neuromuskulární masáž .....	231
Aromaterapeutická masáž .....	233
Medová masáž .....	236
Konsenzuální a referenční masáž.....	237
Senzuální a erotická masáž.....	239
Přístrojová (instrumentální) masáž.....	241
Masáž lávovými kameny (Havajská masáž).....	242
Fyziologie v pojetí jogínů.....	245
Masáž čaker.....	249
Reflexologická masáž projekčních zón a čaker .....	250