

LESZEK MAGIERA

RELAKSACYJNY MASAŻ LECZNICZY

- aromaterapeutyczny
- energetyzujący
- rytmiczny
- synchroniczny



BIO-STYL

Spis treści

Wstęp	5
1. PODSTAWY RELAKSACYJNEGO MASAŻU LECZNICZEGO	7
1.1. Warunki stosowania masażu relaksacyjnego	7
1.2. Koncentracja i uziemienie	11
1.3. Wskazania i przeciwwskazania	13
2. MASAŻ AROMATERAPEUTYCZNY	15
2.1. Zasady stosowania masażu	15
2.2. Olejki eteryczne i kompozycje olejków	16
2.3. Metodyka masażu całego ciała	20
2.3.1. Masaż grzbietu	20
2.3.2. Masaż kończyn dolnych	34
2.3.3. Masaż brzucha	48
2.3.4. Masaż klatki piersiowej	53
2.3.5. Masaż kończyn górnych	59
2.3.6. Masaż szyi i głowy	68
3. MASAŻ ENERGETYZUJĄCY	77
3.1. Krążenie energii	77
3.1.1. Chińska koncepcja krążenia energii	78
3.1.2. Hinduska koncepcja krążenia energii	81
3.1.3. Zachodnia koncepcja krążenia energii	84
3.1.4. Naukowa koncepcja krążenia energii	84
3.2. Metodyka masażu przedniej strony ciała	85
3.2.1. Rozluźnianie barków, szyi i głowy	87
3.2.2. Rozluźnianie kończyn górnych	93
3.2.3. Wspomaganie oddychania brzuszno	98

3.2.4. Rozluźnianie kończyn dolnych	101
3.2.5. Końcowe zrównoważenie energetyczne	109
4. MASAŻ RYTMICZNY	113
4.1. Rozluźnianie początkowe	114
4.2. Masaż tylnej strony ciała	116
4.3. Masaż kończyn górnych, grzbietu i pośladków	123
4.4. Masaż kończyn dolnych i pośladków	131
4.5. Rozluźnianie końcowe	138
5. MASAŻ SYNCHRONICZNY	143
5.1. Metodyka masażu całego ciała	143
5.1.1. Rozluźnianie początkowe	144
5.1.2. Masaż grzbietu i pośladków	147
5.1.3. Masaż kończyn dolnych	161
5.1.4. Masaż kończyn górnych	181
5.1.5. Masaż brzucha	190
5.1.6. Masaż klatki piersiowej	196
5.1.7. Masaż karku i głowy	199
BIBLIOGRAFIA	206