

# ■ Obsah ■

■ Předmluva . . . . .	7
■ Poděkování . . . . .	8
■ Čínské ozdravné masáže . . . . .	9

## **Masáže vleže na zádech**

■ Masáž hlavy . . . . .	12
■ Masáž hrudi a břicha . . . . .	26
■ Masáž horních končetin . . . . .	38
■ Masáž vnitřní, přední a vnější strany dolních končetin . . . . .	48

## **Masáže vleže na břiše**

■ Masáž šíje a ramen . . . . .	58
■ Masáž zad a beder . . . . .	66
■ Masáž zadní strany dolních končetin . . . . .	74

## **Dodatky: masážní postupy**

■ Masáž hlavy . . . . .	84
■ Masáž hrudi a břicha . . . . .	86
■ Masáž horních končetin . . . . .	88
■ Masáž vnitřní, přední a vnější strany dolních končetin . . . . .	90
■ Masáž šíje a ramen . . . . .	92
■ Masáž zad a beder . . . . .	94
■ Masáž zadní strany dolních končetin . . . . .	96
■ Tabulka použitých bodů, jejich výslovnosti a významu jména . . . . .	98

■ English Summary . . . . .	102
-----------------------------	-----