

SPIS TREŚCI

Heike Oellerich, Miriam Wessels

MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ

Innowacyjna
i skuteczna
technika
rozluźniania
powięzi



Masaż bańką chińską

Dostępna tutaj:

<https://akumata.pl/sklep/masaz-banka-chinska-innowacyjna-i-skuteczna-technik-a-rozluzniania-powiezi-heike-oellerich-miriam-wessels/>

TEORIA

Nowe sposoby samoleczenia

TRADYCJA I BADANIA NAUKOWE

Masaż bańką chińską w 3D

Stawianie baniek — kiedyś i dziś

Powięzi — klucz do leczenia bólu

Na jakie partie ciała oddziałuje masaż bańką chińską?

Dalekosiężny sposób działania

Techniki masażu bańką chińską

Ogólna obsługa

Przeciwwskazania

Rozszerzanie

Mobilizowanie

Szczypanie

Stawianie

Naciskanie

Pompowanie

Przesuwanie

Obracanie

Rozciąganie

Opukiwanie

Przechylanie/zakreślanie koła

Na co należy zwrócić uwagę przed zabiegiem i po nim?

PRAKTYKA

MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ W CELU SAMOLECZENIA

Praktyczna pomoc w osiągnięciu lepszej jakości życia Biodra

Blizny

Bóle głowy

Cellulit

Choroby żył

Ciśnienie tętnicze

Drogi oddechowe

Jakość życia
Kolana
Łokieć tenisisty i łokieć golfisty Plecy
Płaskostopie i stopy poprzecznie płaskie
Problemy trawienne
Skóra
Smartfonowy kciuk
Staw skokowy
Stwardnienia i skurcze mięśni
Szumy uszne
Ściągno Achillesa
Zaburzenia cyklu
Zakwasy
Zapalenie pochewki ścięgna nadgarstka Zespół
cieśni nadgarstka
Zgrzytanie zębami i zaciskanie szczęki
Zmarszczki
Masaże poprawiające samopoczucie

INFORMACJE

Pomocne książki i adresy
Indeks
Spis zastosowań