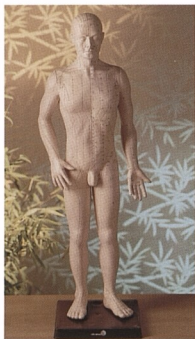
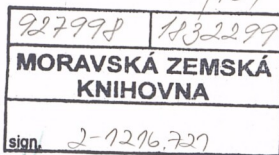


Obsah



Na energetických drahách leží 361 „klasických“ tlakových bodů.

Akupresura – tlak na správné body uvolňuje blokády.



9 Léčivá síla rukou

10 Masáž – nejstarší léčivý prostředek

➤ *Léčivá síla rukou je od pradávna využívána k mírnění bolestí. Přečtěte si, jak se ze „sebe/ošetření“ vyvinuly ve všech kulturách formy masáží, z nichž některé objevujeme teprve dnes.*

- 11 Masáž léčí tělo i duši
- 13 Komplexní masáže
- 14 Jak používat tuto knihu



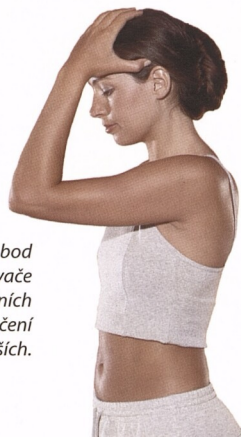
17 Nejdůležitější masážní techniky Východu a Západu

18 Akupresura

➤ *Vědecky neprokazatelná, ale úspěšná akupresura si získává stále více příznivců. Osvojte si všechno o systému drah a o filozofii tradiční čínské medicíny (TČM) a využijte techniku tlakových bodů pro své zdraví.*

- 18 Původ v tradiční čínské medicíně
- 19 Důležité principy akupresury
- 20 Akupresura a příbuzné metody
- 22 Účinky akupresury
- 27 Systém drah (meridiánů)
- 40 Akupresurní body
- 41 Možnosti použití akupresury
- 44 Varovné pokyny
- 44 Masážní techniky akupresury
- 46 Patnáct zlatých pravidel akupresury

TR 20 – na tento bod dráhy trojitého ohříváče se tlačí při ušních bolestech nebo při hučení v uších.

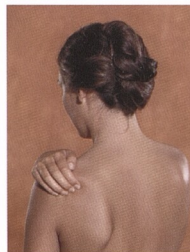


48 Tibetská masáž

- *S máslem, muškátem a zázvorem – tato energetizující masážní forma pochází z tibetských hor, ze střechy světa. Provádí se jednoduše a harmonizuje tělo, duši a mysl.*

- 48 Důležité principy tibetské masáže
- 49 Základní techniky
- 50 Masáže energetických bodů
- 53 Masážní techniky
- 53 Tipy pro praxi

Třecí masáž – slouží k uvolnění napětí.



54 Masáž reflexních zón

- *„Jak nahoře, tak dole“ – tak zní krédo masáže reflexních zón chodidel. Její principy znali již staří Egypťané a Inkové. V současnosti se reflexně působí nejen na chodidla, ale i na dlaně a uši.*

- 54 Původ terapie reflexních zón
- 55 Moderní terapie reflexních zón
- 56 Nejdůležitější principy masáže reflexních zón
- 57 Účinky masáže reflexních zón
- 59 Reflexní zóny chodidel
- 64 Reflexní zóny dlaní
- 66 Možnosti použití masáže reflexních zón
- 67 Varovné pokyny
- 68 Všeobecné předpoklady
- 70 Základní techniky masáže reflexních zón
- 74 Tipy pro praxi
- 74 Krátký základní program masáže reflexních zón chodidel
- 77 Krátký základní program masáže reflexních zón dlaní



Masáž reflexních zón chodidel je velmi vhodná pro autoterapii.

80 Masáž aromatickými oleji

- *Kůži a nosem přímo do mozku – masáž aromatickými oleji vyvolává okamžité pozitivní reakce. Léčivá síla aromatických olejů ve spojení s auto/masáží je ohromující.*

Jemnou masáží se vtírají olejové směsi do kůže.

- 81 Původ masáže aromatickými oleji
- 82 Základy masáže aromatickými oleji
- 89 Možnosti použití masáže aromatickými oleji
- 90 Varovné pokyny
- 90 Praxe masáže aromatickými oleji
- 92 Podkladové a masážní oleje
- 94 Tipy pro praxi



96 Břišní masáž

- *Dokola kolem pupku – břišní masáž spojuje elementy západní masáže s japonskou tradicí ampuku. Všechno o povzbuzující masáži našeho životního centra.*

- 98 Počátky břišní masáže
- 98 Důležité principy břišní masáže
- 100 Účinky břišní masáže
- 100 Možnosti použití břišní masáže
- 101 Varovné pokyny
- 101 Praxe břišní masáže
- 107 Krátká forma břišní masáže



108 Energetická masáž čaker

- *Jako okvětní lístky lotosu – energetická masáž čaker je nejjemnější formou zde uvedených terapeutických metod. Pochází z Indie a působí v jemnomotné sféře; proto se dá většinou použít i tehdy, kdy nelze provádět „tvrdší“ masážní techniky.*

Masáž reflexních
zón břicha
technikou „36 kruhů“.

- 108 Počátky energetické masáže
- 110 Principy energetické masáže čaker
- 112 Čakry
- 116 Možnosti použití energetické masáže čaker
- 116 Varovné pokyny
- 117 Praxe energetické masáže čaker
- 129 Tipy pro praxi

Aktivace srdeční čakry:
přitom jsou důležité
energetizace dlaní,
dýchání a především
síla
představivosti.

131 Masáže při potížích od hlavy k patě

132 Příprava a procedura

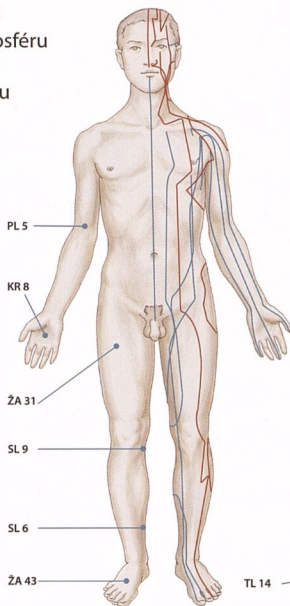
- *Tato kapitola vás dovede k vašim speciálním potížím či problémům a ukáže, kterými z uvedených masážních metod jim můžete předejít.*



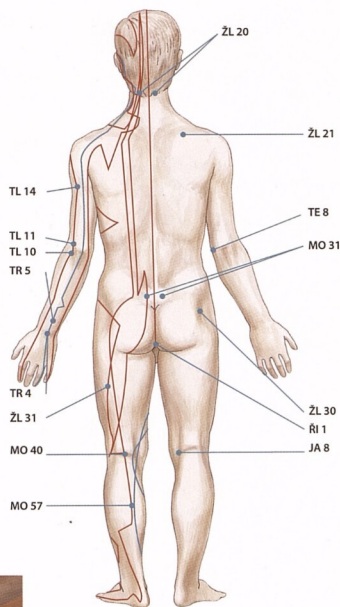
- 132 Takto si vytvoříte správnou atmosféru
 133 Vnější předpoklady
 133 Nezapomeňte na vnitřní přípravu
 134 Cvičení pro začátek
 136 Typy pro partnerskou masáž
 138 Slabá obranyschopnost
 142 Akné
 145 Alergie
 148 Úzkostné obavy
 151 Artritida, artróza
 154 Astma
 157 Břišní bolesti, koliky, nadýmání
 160 Zánět močového měchýře
 163 Krevní tlak, vysoký
 166 Krevní tlak, nízký
 169 Depresivní rozladění
 173 Průjem
 175 Nachlazení, rýma
 178 Vyčerpání, ochablost
 180 Křční bolesti
 183 Ústřel, ischiatické potíže
 186 Kašel, bronchitida
 190 Impotence, sexuální problémy
 194 Poruchy koncentrace, slabá paměť
 198 Bolesti hlavy, migréna, citlivost na počasí
 201 Žaludeční potíže, pálení žáhy
 204 Menstruační potíže
 207 Svalová kocovina, natažené svaly, svalové přepětí
 210 Nervozita, vnitřní neklid, stres
 215 Ušní bolesti
 218 Revmatické potíže
 223 Zádové bolesti
 226 Spánkové poruchy
 229 Zrakové poruchy, oční problémů
 232 Zácpa
 235 Klimakterické potíže
 237 Zubní bolesti

239 O této knize

240 Rejstřík



*Akupresurní body při
revmatických potížích.*



*Masáž reflexních zón chodidel:
zóna za zónou
se zpracovává housenkovou
metodou palce.*