

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	6	Kleštový hmat .....	32
Hledání rovnováhy těla i duše .....	6	Uklidňující hmat .....	33
<b>Co je reflexní masáž nohou?</b> .....	7	Tření a vyrovnávací hmaty .....	34
Proč právě nohy?.....	7	Obecně k reflexní masáži nohou ...	42
Masáž reflexních zón.....	7	<b>Reflexní masáž nohou</b>	
Historický přehled .....	9	<b>– zóny a orgány</b> .....	49
Trocha teorie.....	10	Začátek masáže – pozdrav .....	49
Kdy není vhodné aplikovat masáž... 13		Oblast 1 .....	49
Jak si úspěšně osvojit		Oblast 2 .....	57
techniku masáže.....	13	Oblast 3 .....	60
		Oblast 4 .....	67
<b>Příprava na masáž</b> .....	17	Oblast 5 .....	70
Osobní příprava.....	17	Ukončení masáže – rozloučení.....	73
Příprava prostředí .....	17	Odpočinek po masáži .....	75
Dávání a přijímání		<b>Speciální masáže reflexních</b>	
– dva důležité prvky .....	18	<b>zón na nohou</b> .....	76
Důvody pro masáž .....	18	Automasáž .....	76
Frekvence masáží .....	18	Krátké programy .....	83
Optimální doba .....	19	<b>Masáž reflexních zón na rukou</b> ..	85
Vhodné místo .....	19	K masáži rukou obecně .....	85
Držení těla .....	19	Příprava na masáž .....	86
Na co byste ještě měli dát pozor ...	23	Průběh masáže rukou .....	87
Naladění na masáž .....	24		
<b>Hmaty a techniky,</b>		<b>Doslov / Doporučená</b>	
<b>které byste měli znát</b> .....	28	<b>literatura / O autorce</b> .....	93
Nasazení palce .....	28	<b>Rejstřík</b> .....	94
Nasazení ukazováčku .....	31		