

OBSAH

1. Historie masáže	3
2. Masáž a její druhy	6
3. Indikace a kontraindikace masáže	8
4. Působení masáží	9
5. Hygiena masáže	11
6. Masážní prostředky	12
7. Základní masérské hmaty	13
8. Postup při celkové masáži	23
9. Masáž pohotovostní	46
10. Automasáž	49
11. Masáž Shiatsu	50
12. Dětská Shiatsu masáž	74
13. Kosmetická masáž	80
14. Několik poznámek k regeneraci	82
15. Literatura	87