

OBSAH

Poděkování 7

Předmluva 8

Jak používat tuto knihu 10

ČÁST PRVNÍ

Anatomie ájurvédské masáže

Kapitola první	Úvod do ájurvédské medicíny	13
Kapitola druhá	Úvod do ájurvédské masáže	21
Kapitola třetí	Ájurvédská masáž a soustava jemnohmotných těl . .	28
Kapitola čtvrtá	Ájurvédská masáž podle tělesného typu	41
Kapitola pátá	Popis hmatů ájurvédské masáže	53

ČÁST DRUHÁ

Terapie s jedním masérem

Kapitola šestá	Garšana	93
Kapitola sedmá	Abhjanga	111
Kapitola osmá	Višeš	131
Kapitola devátá	Udvartana	151

ČÁST TŘETÍ

Terapie se dvěma maséry

Kapitola desátá	Garšana177
Kapitola jedenáctá	Abhjanga193
Kapitola dvanáctá	Višeš225
Kapitola třináctá	Udvardana243

ČÁST ČTVRTÁ

Ájurvédské terapie následující po masáži

Kapitola čtrnáctá	Širodhara271
Kapitola patnáctá	Svedana281
Kapitola šestnáctá	Ájurvédská masáž obličeje287