

Obsah

Tradiční modlitba thajských masérů	5
Předmluva	7

ČÁST I – KLASICKÁ THAJSKÁ MASÁŽ

Kapitola 1 – Uvedení do tradice	11
Co je thajská masáž?	11
Historie thajské masáže	13
Linie thajské masáže	15
Etika thajské masáže	16
Duch nuad boran	17
Metta	19
Kapitola 2 – Před a po masáži	21
Prostředí	21
Úvodní rozhovor s klientem	22
Thajská masáž u specifických stavů	24
Po masáži	25
Kapitola 3 – Základy thajsko-jógové masáže	27
Celkový pohled na thajskou masáž	27
Základní techniky	28
Práh bolesti	35
Sén dráhy v klasické sestavě	35
Jóga a dýchání	41
Rytmus thajské masáže	42
Mechanika těla	42
Časový rozsah	43
Kapitola 4 – Klasická thajská masážní sestava	45
Nohy a chodidla	47
Paže a ruce	82
Břicho	93
Jógová protažení	101
Záda	123
Hlava, krk a obličej	146
Kapitola 5 – Varianty a pokročilé postupy	153
Varianty pro pozici v lehu na boku	154
Varianty pro pozici v sedu	162
Pokročilá protažení	168
Masáž chodidly	177

ČÁST 2 – THAJSKÁ JÓGOVÁ MASÁŽNÍ TERAPIE

Kapitola 6 – Sén – thajské energetické dráhy.....	183
Sén dráhy	183
Severní a jižní styl.....	196
Kapitola 7 – Thajská akupresurní terapie	197
Akupresurní techniky	197
Chladný a horký tlak.....	198
Akupresurní seznam	200
Kapitola 8 – Terapeutická masáž	209
Dráhová diagnostika	209
Thajská masáž, tři dóši a čtyři elementy.....	210
Vzory terapeutických sestav.....	210
Terapeutická sestava pro sén dráhy Itha a Pingala.....	214
Terapeutická sestava pro sén dráhu Kalatharee.....	219
Terapeutická sestava pro sén dráhy Sahatsarangi a Tawaree.....	225
Terapeutická sestava pro sén dráhu Sumana	229
Terapeutická sestava pro sén dráhy Lawusang a Ulanga.....	233
Terapeutická sestava pro sén dráhu Nantakawat	236
Terapeutická sestava pro sén dráhu Kitcha.....	238
Kapitola 9 – Thajská masáž a byliny	240
Thajské byliny.....	240
Masáž bylinnými obklady	240
Bylinné balzámy a ostatní povrchové prostředky	243
Bylinná sauna a parní lázeň	244
Přílohy	245
Použitá literatura	246
Anatomické termíny užívané v knize	247
Rejstřík.....	250