

# Съдържание

## *Лечебната сила на ръцете*

### **Масажът – най-древният лек**

*Лечебната сила на ръцете се използва от древни времена за успокояване на болки. Прочетете как от лечението са се развили формите на масажа във всички култури и как масажът се преоткрива днес.*

Масажът лекува духа и тялото

Цялостен масаж

Как да се ориентирам в тази книга?

## *Най-важните масажни техники от Изтока и Запада*

### **Акупресура**

*Все още недоказано по научен път, действието на акупресурата е високо ценено от пациентите и печели все повече привърженици. Тук ще узнаете всичко за системата от меридиани, за философията на традиционната китайска медицина и за техниката на третиране на акупресурните точки за поддържане на тялото здраво.*

Акупресурата води началото си от традиционната китайска медицина (ТКМ)

Важни принципи на акупресурата

Акупресура и подобни на нея методи

Действието на акупресурата

Системата от меридиани

Акупресурните точки

Приложение на акупресурата

Противопоказания

Масажни техники при акупресурата

15 златни правила на акупресурата

### **Тибетски масаж**

*Кравето масло, индийското орехче и джинджифилът са*

*характерни за масажа от високото плато на Тибет, покрива на света. Той се изпълнява лесно и привежда в хармония душата, духа и тялото.*

Важни принципи на тибетския масаж

Основни техники

Енергиен точков масаж

Масажна техника

Практически съвети

## **Рефлексотерапия**

*„Както на небето, така и на Земята” е кредото на масажа на рефлексните зони. Неговите принципи са били познати на древните египтяни и на инките. В наше време той се прилага не само върху ходилата, но и върху дланите.*

Произход на рефлексотерапията

Съвременната рефлексотерапия

Най-важните принципи на рефлексотерапията

Въздействието на рефлексотерапията

Рефлексни зони на ходилата

Рефлексни зони на дланите

Приложение на рефлексотерапията

Противопоказания

Общи предпоставки

Основни техники на рефлексотерапията

Съвети

Кратка основна програма за рефлексотерапия на ходилата

Кратка основна програма за рефлексотерапия на дланите

## **Аромамасаж**

*Чрез кожата и носа ароматите достигат директно в мозъка. Масажът с ароматни масла предизвиква спонтанно положителна реакция на организма. Лечебната сила на етеричните масла, съчетана с (авто)масаж, е впечатляваща.*

Произход на аромамасажа

Основите на аромамасажа

Приложения на аромамасажа

Противопоказания

Аромамасаж на практика  
Базисни и масажни масла  
Практически съвети

### **Масаж на корема**

*Областта около пъпа –  
масажът на корема  
обединява елементи от  
западния масаж и от  
японската ампуку техника.  
Тук ще узнаете всичко за  
въздействащия масаж на  
виталния център на човека.*

Произход на масажа на корема  
Важни принципи при масажа на корема  
Въздействие на масажа на корема  
Приложения на масажа на корема  
Противопоказания  
Масаж на корема на практика  
Съкратен вариант на масажа на корема

### **Енергиен чакра масаж**

*Подобно на листата на  
лотоса енергийният масаж  
на чакрите е най-нежната  
от представените тук  
форми на терапия. Тя идва  
от Индия и влияе върху по-  
висшите нива, затова може  
да се прилага и при  
противопоказност на по-  
силовите техники.*

Произход на енергийния масаж  
Принципите на енергийния чакра масаж  
Чакрите  
Приложение на енергийния чакра масаж  
Противопоказания  
Практикуване на енергиен чакра масаж  
Практически съвети

## ***Масажи при оплаквания от А до Я***

### **Подготовка и терапия**

*Тази глава изхожда от  
специфични оплаквания и ще  
ви покаже как конкретно да  
прилагате представените в  
книгата масажни техники.*

Създайте подходяща обстановка  
Външни предпоставки  
Не забравяйте вътрешната нагласа

Подготвителни упражнения  
Масаж на друго лице  
Слаба имунна система  
Акне  
Алергии  
Страхове  
Артрит, артроза  
Астма  
Коремни болки, колики, образуване на газове  
Възпаление на пикочния мехур (цистит)  
Високо кръвно налягане  
Ниско кръвно налягане  
Депресивни разстройства  
Диария  
Простудни заболявания, хрема  
Изтощение, отпадналост  
Болки в гърлото  
Лумбаго, ишиас  
Кашлица, бронхит  
Импотентност, сексуални проблеми  
Нарушения на концентрацията, слаба памет  
Главоболие, мигрена, чувствителност към промените на времето  
Болки и киселини в стомаха  
Болестна менструация  
Мускулна треска, разтежения, спазми  
Нервност, вътрешно безпокойство, стрес  
Болки в ушите  
Ревматични заболявания  
Болки в гърба  
Нарушен сън  
Смущения в зрението, очни проблеми  
Запек  
Критическа възраст  
Зъбобол  
За автора  
Литература