

# Obsah



10 **Předmluva**

18 **Začínáme**

20 Vytvořte uklidňující prostředí  
22 Dávat a přijímat  
24 Soustředování se na střed  
(centrování)

26 **Masáž**

28 Natírání olejem  
30 Základní masážní hmaty  
36 Základní masážní postup  
38 Záda  
44 Zadní strana dolních končetin  
50 Ramena, krk a pokožka hlavy  
56 Obličej  
60 Paže a ruce



66 Přední část trupu  
70 Přední strana dolních končetin  
74 Propojování  
76 Přehled masážních hmatů  
a poloh



78 **Shiatsu**

80 Ki  
84 Orientální pojetí zdraví  
86 Nástroje a techniky  
88 Základní postup při shiatsu  
90 Záda  
94 Oblast pánve  
98 Zadní a vnější strana  
dolních končetin  
104 Zadní strana ramen  
108 Přední část ramen a krk  
112 Hlava a obličej  
116 Paže a ruce  
120 Oblast *Hara*  
124 Přední a vnitřní strana  
dolních končetin  
128 Přehled postupů shiatsu /  
Tlakové body v masáži



### 130 **Reflexologie**

- 132 Teorie a hlavní principy
- 134 Přehled reflexních zón na noze
- 136 Základní techniky
- 140 Postup při ošetření nohy
- 146 Přehled reflexních zón na ruce
- 148 Postup při ošetření ruky

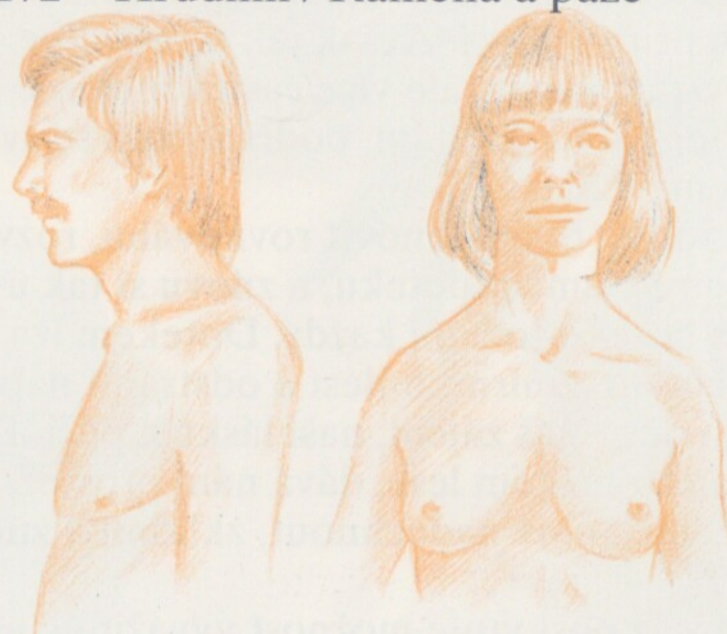
### 150 **Lidský dotek**

- 152 Těhotenství
- 154 Kojenci
- 158 Starší lidé
- 160 Masáž a sport
- 162 Automasáž



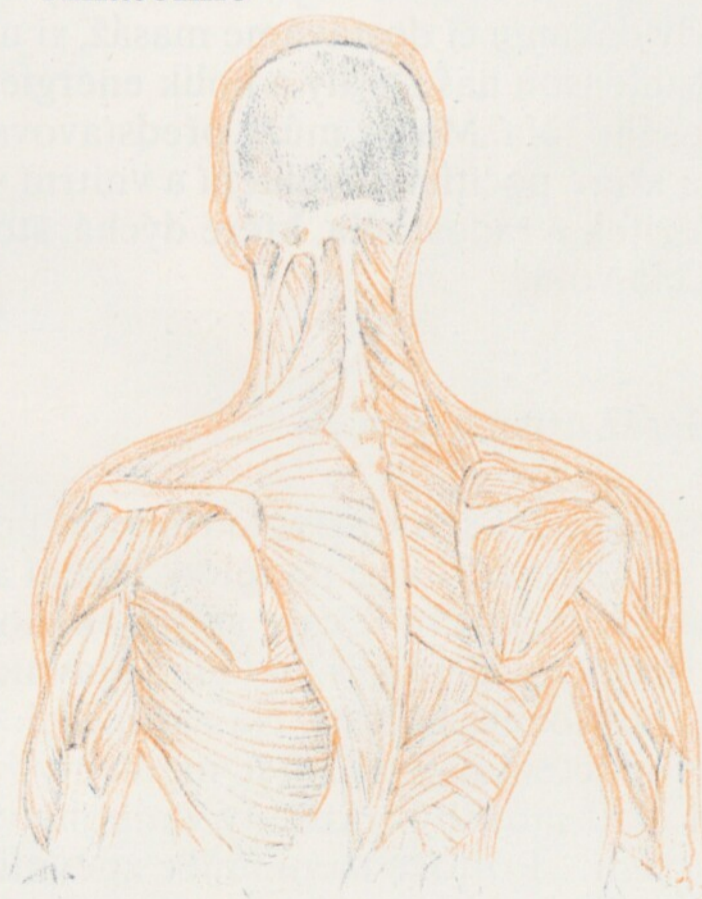
### 164 **Umění číst z těla**

- 166 Asymetrie a disproporce
- 168 Dolní končetiny
- 170 Pánev / Břicho
- 172 Hrudník / Ramena a paže



- 174 Šíje, hlava, obličej
- 176 Co prozrazuje tělo

### 180 **Anatomie**



- 190 Rejstřík
- 192 Poděkování