

OBSAH

Předmluva	8
Úvod	10
PŘÍPRAVA	14
Masážní oleje	16
Pozice při masírování	17
Uvolňování	20
Masážní techniky	22
POSTUP	24
Masáže v těhotenství	26
Novorozenec	28
Masáže jednotlivých částí těla	32
Masáže ramen a hrudníku	33
Masáže paží a ramen	37
Masáže břicha	42
Masáže zad	47
Masáže nohou	52
Masáže obličeje	56
Masáž celého těla (od 3 týdnů do 3 měsíců)	60
Masáž celého těla (od 3 měsíců)	68
JEDNOTLIVÁ OBDOBÍ VÝVOJE	78
Z polohy vleže do polohy vsedě	80
Z polohy vsedě k ležení	83
První kroky	86
Použití olejů při menších zdravotních potížích	90
Rejstřík	93