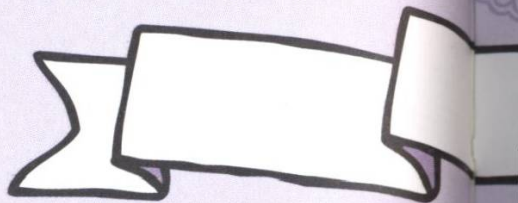


shed in 2021 by Fair Winds Press,
t of The Quarto Group.
nings Center, Suite 265-D,
IA 01915, USA. T (978) 282-9590
33-2742

n © Miroslava Kopicová, 2021

úprava a produkce
ublishing Inc.
l Street
179BH
aire Waite Brown
editor: Emma Clayton
and Illustrator: Emily Portnoi
tor: Gemma Wilson
Samantha Warrington



rieta
ká masáž hlavy pro začátečníky

ého originálu *Ayurvedic Head Massage for
. A Practice for Overall Health and Wellness*
nakladatelstvím Fair Wind Press v Beverly
21 přeložila Miroslava Kopicová.

ná redaktorka Ivana Mergerová
dek Nahodil
á redakce Jana Bromová a Pavel Kolín

akladatelství Mladá fronta
nosti Albatros Media a.s.,
Na Pankráci 30, Praha 4,
21 jako svou 38 076. publikaci.
v Číně
rvní
práva vyhrazena
8-80-204-5737-0

atrosmedia.cz
cz
ha.cz

edená výrobcem představuje nezávaznou
enou spotřebitelskou cenu

e v této knize jsou určeny pouze pro vzdělávací
mají nahradit doporučení lékaře. Před zahájením
li nového zdravotního programu navštivte,
vého lékaře.

Vítejte 6
O této knize 8

Kapitola 1

ZÁKLADNÍ PRINCIPY 10

Co je to ajurvédská masáž hlavy? 12
Dóši 14
Čakry 16
Marmy 18

mladá fronta

MIX

Papír z odpo-
vědných zdrojů

OBSAH

Kapitola 2

NEŽ ZAČNETE 22

Praktická příprava	24
Připravte své tělo a mysl	26
Pomůcky a techniky podepření	28
Masážní pohyby	30

Kapitola 3

BYLINNÉ OLEJE NA VLASY 32

Ingredience	34
Recepty	38

Kapitola 4

POSTUPY INDICKÉ MASÁŽE HLAVY ZAMĚŘENÉ NA KONKRÉTNÍ CÍLE 40

Masáž denní péče	42
Masáž pro skutečnou krásu	56
Masáž pro úlevu od bolesti hlavy	66
Masáž pro zvýšení energie	76
Masáž pro klidný spánek	88
Masáž pro harmonizaci váty	100
Masáž pro harmonizaci pittы	108
Masáž pro harmonizaci kaphy	118
Rejstřík	126
Poděkování	128