

Obsah

Úvod / 7

Dějiny masáže / 8

Masážní provozovna / 16

Masážní stůl / 18

Masér / 19

Ruce jako pracovní nástroj / 21

Prostředky pro masáž / 25

Klasická (švédská) masáž / 27

Základní masérské hmaty / 28

Nárazové hmaty / 31

Směr hmatů / 34

Sled hmatů / 34

Účinek masáže / 35

Kontraindikace masáže / 36

Klasická masáž / 38

Masáž trupu / 38

Hýždě / 43

Masáž dolních končetin / 45

Masáž horních končetin / 57

Masáž hlavy / 67

Břicho / 72

Shiatsu / 74

Jang a jin / 76

Teorie pěti elementů / 81

Tsubo – akupunkturní bod / 86

Meridiány / 88

Kyo a jitsu / 89

Technika shiatsu / 94

Základní postupy / 97

Masáž shiatsu / 99

Kříž a hýždě / 104

Zadní plocha hrudníku a ramen / 114

Krk a přední plocha hrudníku / 117

Krk / 119

Hlava a obličej / 122

Horní končetiny / 128

Hara / 132

Přední a vnitřní plocha dolních končetin / 138

Masáž reflexních zón / 144

Zóny těla / 148

Manuální lymfodrenáž / 172

Historie / 172

Lymfatický systém / 174

Základní masérské hmaty / 176

Typy hmatů / 176

Automasáž / 203

Postup při automasáži / 204

Automasáž dolních končetin / 205

Automasáž zad / 214

Automasáž hrudníku / 216

Automasáž břicha / 217

Automasáž horních končetin / 219

Diagnostická automasáž prsů / 227

Sportovní masáž / 230

Působení sportovní masáže na organismus / 232

Základní masérské hmaty a jejich použití / 233

Přípravná masáž / 239

Masáž na odstranění únavy / 263

Pohotovostní masáž / 263

Masáž v přestávkách mezi výkony / 265

Masáž sportovně kosmetická / 265

Sportovně léčebná masáž / 266

Pomocné masážní prostředky / 266

Masáž kojenců / 268

Prostředí a technika / 268

Reflexní masáž / 274

Vznik a vývoj reflexní masáže / 274

Postupy při reflexní masáži / 287

Technika segmentové reflexní masáže / 292

Masážní hmaty / 293

Masážní sestavy / 311

Technika periostové reflexní masáže / 319

Dávkování reflexní masáže / 325

Přesuny reflexů / 326

Masáž seniorů / 329

Neuromuskulární masáž / 330

Aromaterapeutická masáž / 332

Osvědčené recepty na masážní oleje / 334

Medová masáž / 335

Konsenzuální a referenční masáž / 337

Senzuální a erotická masáž / 338

Masáž lávovými kameny / 340

Přístrojová (instrumentální) masáž / 341

Metoda podle Ludmily Mojžíšové / 342

Speciální masáže / 351

Fyziologie v pojetí jogínů / 356

Masáž čaker / 357