



Łucja Legun

MASAŻ UZDRAWIAJĄCY DOTYK

Techniki na młodość, witalność i zdrowie



Pierwsza książka
z opisem autorskiego
masażu limfatycznego



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Lucja Legun

MASAŻ UZDRAWIAJĄCY DOTYK

Techniki na młodość, witalność i zdrowie

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

SPIS TREŚCI

<i>Podziękowania</i>	9
<i>Wstęp</i>	11

ROZDZIAŁ I Część teoretyczna

Zmysł dotyku.....	17
Skóra jako narząd dotyku	19
Zmysł węchu.....	22
Nos jako narząd węchu	24
Badania nad olejkami eterycznymi.....	27
Wybrane olejki eteryczne.....	31
Techniki masażu i ich wpływ na organizm.....	45
Głaskanie	46
Rozcieranie	47
Ugniatanie	48
Oklepywanie.....	48
Wibracja	49
Wpływ masażu na skórę	49
Wpływ masażu na układ krążenia.....	50
Wpływ masażu na układ nerwowy.....	51
Wpływ masażu na aparat ruchu.....	51
Układ limfatyczny	52
Układ sensoryczny.....	59

Czucie somatyczne	62
Meridiany i punkty ciała	68

ROZDZIAŁ II Część praktyczna

Masaż limfatyczny według Łucji Legun	75
Masaż limfatyczny głowy + twarzy + karku.....	76
Masaż limfatyczny klatki piersiowej + brzucha	83
Masaż limfatyczny pleców	86
Masaż limfatyczny kończyn górnych	88
Masaż limfatyczny kończyn dolnych	89
Masaż shiatsu	90
Masaż fragmentów meridianów narządowych.....	101
Masaż punktów biologicznie aktywnych.....	121
Refleksoterapia	129
Masaż na określonych punktach (makrosystem).....	131
Masaż na określonych strefach (mikrosystem)	135
Masaż punktowy twarzy z użyciem olejków eterycznych	138
Odruchy	139
Masaż punktów na twarzy w zależności od umiejscowienia zmarszczek.....	141
Zabieg redukujący stres	144
<i>Bibliografia</i>	151