

Předmluva.....

7 Jak se naučit rozumět „řeči“ dítěte..... 30

Kontakt s přírodou..... 32



1

Něžná péče o vaše děťátko..... 9

Proč masáž kojenců?..... 10

Význam doteku v raném úvoji dítěte..... 11

Účinky masáže kojenců..... 15

Praktické přípravy a příjemné okolí..... 16

Masážní oleje..... 20

Jaká pozice se při masáži doporučuje?..... 21

Jak zahájit první masáž?..... 23



2

Cesta k harmonii a klidu..... 25

Harmonická masáž kojenců..... 26

Masáž není jen technika..... 26



3

Jak se naučit techniku masáže..... 35

Úvod do techniky masáže kojenců.... 36

Miňuta klidu..... 39

Teplé ruce..... 39

Pozdrav „dotek motýlích křídel“ (speciál)..... 40

Srdeční hmat (masážní hmat)..... 40

Andreasův hmat (masážní hmat)..... 41

Nohy..... 42

Nohy od kotníku dolů..... 43

Paže a předloktí (masážní hmat)..... 45

Ruce (masážní hmat)..... 46

Záda (masážní hmat)..... 47

Masáž břicha a tračnicku (masážní hmaty)..... 49

Hlava (speciál)..... 50

Závěr kurzu masáže..... 53



4	Reflexní zóny.....	57
	Odras určitých částí těla.....	58
	Stimulace životní energie.....	60
	Reflexní zóny u masáží kojenců.....	62
	Éterické oleje a jejich působení skrze reflexní zóny.....	64



5	Správný doprovod masáže..	67
	Stimulujte všechny smysly vašeho dítěte.....	68
	Vůně.....	69
	Barvy.....	74
	Hudba.....	78



6	Rovnováha a rytmus.....	87
	Základní princip veškerého tvorstva	88
	Rytmus vede k unitární rovnováze	92



7	Co rodiče chtějí vědět.....	95
	Často kladené otázky.....	96
	Názory matek a otců.....	105



8	Říkadky a písničky k masáží.....	107
	Doprovodné říkadky k masáží.....	108
	Příloha	124
	O autorech.....	128