

# Obsah

## Úvod 6

Příprava 8

Oleje, olejíčky a krémy 10

Jak vytvořit relaxační prostředí 12

Anatomie 14

## 1 Základní techniky 18

Jak dávat masáž 20

Držení a poloha těla 22

Effleráž čili hlazení 24

Petrisáž čili hnětení, svírání a ždímání 26

Sekání, poklepávání a tlučení 28

Tření 30

Zakončení masáže 32

## 2 Procházíme tělo 34

Povzbuzující ranní masáž 36

Lymfatická masáž 42

Krk a horní část zad 48

Horní část paží a ramena 50

Záda 52

Masírujeme sami sebe 56

Masáž vsedě 58

Relaxační masáž 64

Tvář 78

Hlava, krk a ramena 84

## 3 Léčivé masáže 88

Zánět dutin a bolesti hlavy 90

Zažívací potíže 92

Syndrom dráždivého tračníku 94

Astma 96

Menstruace a menopauza 98

Otoky 100

Problémy při cestování 102

Unavené nohy 104

Křeče v lýtku 106

Unavené oči 108

Nespavost a úzkost 110

Poškození zápěstí

opakovanými pohyby (RSI) 112

Namožené koleno 114

Bolestivé hrudní svaly 116

Tenisový loket 118

Golfařský loket 120

Ztuhlé rameno 122

Křeče v zádech 124

Rejstřík 126

Poděkování 128