

OBSAH

Předmluva	7
-----------------	---

Část první – Teorie

Úvod.....	14
Celkový náhled na tradiční thajskou medicínu.....	17
Historie a vývoj thajské masáže nohou.....	19
Rané dějiny	19
Novodobé dějiny.....	25
Setkání východní filosofie a západní vědy	27
Budoucnost masáže nohou	28
Jak masáž nohou funguje	30
Vědecké a pseudovědecké pojetí.....	30
Reflexní body chodidel	31
Energetické dráhy (sén linie)	33

Část druhá – Praxe

Tradiční modlitba za uzdravení a vedení	38
Wai Kru	38
Začínáme	39
Něco málo ke zvážení.....	39
Zařízení místnosti.....	39
Co všechno budete k masáži potřebovat?	40
Úvodní pohovor	41
Absolutní kontraindikace	42
Relativní kontraindikace.....	42
Kontraindikace vyplývající z momentálních podmínek	42

Po vlastní masáži	43
Získání zpětné vazby	43
Doporučení po masáži.....	43
Rytmus a technická podstata masáže nohou	44
Technika.....	44
Rytmus	44
Závěrem.....	45
Úvodní sekvence.....	46
Masáž bez použití krému.....	47
Masáž s použitím krému.....	58
Reflexní body – využití masážní tyčinky.....	86
Způsoby držení masážní tyčinky.....	86
Masáž pomocí masážní tyčinky.....	89
Stimulace reflexních bodů.....	105
Postupy pro energetické dráhy podkolení.....	106
Dokončení chodidel.....	107
Masáž energetických drah	120
Poklep dolních končetin a chodidel.....	138
Zábal chodidel.....	144
Závěrečná sekvence.....	149
Postupy přes zábaly	149
Protahování chodidel.....	158
Aktivizování chodidel a nohou.....	162
Na závěr... ..	172
Několik poznámek ke zkrácení masáže	173
Literatura	174
Zdroje.....	174