

TURINYS

PRATARMĖ.....	9
IVADAS.....	11
1. EUROPINIO MASAŽO ISTORIJA.....	14
1.1. KLASIKINIO ŠVEDIŠKO MASAŽO ĮKŪRĖJAS - PERAS HENRIKAS LINGAS (PEHR HENRIK LINO).....	17
1.2. KLASIKINIS ŠVEDIŠKAS MASAŽAS PO P. H. LINGO.....	17
2. MASAŽO POVEIKIS ORGANIZMUI.....	20
2.1. MECHANINIS MASAŽO POVEIKIS.....	21
2.2. NEUROREFLEKTORINIS MASAŽO POVEIKIS.....	24
2.3. HUMORALINIS MASAŽO POVEIKIS.....	28
2.4. PSICHOLOGINIS MASAŽO POVEIKIS.....	31
2.5. ENERGETINIS MASAŽO POVEIKIS.....	38
3. ODA.....	42
4. ATRAMOS - JUDĖJIMO APARATAS.....	54
5. SKAUSMAS.....	73
5.1. SKAUSMO ATSIKADIMO PRIEŽASTYS IR NUSKAUSMINIMAS.....	77
5.2. STUBURO SANDARA IR FUNKCIJOS. NUGAROS SKAUSMŲ GYDYMAS.....	81
5.3. SKAUSMAS MASAŽO METU.....	86
5.4. RIZIKOS SRITYS MASAŽO METU.....	88
5.5. SKAUSMO VERTINIMAS.....	91
6. MASAŽO METODIKA.....	93
6.1. MASAŽUOTOJO KŪNO PADĖTYS.....	93
6.2. MASAŽO STALO AUKŠTIS IR MASAŽUOTOJO JUDESIAI.....	94
6.3. PAGRINDINĖS MASAŽO TAISYKLĖS.....	96
6.4. MASAŽINIAI ALIEJAI IR GELIAI.....	97
7. MASAŽE NAUDOJAMI VEIKSMAI.....	100
7.1. GLOSTYMAS.....	101
7.2. STIPRUS GLOSTYMAS (EFFLEURAAŽ).....	102
7.3. TRYNIMAS (FRIKTSIOON).....	104
7.4. MAIGYMAS (KOMPRESSIOON).....	107
7.5. NUSTŪMIMAS (MUSKULERING).....	109
7.6. IŠGRĖŽIMAS (VEIKSMAS „S“) (MUSKULERING).....	110
7.7. IŠTEMPIMAS (STRETCHING).....	112
7.8. LIPDYMAS (PERSKYRIMAS ARBA ŽIEDINIS TRYNIMAS).....	113
7.9. SUSPAUDIMAS (PETRISSAAŽ).....	114
7.10. VEIKSMAS „ŽNYPLĖS“.....	116

7.11. VOLIOJIMAS.....	118
7.12. VIBRACIJA (TAPOTEMENT).....	119
8. NUGAROS MASAŽAS.....	124
9. PEČIŲ JUOSTOS (NUGARINĖS DALIES), KAKLO IR GALVOS PLAUKUOTOSIOS DALIES MASAŽAS.....	135
10. SĖDMENŲ MASAŽAS.....	142
11. ŠLAUNIES NUGARINĖS DALIES MASAŽAS.....	147
12. BLAUZDOS NUGARINĖS DALIES MASAŽAS.....	152
13. PĖDOS MASAŽAS.....	156
14. ŠLAUNIES PRIEKINĖS DALIES MASAŽAS.....	160
15. BLAUZDOS PRIEKINĖS DALIES MASAŽAS.....	163
16. RANKOS MASAŽAS.....	166
17. PILVO MASAŽAS.....	171
18. PRIEKINĖS KAKLO DALIES, GALVOS, KRŪTINĖS MASAŽAS.....	175
19. VEIDO MASAŽAS.....	181
PRIEDAS NR.1 LIGOS IR MASAŽAI.....	187
PRIEDAS NR.2 KLIENTO APKLAUSOS LAPAS.....	212
PRIEDAS NR.3 MASAŽO PROCEDŪROS APRAŠYMAS.....	214
PRIEDAS NR.4 SKAUSMO ŽEMĖLAPIS.....	215
PRIEDAS NR.5 MASAŽINIAI ALIEJAI.....	216
ŽODYNAS.....	220
NAUDOTA LITERATŪRA.....	223