



Obsah

MZK-UK Brno



2610359515

- 6 Předmluva

- 8 Masáž ve dvou**
- 10 Základní informace
- 10 Partnerská masáž pro zdraví a dobrou pohodu
- 12 Zásady masáže
- 14 Příprava na masáž. Zahřátí
- 14 Oáza odpočinku
- 14 Masážní oleje
- 15 Několik praktických rad pro začátek
- 16 Základní techniky
- 16 Energetické masáže
- 16 Aktivizace životní síly
- 18 Tuina
- 20 Příbuzné techniky
- 20 Akupresura
- 21 Shiatsu
- 22 Masáž reflexních zón
- 24 Klasická (švédská) masáž

- 26 Celotělové masáže**
- 28 Shiatsu
- 36 Klasická masáž



46 **Terapeutické masáže**

- 48 Astma a dýchací potíže
- 50 Bolesti nohou a kolen
- 52 Nachlazení a kašel
- 54 Bolesti hlavy
- 56 Žaludeční a střevní problémy
- 58 Menstruační potíže
- 60 Bolesti svalů
- 62 Revmatické bolesti
- 64 Bolesti zad
- 66 Poruchy spánku
- 68 Zatuhlá ramena a šije
- 70 Nevolnost a zvracení

72 **Masáže pro dobrý pocit**

- 74 Kosmetické masáže
- 74 Obličej
- 78 Ruce
- 80 Nohy
- 82 Proti celulitidě
- 86 Stimulační masáže
- 88 Masáže redukující stres
- 90 Relaxační masáže
- 92 Uvolňující masáže