

Obsah

- Předmluva** 6
- Základy** 9
- Dějiny masáže** 10
- Původ masáže horkými kameny** 15
- Oblasti užití a působení masáže horkými kameny** 17
- Kdy by se nemělo masírovat? 19
- Systém meridiánů** 19
- Čakry** 25
- Původ nauky o čakrách 26
- Co jsou čakry? 32
- Význam čaker 34
- Masáž čaker 35
- Výběr čakrových drahokamů 36
- Pracovní materiály** 41
- Čedičové kameny** 42
- Barva 43
- Minerální látky 44
- Křemík*
- Vápník*
- Magnézium*
- Železo*
- Vznik 45
- Krystalické struktury 45
- Naleziště 46
- Výběr masážních olejů** 49
- Mandlový olej 49
- Jojobový olej 50
- Makadamový olej 51
- Třezalkový olej 52
- Pupalkový olej 52
- Éterické oleje při masáži horkými kameny** 53
- Způsob účinku éterických olejů 54
- Pomeranč (Citrus sinensis)*
- Růže (Rosa damascena)*
- Levandule (Lavendula angustifolia)*
- Meduňka (Melissa officinalis)*
- Santalové dřevo (Santalum album)*
- Vanilka (Vanillia planifolia)*
- Směsi masážních olejů 58
- Příklady receptů pro směsi s éterickými oleji 60
- Druh a vlastnosti ohřívacího přístroje** 61



Příprava masáže horkými kameny 63

Příprava a úprava místnosti 64

Atmosféra a okolí 64

Vnitřní postoj 65

Ochrana 65

Zacházení s klientem 66

Seznam položek péče o klienta
a pracovního materiálu 68

Zařízení místnosti
a pracovní materiál 68

Po masáži 69

Odpočinek 69

Čerstvý vzduch, pohyb
a dostatek pití! 69

Čištění kamenů 71

Masáž horkými kameny 73

Masáž celého těla 75

Poloha na břiše 75

Záda 77

Paže 80

Nohy 82

Poloha na zádech 84

Nohy 86

Paže 90

Dekolt a šíje 93

Hlava 95

Masáž obličeje 97

Průběh masáže 97

Masážní hladítka

z drahokamů 100

Ametyst

Křišťál

Růženín

Masáž čaker 101

Průběh masáže 101

Výběr drahokamů 103

Aplikace čedičové vody 112

Závěr 116

Příloha 118

Autorky 118

Poděkování 120

Původ fotografií 121

Upozornění nakladatele 122

