

Obsah



Na energetických drahách leží 361 „klasických“ tlakových bodů.

9 Léčivá síla rukou

10 Masáž – nejstarší léčivý prostředek

► *Léčivá síla rukou je od pradávna využívána k mírnění bolesti. Přečtěte si, jak se ze „sebe/ošetření“ vyvinuly ve všech kulturách formy masáží, z nichž některé objevujeme teprve dnes.*

11 Masáž léčí tělo i duši

13 Komplexní masáže

14 Jak používat tuto knihu

17 Nejdůležitější masážní techniky Východu a Západu

18 Akupresura

► *Vědecky neprokazatelná, ale úspěšná akupresura si získává stále více příznivců. Osvojte si všechno o systému drah a o filozofii tradiční čínské medicíny (TČM) a využijte techniku tlakových bodů pro své zdraví.*

18 Původ v tradiční čínské medicíně

19 Důležité principy akupresury

20 Akupresura a příbuzné metody

22 Účinky akupresury

27 Systém drah (meridiánů)

40 Akupresurní body

41 Možnosti použití akupresury

44 Varovné pokyny

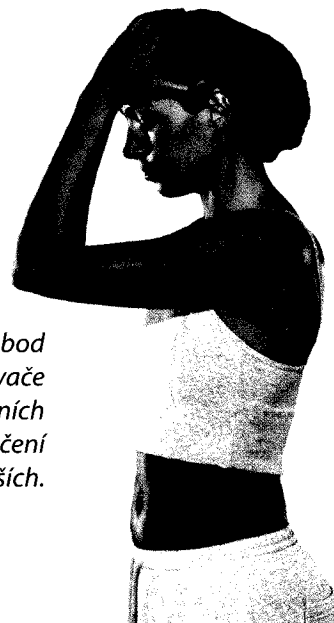
44 Masážní techniky akupresury

46 Patnáct zlatých pravidel akupresury

Akupresura – tlak na správné body uvolňuje blokády.



TR 20 – na tento bod dráhy trojitého ohříváče se tlačí při ušních bolestech nebo při hučení v uších.



NÁRODNÍ KNIHOVNA



1001775458

48 Tibetská masáž

- *S máslem, muškátem a zázvorem – tato energetizující masážní forma pochází z tibetských hor, ze střechy světa. Provádí se jednoduše a harmonizuje tělo, duši a mysl.*

- 48 Důležité principy tibetské masáže
- 49 Základní techniky
- 50 Masáže energetických bodů
- 53 Masážní techniky
- 53 Tipy pro praxi

Třecí masáž – slouží k uvolnění napětí.



54 Masáž reflexních zón

- *„Jak nahoře, tak dole“ – tak zní krédo masáže reflexních zón chodidel. Její principy znali již staří Egypťané a Inkové. V současnosti se reflexně působí nejen na chodidla, ale i na dlaně a uši.*

- 54 Původ terapie reflexních zón
- 55 Moderní terapie reflexních zón
- 56 Nejdůležitější principy masáže reflexních zón
- 57 Účinky masáže reflexních zón
- 59 Reflexní zóny chodidel
- 64 Reflexní zóny dlaní
- 66 Možnosti použití masáže reflexních zón
- 67 Varovné pokyny
- 68 Všeobecné předpoklady
- 70 Základní techniky masáže reflexních zón
- 74 Tipy pro praxi
- 74 Krátký základní program masáže reflexních zón chodidel
- 77 Krátký základní program masáže reflexních zón dlaní



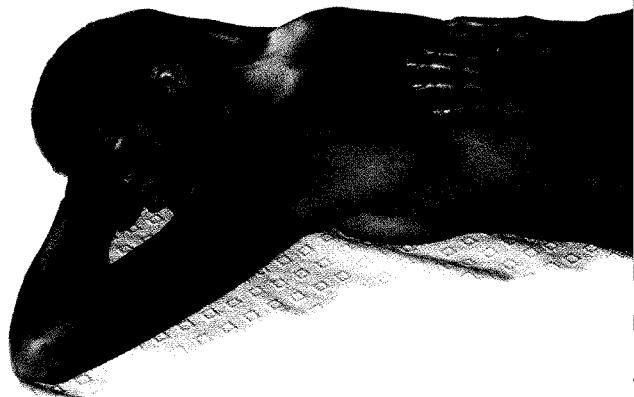
Masáž reflexních zón chodidel je velmi vhodná pro autoterapii.

80 Masáž aromatickými oleji

- *Kůži a nosem přímo do mozku – masáž aromatickými oleji vyvolává okamžitou pozitivní reakci. Léčivá síla aromatických olejů ve spojení s auto/masáží je ohromující.*

Jemnou masáží se vtírají olejové směsi do kůže.

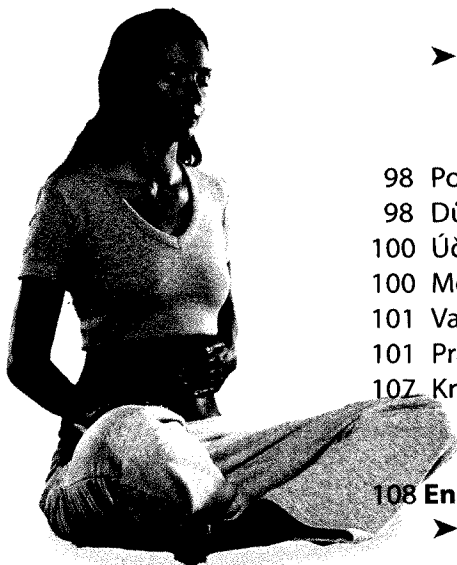
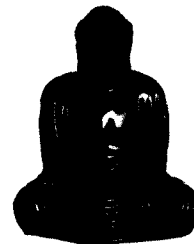
- 81 Původ masáže aromatickými oleji
- 82 Základy masáže aromatickými oleji
- 89 Možnosti použití masáže aromatickými oleji
- 90 Varovné pokyny
- 90 Praxe masáže aromatickými oleji
- 92 Podkladové a masážní oleje
- 94 Tipy pro praxi



96 **Břišní masáž**

- *Dokola kolem pupku – břišní masáž spojuje elementy západní masáže s japonskou tradicí ampuku. Všechno o povzbuzující masáži našeho životního centra.*

- 98 Počátky břišní masáže
- 98 Důležité principy břišní masáže
- 100 Účinky břišní masáže
- 100 Možnosti použití břišní masáže
- 101 Varovné pokyny
- 101 Praxe břišní masáže
- 107 Krátká forma břišní masáže

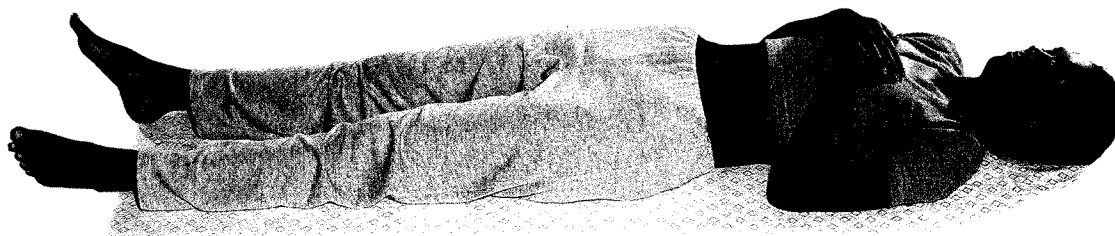


Masáž reflexních zón břicha technikou „36 kruhů“.

108 **Energetická masáž čaker**

- *Jako okvětní lístky lotosu – energetická masáž čaker je nejjemnější formou zde uvedených terapeutických metod. Pochází z Indie a působí v jemnohmotné sféře; proto se dá většinou použít i tehdy, kdy nelze provádět „tvrdší“ masážní techniky.*

- 108 Počátky energetické masáže
- 110 Principy energetické masáže čaker
- 112 Čakry
- 116 Možnosti použití energetické masáže čaker
- 116 Varovné pokyny
- 117 Praxe energetické masáže čaker
- 129 Tipy pro praxi



Aktivace srdeční čakry: přitom jsou důležité energetizace dlaní, dýchání a především síla představivosti.

131 **Masáže při potížích od hlavy k patě**

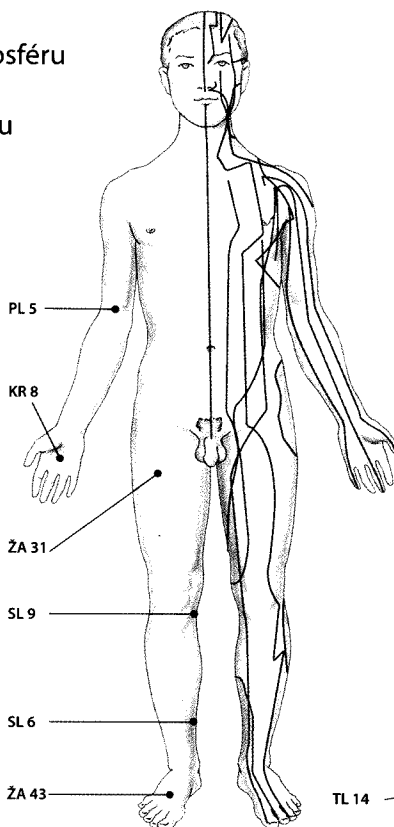
132 **Příprava a procedura**

- *Tato kapitola vás dovede k vašim speciálním potížím či problémům a ukáže, kterými z uvedených masážních metod jim můžete předejít.*

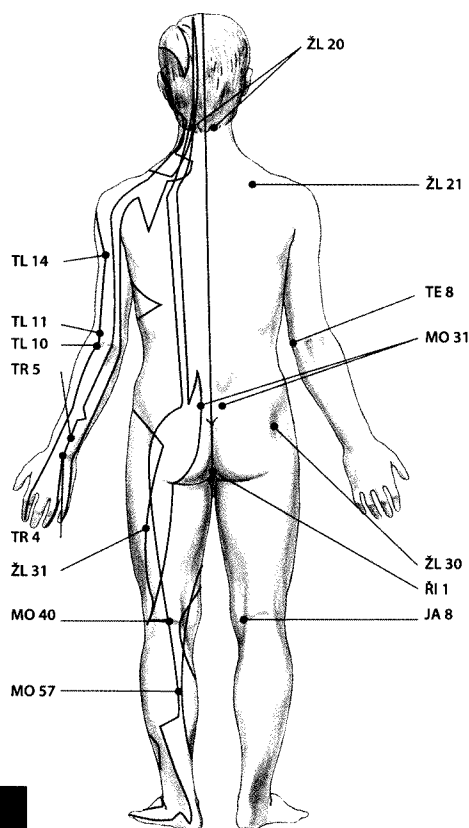
- 132 Takto si vytvoříte správnou atmosféru
 133 Vnější předpoklady
 133 Nezapomeňte na vnitřní přípravu
 134 Cvičení pro začátek
 136 Tipy pro partnerskou masáž
 138 Slabá obranyschopnost
 142 Akné
 145 Alergie
 148 Úzkostné obavy
 151 Artritida, artróza
 154 Astma
 157 Břišní bolesti, koliky, nadýmání
 160 Zánět močového měchýře
 163 Krevní tlak, vysoký
 166 Krevní tlak, nízký
 169 Depresivní rozladění
 173 Průjem
 175 Nachlazení, rýma
 178 Vyčerpání, ochablost
 180 Krční bolesti
 183 Ústřel, ischiatické potíže
 186 Kašel, bronchitida
 190 Impotence, sexuální problémy
 194 Poruchy koncentrace, slabá paměť
 198 Bolesti hlavy, migréna, citlivost na počasí
 201 Žaludeční potíže, pálení žáhy
 204 Menstruační potíže
 207 Svalová kocovina, natažené svaly, svalové přepětí
 210 Nervozita, vnitřní neklid, stres
 215 Ušní bolesti
 218 Revmatické potíže
 223 Zádové bolesti
 226 Spánkové poruchy
 229 Zrakové poruchy, oční problémy
 232 Zácpa
 235 Klimakterické potíže
 237 Zubní bolesti

239 O této knize

240 Rejstřík



*Akupresurní body při
 revmatických potížích.*



*Masáž reflexních zón chodidel:
 zóna za zónou
 se zpracovává housenkovou
 metodou palce.*