

Leszek Magiera

masaż orientalny

chiński
hawajski
japoński
tybetański



BIO-STYL

Leszek Magiera

Masaż orientalny

chiński
hawajski
japoński
tybetański



BIO-STYL KRAKÓW 2011

Spis treści

Od Autora	5
1. Podstawy filozofii medycyny orientalnej	7
1.1. Energia Qi i jej formy yang i yin	8
1.2. Prawo Pięciu Elementów	9
1.3. Chińska koncepcja krążenia energii	10
1.4. Hinduska koncepcja krążenia energii	13
1.5. Meridiany główne i dodatkowe	15
1.6. Punkty chińskie i sposoby ich lokalizacji	28
1.7. Podstawy diagnostyki przed masażem orientalnym	32
2. Masaż chiński Tui Na	43
2.1. Masaż karku i barków	45
2.2. Masaż kończyn górnych	56
2.3. Masaż grzbietu	69
2.4. Masaż kończyn dolnych	81
2.5. Masaż przedniej strony tułowia	106
2.6. Masaż twarzy, głowy i szyi	115
3. Masaż hawajski Lomi Lomi Nui	125
3.1. Masaż głowy, karku i barków	131
3.2. Masaż grzbietu	134
3.3. Masaż tylnej strony kończyn dolnych	143
3.4. Masaż głowy i szyi	159
3.5. Masaż klatki piersiowej i brzucha	173
3.6. Masaż kończyn górnych	180
3.7. Masaż przedniej strony kończyn dolnych	187
4. Masaż japoński Shiatsu	197
4.1. Masaż tylnej strony ciała	198
4.2. Masaż przedniej strony ciała	
5. Masaż tybetański energetyczny	231
5.1. Masaż czoła	232
5.2. Masaż głowy	233
5.3. Masaż karku	235
5.4. Masaż kręgosłupa i grzbietu	236
5.5. Masaż kończyn dolnych	237

5.6. Masaż serca.	238
5.7. Masaż brzucha	238
5.8. Energetyzacja końcowa	239
Bibliografia	241