

Obsah

1 MASÁŽ VLASTNÍMA RUKAMA: ZÁKLADY A POZITIVA 8

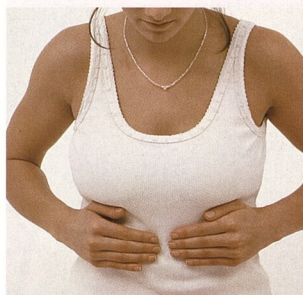
- Vítejte ve světě automasáží 10
- Masáž – starodávné umění 12
- Účinky masáží. 14
- Masáží vlastníma rukama proti stresu . 16
- Co s vámi dělá stres. 18
- Oběhová soustava 20
- Pohybová soustava – svaly a klouby. . 22
- Lymfatická soustava 24

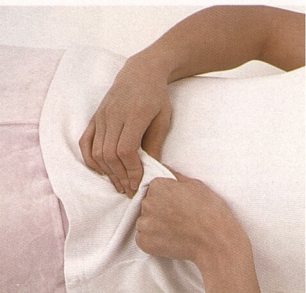
2 PŘÍPRAVA26

- Bezpečnost. 28
- Usnadnění automasáže 30
- Masážní oleje 32
- Přírodní esenciální oleje. 34
- Aromaterapie pro zdraví 36

3 ZÁKLADNÍ MASÁŽNÍ TECHNIKY ..38

- Držení 40
- Jemné hlazení. 41
- Tření. 42
- Hnětení. 44
- Stisky 46





- Bušení 48
- Mnutí. 49
- Proklepávání 50
- Akupresura. 51
- Protážení 54

4 DOMA 56

- Bolavá chodidla 58
- Kašel a nachlazení 60
- Nespavost 64
- Unavené nohy. 66
- Kocovina 70
- Zácpa. 72
- Premenstruační syndrom (PMS) 74
- Těhotenství. 78
- Výkyvy nálady během přechodu. 82
- Oteklé kotníky 86
- Vrásky v obličeji. 88
- Unavený obličej 90

5 CESTOVÁNÍ 92

- Úzkost 94
- Ucpaný nos 96
- Prochládlé dlaně 100
- Špatné zažívání 102
- Žilní trombóza z dlouhých letů 104
- Změna časového pásma 106
- Těžké tašky. 110

- Špatné držení těla 114
- Křeče 116

6 V PRÁCI 118

- Bolest hlavy 120
- Unavené oči 126
- Nepozornost 128
- Únava 130
- Následky opakovaného stresu 134
- Výpadky paměti 138
- Ztuhlá šíje a ramena 140
- Bolest čelisti 144
- Unavené ruce 146

7 MASÁŽNÍ PROGRAMY 148

DENNÍ PROGRAMY

- 1 Rozproudění krevního oběhu 150
- 2 Procvičení rukou 154
- 3 Zahřátí před zaměstnáním 158
- 4 Uvolnění obličeje a vlasové pokožky 162
- 5 Myslete na svá záda 166

TÝDENNÍ PROGRAMY

- 6 Péče o vlasy 170
- 7 Zbavte se stresu 174
- 8 Péče o celé tělo 178
- 9 Odpočinek pro chodidla 182
- 10 Příprava na akci 186

Rejstřík 190

