

Spis treści

Od Wydawcy	9
Wstęp	11
Przedmowa	13
I. Pochodzenie	15
Historia masażu	15
Fizjologia człowieka	19
Znajomość marm	25
II. Czym jest masaż ajurwedyjski?	31
Czym jest ajurweda?	31
Korzyści płynące z masażu i ogólne wskazówki	39
Szirowasti	60
Zimny masaż	62
Masaż upiększający dla kobiet i mężczyzn	63
Automasaż	65
Ruchy stosowane podczas masażu	66
Olejki, pasty i esencje	70
Oddziaływanie kolorów	78
Leczniczy masaż uryną	83
Korzystne działanie masażu ajurwedyjskiego	87
Masaż ajurwedyjski z Kerali	88
Masowanie nogami	93
III. Masaż leczniczy	94
Leczenie za pomocą masażu	94
Zalecenia w przypadku niepłodności	100
Zioła ajurwedyjskie oraz łączenie pokarmów	105
IV. Masaż duchowo-energetyczny	114
Kundalini	114

Czakry	115
Czakry i gruczoły wydzielania wewnętrznego	121
Techniki masażu duchowo-energetycznego	127
V. Akupresura i refleksologia	134
Akupresura.....	134
Refleksologia (terapia strefowa).....	140
VI. Joga nidra i kajakalpa	147
Joga nidra	147
Kajakalpa	148
Tabele marm	151
Bibliografia.....	161
Indeks	163