



ÚVOD	6	POKROČILÉ TECHNIKY	87
NEŽ ZAČNETE	8	Roztírání palcem	88
Úvod k masáži	10	Kroužení palcem	89
Přehled anatomie	12	Krouživé tření	90
Příprava na masáž	16	Tlak zápěstím	92
		Uvolnění válením	94
ZAČÍNÁME	19	Tepání	96
Oleje	20	Tlakové body	98
Zahřátí	26	Klouby	100
Procvičení hmatů	30	POKROČILÁ MASÁŽ	103
Stimulace energie	32	Záda	104
		Zadní strana nohou	114
ZÁKLADNÍ TECHNIKY	35	Chodidla	118
Roztírání	36	Krk	120
Hnětení vlnovité	38	Obličej	124
Hnětení krouživé	40	Paže	128
Vytírání dlaněmi	42	Ruce	132
Přerušovaný stisk	44	Hrudník	134
Vytírání palci	45	Břicho	138
Krouživé vytírání	46	Přední strana nohou a chodidla	142
Hlazení konečky prstů	48		
Tlak palci	50	SPECIÁLNÍ TECHNIKY	149
Tlak konečky prstů	51	Úvod	150
Protahování	52	Běžné potíže	152
		Napětí	162
ZÁKLADNÍ MASÁŽ	55	Senzuální masáž	168
Záda	56	Automasáž	174
Zadní strana nohou	66		
Krk	70	PO MASÁŽI	183
Obličej	72		
Paže	74	Rejstřík	190
Hrudník	78	Poděkování	192
Břicho	80		
Přední strana nohou	82		