

OBSAH

Úvod	5
Dějiny masáže	7
Masážní místnost	13
Masážní stůl	16
Pracovním nástrojem jsou ruce	18
Prostředky pro masáž	22
Švédská (klasická) masáž	24
Základní masérské hmaty	24
Směr hmatů	30
Sled hmatů	31
Účinek masáže	32
Kontraindikace masáže	33
Klasická masáž	35
Masáž trupu	35
Masáž dolních končetin	46
Masáž horních končetin	55
Masáž šíje	60
Masáž hlavy	62
Shiatsu	65
Jang a jin	67
Teorie pěti elementů	73
Tsubo – akupunkturní bod	77
Meridiány	79
Kyo a jitsu	80
Technika shiatsu	85
Základní postupy	88
Masáž shiatsu	91
Hara	130
Přední a vnitřní plocha dolních končetin	136

Masáž reflexních zón.....	145
Zóny těla	148
Manuální lymfodrenáž.....	175
Historie	175
Lymfatický systém.....	176
Základní masérské hmaty	178
Typy hmatů.....	179
Automasáž.....	206
Diagnostická automasáž prsů.....	213
Sportovní masáž.....	216
Masáž kojenců.....	220
Prostředí a technika.....	220
Reflexní masáž	226
Masáž seniorů	230
Neuromuskulární masáž	231
Aromaterapeutická masáž	233
Medová masáž	236
Konsenzuální a referenční masáž.....	237
Senzuální a erotická masáž.....	239
Přístrojová (instrumentální) masáž	241
Masáž lávovými kameny (Havajská masáž).....	242
Fyziologie v pojetí jogínů.....	246
Masáž čaker.....	250
Reflexologická masáž projekčních zón a čaker	251