



OBSAH

ÚVOD	8
LÉČIVÝ DOTEK: UMĚNÍ MASÁŽE	14
PŘÍPRAVA MASÁŽE	16
Masážní oleje	18
ZÁKLADNÍ HMATY	20
AUTOMASÁŽ	26
Osvěžení rukou	28
Uvolnění ztuhlého krku	30
Osvěžení bolavých nohou	32
Bleskový životabudič	34
Osvěžení svalů na hlavě	36
Uvolnění hrudníku a břicha	38
Cvičení shiatsu doin	40
MASÁŽ S PARTNEREM	50
Proti bolestem hlavy a napětí	64
Masáž tváře před spaním	66
Uvolnění krku a ramen	56
Při napětí a bolestech v zádech	58
Relaxace spodní části zad	60
Stimulace nohou	62
Stimulace chodidel	64
Stimulace paží a rukou	66
Uvolnění napětí břicha	68
Zbavujeme se stresu u pracovního stolu	70
Povzbuzení libida: smyslná masáž	74



SÍLA VŮNĚ: UMĚNÍ AROMATERAPIE	78
PŘÍPRAVA A POUŽÍVÁNÍ OLEJŮ	80
Koupele	82
Koupele rukou a nohou	84
Inhalace páry	85
Provoněný pokoj	86
Zábaly a obklady	88
OLEJE	90
TERAPEUTICKÉ PŘEDPISY	102
Tišení úzkosti	104
Tišení bolestí zad	105
Oleje pro povzbuzení nálady	106
Pletová tonika	107
Proti bolestem hlavy	108
Při vysokém krevním tlaku	109
Redukce celulitidy	110
Pomoc při usínání	112
Osvěžující oleje	113
Tišení menstruačních bolestí	114
Proti předmenstruačnímu syndromu	115
Léčení migrény	116
Při lehčím šoku	117
Proti bolestem svalů	118
Revitalizační oleje	119
Redukce stresu	120
Smyslně působící oleje	122
Při cestovní horečce	123
Při trávicích obtížích	124
Povzbuzení dýchání	125
Zlepšení krevního oběhu	126
Esenciální oleje při léčení drobných obtíží	128



ENERGETICKÉ BODY: UMĚNÍ REFLEXOLOGIE	130
JAK REFLEXOLOGIE FUNGUJE	132
ÚČINKY A VÝHODY REFLEXOLOGIE	136
PŘÍPRAVA	140
ZAHŘÍVACÍ MASÁŽ NOHOU	142
REFLEXOLOGICKÉ TECHNIKY	146
OBVYKLÁ REFLEXOLOGICKÁ PROCEDURA	150
JEDNOTLIVÉ POSTUPY	156
RELAXAČNÍ POSTUPY	158
Pro klidný spánek	158
Relaxace krku a ramen	160
Proti bolestem zad	162
Při opakovanému přepínání	163
Povzbuzení svalstva	164
Odbourávání stresu	166
STIMULAČNÍ POSTUPY	168
Na začátku dne: stimulace tělesných funkcí a smyslů	168
Zlepšení schopnosti rozhodování	169
Zvýšení energetické úrovně	170
Zlepšení stavu pleti, vlasů a nehtů	172
Posílení imunitního systému	173
LÉČEBNÉ POSTUPY	175
Tišení bolesti	174
Zlepšení spánku	176
Prohloubení dýchání	177
Proti bolestem hlavy a nevolnosti	178
Při menstruačních potížích a problémech s plodností	179
Při nachlazení, bolestech v krku a problémech s dutinami	180
Zlepšení trávení	182
REFLEXOLOGICKÉ MAPY NOHOU A RUKOU	184
O AUTORECH KNIHY	189
REJSTŘÍK	190

