

OBSAH

Úvod 6

PRÍPRAVA NA MASÁŽ 10

UMENIE DOTYKU 20

CELKOVÁ ZMYSELNÁ MASÁŽ 32

Chrbát 38

Zadná strana dolných končatín 58

Krk a šija 70

Tvár 78

Paže 84

Hrudník 98

Brucho 104

Predná strana dolných končatín 110

Nohy, priehlavky a chodidlá 118

SPOLOČNÝ ZÁŽITOK 122

MASÁŽNE OLEJE A ICH POUŽÍVANIE 124

NA ČO NESMIETE PRI MASÁŽI

ZABUDNÚŤ 126

ČO JE PRI MASÁŽI DOVOLENÉ

A ČO NIE 126

Register 127