

OBSAH

POZNÁMKA AUTORKY 7

ÚVOD 9

1 SVALY 18

Nejdůležitější akupresurní body 38

2 TECHNIKA THAJSKÉ MASÁŽE 42

3 PROGRAMOVÝ RÁMEC THAJSKÉ PRÁCE S TĚLEM 52

Lekce 1: Chodidla 54

Lekce 2: Chodidla & nohy 64

Lekce 3: Obě nohy & záda 86

Lekce 4: Hrudník & břicho 96

Lekce 5: Paže, ruce, šíje & obličej 100

Lekce 6: Poloha vleže na boku 108

Lekce 7: Poloha na břiše 122

Lekce 8: Poloha vsedě 136

4 LÉČBA NA MÍRU 146

Masážní postupy k úlevě při chronických bolestech 150

Program pro začátečníky 154

REJSTŘÍK 158

ZDROJE 160

PODĚKOVÁNÍ 160