OBSAH

Úvod 6

1 Porozumění masáži 8

2 Příprava k masáži 16

3 Základy umění masáže 24

4 Masáž zad, šíje a ramen 34

5 Masáž nohou a paží 56

6 Masáž břicha a hrudního koše 84

7 Techniky automasáže 94

8 Po provedené masáži 120

Slovník 124

Rejstřík 126