



Obsah



CO JE MASÁŽ?	6	UMĚNÍ MASÍROVAT	19
STRUČNÁ HISTORIE	8	<i>Záda</i>	20
PŘÍPRAVA MASÁŽE	10	<i>Šije a ramena</i>	24
MASÁŽ JAKO SOUČÁST TERAPIE	12	<i>Hrudník</i>	26
VÝZNAM DOTEKŮ	14	<i>Břicho</i>	27
MASÁŽNÍ TECHNIKY	15	<i>Obličej a hlava</i>	28
		<i>Horní končetiny</i>	32
		<i>Dolní končetiny</i>	36
		<i>Masáž dětí</i>	40
		<i>Masáž v těhotenství</i>	44
		<i>Masáž a pasivní pohyby</i>	46
		<i>Kontraindikace</i>	50



SAMOLÉČBA PŘI BĚŽNÝCH
OBTÍŽÍCH 51

BĚŽNÁ
ONEMOCNĚNÍ 53