



Obsah

Část první – Filozofie

1. Od chrámového umění k umění léčitelskému5
2. Teoretické základy: sénové dráhy, dóši
a medicínské principy 10
3. Thajsko-jógová masáž – meditace v tanci34
4. Vztah mezi masérem a klientem55

Část druhá – Praxe

5. Úvod67
 6. Polohy vsedě69
 7. Chodidla84
 8. Promačkávání senu na nohách96
 9. Individuální masáž nohou100
 10. Polohy na boku112
 11. Polohy na bříše120
 12. Masáž obou nohou současně130
 13. Masáž břicha, hrudníku, rukou a dlaní140
 14. Závěr masážní procedury153
- Osobní zdravotní dotazník156
- Ájurvédský konstituční dotazník158