

OBSAH

Úvod 6

Mnohostranná prospěšnost doteků 8

Co ano a co ne 10

ZAČÍNÁME 12

MASÁŽ 14

Příprava 14

Pozice 15

Masážní prostředky 18

Základní masážní techniky 20

REFLEXOLOGIE 24

Jak reflexologie působí 24

Reflexní body 26

Základní techniky v reflexologii 30

MASÁŽ CELÉHO TĚLA 36

Zavedení pravidelného postupu 38

Desetiminutová masáž 40

Úplný masážní postup 46

INDICKÁ MASÁŽ HLAVY 70

Co je indická masáž hlavy? 72

Postup indické masáže hlavy 74

LÉČENÍ BĚŽNÝCH POTÍŽÍ 82

Astma 84

Katar 88

Spánek 92

Trávicí problémy 94

Kožní problémy 100

Prořezávání zubů 102

Bolesti ucha 106

Rejstřík 110

Poděkování 112