

OBSAH

ÚVOD	5
Léčivá síla masáže	7
Lidská kostra	10
Svaly	13
Pomůcky	15
ZÁKLADNÍ TECHNIKY	18
Tření	19
Hnětení jednou rukou	20
Hnětení oběma rukama	21
Hnětení prsty	22
Roztírání palcem	23
Roztírání dvěma nebo třemi prsty	24
Roztírání se zapřenou rukou	25
Protahované tření	26
Roztahování fascie	27
Chvění, tepání	28
MASÁŽ ČÁSTÍ TĚLA	29
Záda	29
Ramena/šíje	38
Nohy	45
Chodidla	54
Ruce	61
Obličej	66
MASÁŽE PŘI OBTÍŽÍCH	71
Bolesti hlavy	71
Menstruační problémy	76
Zácpa	79
Výčerpání	84
Zbytnění jizev	87
Poruchy spánku	92
REJSTŘÍK	95