

Obsah

1 MASÁŽ VLASTNÍMA RUKAMA: ZÁKLADY A POZITIVA 8

- Vítejte ve světě automasáží 10
- Masáž – starodávné umění 12
- Účinky masáží 14
- Masáží vlastníma rukama proti stresu . 16
- Co s vámi dělá stres. 18
- Oběhová soustava 20
- Pohybová soustava – svaly a klouby. . 22
- Lymfatická soustava 24

2 PŘÍPRAVA 26

- Bezpečnost 28
- Usnadnění automasáže 30
- Masážní oleje 32
- Přírodní esenciální oleje. 34
- Aromaterapie pro zdraví 36

3 ZÁKLADNÍ MASÁŽNÍ TECHNIKY .. 38

- Držení 40
- Jemné hlazení 41
- Tření. 42
- Hnětení. 44
- Stisky 46

• Bušení	48
• Mnutí.	49
• Proklepávání	50
• Akupresura.	51
• Protážení	54

4 DOMA 56

• Bolavá chodidla	58
• Kašel a nachlazení	60
• Nespavost	64
• Unavené nohy.	66
• Kocovina	70
• Zácpa.	72
• Premenstruační syndrom (PMS)	74
• Těhotenství.	78
• Výkyvy nálady během přechodu.	82
• Oteklé kotníky	86
• Vrásky v obličeji.	88
• Unavený obličej	90

5 CESTOVÁNÍ 92

• Úzkost	94
• Ucpaný nos	96
• Prochládlé dlaně	100
• Špatné zažívání	102
• Žilní trombóza z dlouhých letů	104
• Změna časového pásma	106
• Těžké tašky	110

- Špatné držení těla 114
- Křeče 116

6 V PRÁCI 118

- Bolest hlavy 120
- Unavené oči 126
- Nepozornost 128
- Únava. 130
- Následky opakovaného stresu 134
- Výpadky paměti 138
- Ztuhlá šíje a ramena 140
- Bolest čelisti 144
- Unavené ruce 146

7 MASÁŽNÍ PROGRAMY 148

DENNÍ PROGRAMY

- 1 Rozproudění krevního oběhu 150
- 2 Procvičení rukou 154
- 3 Zahřátí před zaměstnáním 158
- 4 Uvolnění obličeje a vlasové pokožky 162
- 5 Myslete na svá záda 166

TÝDENNÍ PROGRAMY

- 6 Péče o vlasy 170
- 7 Zbavte se stresu 174
- 8 Péče o celé tělo 178
- 9 Odpočinek pro chodidla 182
- 10 Příprava na akci. 186

Rejstřík 190