

# **OBSAH**

## **ČÁST I ÚVOD**

|     |                                                                                            |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1 | Historické kořeny thajské masáže                                                           | 14 |
| 1.2 | Teoretické základy thajské masáže                                                          | 17 |
| 1.3 | Duchovní rozměr thajské masáže                                                             | 19 |
| 1.4 | Praktické provádění thajské masáže                                                         | 20 |
| 1.5 | Styly a postupy                                                                            | 23 |
| 1.6 | Zdravotní stav                                                                             | 25 |
| 1.7 | Jak se učit?                                                                               | 28 |
| 1.8 | Devět zásad dobrého maséra (jak se učí v Nemocnici tradiční thajské medicíny v Chiang Mai) | 29 |

## **ČÁST II MASÁŽ CELÉHO TĚLA**

|       |                                          |    |
|-------|------------------------------------------|----|
| 2.1   | Poloha na zádech                         | 33 |
| 2.1.1 | Nohy                                     | 35 |
| 2.1.2 | Energetické dráhy nohy                   | 43 |
| 2.1.3 | Cvičení s jednou nohou                   | 47 |
| 2.1.4 | Cvičení s oběma nohama                   | 60 |
| 2.1.5 | Masáž břicha                             | 66 |
| 2.1.6 | Hrudník a paže                           | 70 |
| 2.1.7 | Ruka a prsty                             | 72 |
| 2.2   | Poloha na boku                           | 76 |
| 2.2.1 | Energetické linie nohy                   | 76 |
| 2.2.2 | Protahování                              | 77 |
| 2.3   | Poloha na břiše                          | 81 |
| 2.3.1 | Nohy a chodidla                          | 81 |
| 2.3.2 | Bedra, páteř, ramena a energetické dráhy | 84 |
| 2.3.3 | Kobra                                    | 87 |

|       |                        |     |
|-------|------------------------|-----|
| 2.4   | Poloha vsedě           | 89  |
| 2.4.1 | Posazení               | 89  |
| 2.4.2 | Paže, ramena a lopatka | 91  |
| 2.4.3 | Hlava a krk            | 95  |
| 2.4.4 | Protahování            | 99  |
| 2.5   | Obličej                | 102 |

## ČÁST III

### DODATKY

|       |                                                        |     |
|-------|--------------------------------------------------------|-----|
| 3.1   | Teorie deseti Senů: energetické dráhy v těle           | 109 |
| 3.2   | Léčení                                                 | 120 |
| 3.2.1 | Bolest hlavy                                           | 121 |
| 3.2.2 | Bolest kolena                                          | 122 |
| 3.2.3 | Bolest v bederní páteři                                | 123 |
| 3.2.4 | Použití olejů a emulzí v léčbě                         | 124 |
| 3.2.5 | Léčení bylinami                                        | 125 |
| 3.3   | Kde se učit tradiční thajskou masáž                    | 126 |
| 3.4   | Slovníček thajských, palijských<br>a sanskrtských slov | 128 |