

Wprowadzenie (9)

Rozdział 1. Czym jest masaż? (13)

- Zrozumienie istoty masażu (14)
- Jak działa masaż? (15)
- Historia masażu (17)
- Masaż dziś (22)
- Dla kogo masaż jest ważny? (23)
- Relaks a masaż (26)

Rozdział 2. Znaczenie dotyku (29)

- Czym jest dotyk? (30)
- Nauka dotykania siebie i innych (32)
- Dotyk i współczucie (34)
- Odpowiedni dotyk (36)
- Kiedy dotyk staje się nieodpowiedni? (37)
- Lekki dotyk (40)
- Głęboki ucisk (41)

Rozdział 3. Budowa ludzkiego ciała (45)

- Układ szkieletowy (46)
- Charakterystyka mięśni (46)
- Układ nerwowy (49)
- Hormony (50)
- Praca serca i obieg krwi (51)
- Układ limfatyczny (52)
- Układ oddechowy (53)
- Układ pokarmowy (53)
- Układ wydalniczy (54)
- Zewnętrzna powłoka ciała (55)

Rozdział 4. Początek (61)

- Przygotowania (62)
- Uwzględniamy potrzeby masowanych osób (63)
- Kiedy masaż jest wskazany? (66)
- Kiedy masaż jest niewskazany? (68)
- Narzędzia wykorzystywane w trakcie masażu (71)
- Odpowiednie okrycie (78)
- Olejki, kremy i pudry (79)

Rozdział 5. Podstawowe formy dotyku stosowane w masażu (83)

- Pierwszy dotyk (84)
- Wstrząsanie (effleurage) (86)
- Ruch ugniatający (petrissage) (89)
- Pocieranie (93)
- Opukiwanie (tapotement) (96)

- Inne podstawowe ruchy stosowane w masażu (100)

Rozdział 6. Wykonywanie masażu na osobie leżącej na brzuchu (103)

- Masaż pleców (104)
- Masaż karku i tylnej części ramion (109)
- Dolne partie ciała (111)
- W połowie drogi (114)

Rozdział 7. Wykonywanie masażu na osobie leżącej na plecach (115)

- Odwracanie się (116)
- Stopy i przednie części nóg (117)
- Masaż brzucha (122)
- Klatka piersiowa przednia część ramion (124)
- Masaż karku u osoby leżącej na plecach (128)
- Kark (129)
- Masaż twarzy i głowy (131)
- Uspokajający dotyk (132)

Rozdział 8. Zrozumienie istoty stresu i jego eliminacja (135)

- Stres to życiodajna siła (136)
- Dolegliwość i choroba (138)
- W jaki sposób umysł oddziałuje na ciało? (139)
- W jaki sposób stres oddziałuje na ciało? (140)
- Ulga odczuwana dzięki masażowi (143)
- Inne techniki relaksacji (144)

Rozdział 9. Wykonywanie masażu na sobie (151)

- Rozciąganie i oddychanie (152)
- Ćwiczenie w ciszy (153)
- Masaż brzucha (154)
- Barki, ramiona i dłonie (155)
- Masaż dolnych części ciała (160)
- Dolna część pleców (166)
- Twarz, głowa i kark (167)
- Poznawanie czakr (170)

Rozdział 10. Masaż sportowy (173)

- Idea masażu sportowego (174)
- Skutki masażu sportowego (175)
- Techniki masażu sportowego (176)
- Kiedy należy masować sportowców? (181)
- Standardowe techniki masażu sportowego (183)
- Wiedza dotycząca kontuzji (189)

Rozdział 11. Masaż na krześle (191)

- Ewolucja masażu na krzesło (192)
- W biurze lub w drodze (193)
- Zalety masażu na krzesło (196)
- Techniki stosowane w masażu na krzesło (197)
- Masaż na krzesło na co dzień (200)

Rozdział 12. Masaż zmysłowy (211)

- Masaż a intymność (212)
- Korzyści z relaksu w zmysłowej atmosferze (213)
- Wsluchiwanie się w partnera (215)
- Przygotowywanie miejsca do wykonywania masażu (217)
- Techniki wykonywania masażu zmysłowego (219)
- Ustalanie własnego schematu (224)

Rozdział 13. Masaż a ciąża (227)

- Masaż w okresie prenatalnym (228)
- Masaż w trakcie porodu (230)
- Po narodzinach dziecka (232)
- Masowanie kobiet w ciąży (234)
- Zasady wykonywania masażu głowy i karku (235)
- Masaż ciała (238)

Rozdział 14. Masowanie niemowląt (224)

- Idea masowania niemowląt (244)
- Skutki masowania niemowląt (246)
- Techniki masowania niemowląt (249)
- Proste codzienne zabieg (251)
- Masowanie starszych dzieci (258)

Rozdział 15. Masaż osób starszych (261)

- Zasady wykonywania masażu osób starszych (262)
- Skutki masażu dla osoby starszej (263)
- Seniorzy dają coś w zamian (264)
- Kiedy masaż jest wskazany? (265)
- Kiedy masaż jest niewskazany? (266)
- Techniki i uwagi dotyczące wykonywania masażu osoby starszej (267)
- Sposób masowania osoby starszej (270)
- Dotyk a umieranie (273)

Rozdział 16. Masaż a przynoszenie ulgi w bólu (275)

- Przyczyny stresu (276)
- Bóle głowy (277)
- Problemy z brzuchem (278)
- Problemy z układem oddechowym (279)
- Pomniejsze bóle (280)

- Ból przewlekły (281)
- Problemy z układem sercowo-naczyniowym (282)
- Masaż a bóle nowotworowe (283)
- Masowanie osoby chorej na AIDS (284)

Rozdział 17. Spa dla każdego (287)

- Rozwój idei spa (288)
- Oferta ośrodków spa (290)
- Zastosowanie wody - hydroterapia (293)
- Tworzenie własnego centrum spa (295)
- Domowa kuracja we własnym centrum spa (297)
- Wybór spa (300)

Rozdział 18. Specjalistyczne techniki masażu i bodywork (303)

- Podstawy medycyny Wschodu (304)
- Tradycyjna medycyna chińska (307)
- Medycyna Japonii (309)
- Masaż tajski (311)
- Tradycja ajurwedyjska (312)
- Inne tradycje starożytne (314)
- Masaż szwedzki (316)
- Masaż głęboki (317)

Rozdział 19. Aromaterapia, kryształy i czakry (317)

- Zastosowania aromaterapii i związane z nią korzyści (322)
- Pochodzenie aromaterapii (323)
- Jak stosować olejki eteryczne? (325)
- Kryształy i czakry (328)
- Masaż gorącymi kamieniami (332)

Rozdział 20. Poszukiwanie profesjonalnego terapeuty (335)

- Każdy terapeuta jest inny (336)
- Wybór rodzaju kuracji (337)
- Wybór odpowiedniego miejsca (339)
- Czego powinniśmy oczekiwać? (341)
- Szkolenie w zakresie masażu leczniczego (341)

Dodatek A Słowniczek (345)

Dodatek B Kontakty i źródła (355)

- Organizacje (354)
- Książki obcojęzyczne (354)
- Książki i czasopisma polskojęzyczne (357)
- Witryny internetowe (358)