

# Obsah

Obsah .....	6
Pamatujte na základní potřeby rodící ženy .....	9
Předmluva k českému vydání .....	10
Předmluva Naoli Vinaver ke druhému vydání z roku 2010.....	12
Úvod .....	14
Část 1: Historie reboza a jeho použití .....	18
Rebozo v Mexiku a Guatemale.....	19
Rebozo v západních zemích.....	23
Část 2: Rebozo masáž .....	24
2a: Praktické informace .....	24
Seznam toho, co je potřebné pro rebozo-masáž.....	29
2b: Masážní techniky .....	32
Pro těhotenství a porod.....	34
Technika 1: Masáž zad – houpání vestoje.....	36
Technika 2: Kolébání v sedě .....	42
Technika 3: Masáž zad vleže na boku.....	50
Technika 4: Masáž břicha – „kolébka“ vestoje .....	54
Technika 5: Masáž břicha – v pozici na čtyřech .....	60
Technika 6: Masáž oblasti pánve – kolébka vleže.....	66
Technika 7: Masáž hýždí – poloha na kolenou a předloktích .....	70
Technika 8: Masáž vleže - od hlavy k patám.....	76
Technika 9: Masáž hlavy a chodidel současně .....	84
Technika 10: Rebozo a porodní míč .....	87
Technika 11: Protahování spodní části zad a oblasti kříže .....	96
Technika 12: Práce s rebozem během kontrakcí.....	97
Technika 13: Hluboká celostní masáž - zavínování.....	104
Rebozo v porodnictví .....	116
Rebozo: prostor pro tvořivost.....	130

Komu ještě rebozo-masáž prospěje.....	137
Miminka.....	140
Děti .....	141
Ohlasy na rebozo-masáž .....	144
Praktické semináře o technice rebozo .....	149
Epilog .....	153
Webové stránky .....	154
O autorkách.....	155
Na závěr.....	157