

# / Obsah

<b>/ Předmluva</b> .....	7
<b>/ Masáž – tradiční léčebný prostředek</b> .....	9
Dlouhé dějiny masáže .....	9
<i>Zapomenutá a znovu objevená</i> .....	10
Odlišné kultury – odlišné představy o těle .....	10
<b>/ O působení doteku</b> .....	13
Dotýkat se druhého .....	13
Jak masáž působí na tělo .....	14
<i>Harmonie nervů a dechu</i> .....	14
<i>Síla obranného systému</i> .....	14
<i>Posílení krevního a lymfatického oběhu</i> .....	15
<i>Posílení svalů</i> .....	15
<i>Pomoc orgánům</i> .....	16
<i>Čištění kůže</i> .....	16
<i>Zmírnění bolestí</i> .....	16
Mnoho cest vede k cíli – jak masáž působí na tělo .....	17
<i>Novější formy</i> .....	17
<i>Tradiční školy</i> .....	21
<b>/ Praktický návod</b> .....	25
Příprava .....	25
<i>Vytvořit pohodu</i> .....	25
<i>Jak se správně položit</i> .....	25
<i>Uvolnění rukou</i> .....	26
Pomůcky .....	26
<i>Kartáče, válečky a jiné</i> .....	26
<i>Oleje</i> .....	27
<i>Éterické oleje</i> .....	27
Základní hmaty .....	29
<i>Lehká masáž neboli klouzavé hmaty (effleurage)</i> .....	29
<i>Tření (frikce)</i> .....	30

<i>Hnětení neboli středně hluboké hmaty (pétrissage)</i> .....	31
<i>Tepání (tapottement)</i> .....	31
Hýčkat tělo od hlavy až k patě – masáž celého těla .....	32
<i>Masáž zadní strany těla</i> .....	33
<i>Masáž přední strany těla</i> .....	37
Masáže pro uvolnění .....	47
<i>Masáž hlavy pro dva</i> .....	47
<i>Partnerská masáž ruky</i> .....	52
<i>Automasáž ruky</i> .....	55
<i>Nohy</i> .....	56
<i>Solar plexus</i> .....	58
<i>Automasáž nohou</i> .....	59
<i>Prsty</i> .....	61
Jak získat pomocí masáže novou energii .....	61
<i>Energie pro nohy – v poloze na břicho</i> .....	62
<i>Energie pro nohy – v poloze na zádech</i> .....	64
<i>Energie pro záda</i> .....	65
<i>Energie pro ruce</i> .....	67
<i>Stimulující automasáž</i> .....	67
Uvolnění po sportu .....	70
<i>Masáž pro dva</i> .....	71
<i>Automasáž po sportu</i> .....	73
Cítit se lépe a lépe vypadat .....	75
<i>Automasáž obličeje</i> .....	75
<i>Automasáž při celulitidě</i> .....	77
<i>Zadeček</i> .....	77
<i>Stehna</i> .....	78
Úleva při bolestech hlavy .....	78
<i>Masáž pro dva</i> .....	79
<i>Automasáž při bolestech hlavy</i> .....	80
<i>Dýchání zhluboka</i> .....	81
Uvolnění břicha .....	82
<i>Masáž pro dva</i> .....	82
<i>Automasáž břicha</i> .....	83
<b>/ Rejstřík</b> .....	85