
Obsah

Předmluva	13
Proč automasáž	15
Obory, ze kterých vycházejí techniky automasáže.	15
ZÁKLADNÍ TECHNIKY	19
Ošetřované body a linie.	21
Jak najít body a linie	21
Tlak	22
Intenzita.	22
Opakování	22
Frekvence použití.	22
Druhy tlaku	23
PREVENTIVNÍ PÉČE	25
Masáž hlavy	27
Masáž obličeje	31
Masáž břicha	35
Masáž nohy.	38
LÉČBA NEJBĚŽNĚJŠÍCH POTÍŽÍ	49
Úzkost a bušení srdce	51
Reflexní terapie	52
Preventivní cvičení	52
Terapie, které provádí odborník.	52

Astma	53
Reflexní terapie	55
Preventivní cvičení	55
Terapie, které provádí odborník	55
„Těžké“ ruce	56
Reflexní terapie	56
Preventivní cvičení	57
Křeče	58
Reflexní terapie	59
Preventivní cvičení	59
Terapie, které provádí odborník	59
Bolest za krkem	60
Reflexní terapie	61
Preventivní cvičení	61
Terapie, které provádí odborník	61
Bolest kyčlí	62
Reflexní terapie	63
Preventivní cvičení	63
Terapie, které provádí odborník	63
Bolest nohou	64
Reflexní terapie	65
Preventivní cvičení	66
Terapie, které provádí odborník	66
Bolest kolen	67
Preventivní cvičení	68
Reflexní terapie	68
Terapie, které provádí odborník	69
Bolest rukou	70
Reflexní terapie	71
Terapie, které provádí odborník	71
Preventivní cvičení	71

Bolest ramen	72
Preventivní cvičení	73
Terapie, které provádí odborník	73
Reflexní terapie	73
Bolesti v šíji	74
Reflexní terapie	75
Terapie, které provádí odborník	75
Preventivní cvičení	75
Bolesti v bedrech	76
Reflexní terapie	78
Preventivní cvičení	78
Terapie, které provádí odborník	78
Menstruační bolesti	79
Reflexní terapie	80
Preventivní cvičení	80
Terapie, které provádí odborník	80
Impotence	81
Reflexní terapie	82
Preventivní cvičení	82
Terapie, které provádí odborník	82
Nespavost	83
Reflexní terapie	84
Preventivní cvičení	84
Terapie, které provádí odborník	84
Bolest zubů	85
Reflexní terapie	86
Preventivní cvičení	86
Terapie, které provádí odborník	86
Bolest v krku	87
Reflexní terapie	87
Preventivní cvičení	88
Terapie, které provádí odborník	88

Bolest žaludku	89
Reflexní terapie	90
Preventivní cvičení	90
Terapie, které provádí odborník	90
Bolest hlavy.	91
Reflexní terapie	93
Preventivní cvičení	93
Terapie, které provádí odborník	94
Obezita	95
Reflexní terapie	96
Terapie, které provádí odborník	96
Preventivní cvičení	96
Nachlazení	97
Reflexní terapie	98
Preventivní cvičení	99
Terapie, které provádí odborník	99
Zácpa	100
Reflexní terapie	101
Preventivní cvičení	102
Terapie, které provádí odborník	102
PŘÍLOHY	103
Mapy meridiánů	105
Mapy reflexních zón na ruce a na nohou.	121
Mapa nohou.	122
Mapa rukou	124