

Jean-Christophe Berlin  
Nicolas Bertrand

# MASSAGE HANDBUCH

---

Entspannt von Kopf bis Fuß

Mit den besten Griffen und Techniken für  
lockere Muskeln, bewegliche und schmerzfreie  
Gelenke und ein gesundes Lymphsystem

**riva**

# Inhalt

	<b>Einführung</b> .....	<b>6</b>
	Berühren lernen .....	24
	Wirkung der Massage auf den Körper .....	27
<b>1</b>	<b>Die Grundtechniken</b> .....	<b>33</b>
	Wie Sie dieses Kapitel am besten für sich nutzen .....	34
	So sind die Seiten aufgebaut .....	35
<b>2</b>	<b>Massage der verschiedenen Körperpartien</b> .....	<b>81</b>
	Rückenmassage .....	82
	Massage der Beine .....	88
	Massage der Füße .....	92
	Bauchmassage .....	96
	Schultern und Arme .....	103
	Massage der Hände .....	110
	Massage von Hals und Brustkorb .....	115
	Gesichtsmassage .....	120
<b>3</b>	<b>Massagen für Wellness und Entspannung</b> .....	<b>129</b>
	Massagen für die Schönheit .....	130
	Sportmassagen .....	145
	Massagen gegen den Stress .....	152
	Massagen in der Familie .....	160
<b>4</b>	<b>Selbstmassage</b> .....	<b>171</b>
	Selbstmassage zur Muskelentspannung .....	172
	Selbstmassage bei Stress und Erschöpfung .....	182
	Selbstmassage für die Schönheit .....	188
	Selbstmassage am Schreibtisch .....	194
	Selbstmassage bei Schmerzen .....	199

<b>5</b>	<b>Die Reflexzonenmassage</b> .....	<b>211</b>
	Typen der Reflexzonenmassage .....	212
	Die Knap-Punkte .....	216
	Triggerpunkte .....	219
	Bindegewebsmassage nach Elisabeth Dicke .....	221
	Reflexzonen des Fußes .....	223
	Aurikulotherapie .....	228
<b>6</b>	<b>Massagen aus aller Welt</b> .....	<b>231</b>
	Unterschiedliche Methoden – gleiches Ziel .....	232
	Reiki .....	233
	Ayurveda .....	237
	Shiatsu .....	240
	Thai-Massage .....	244
	Orientalische Massage .....	247
	Chinesische Massage .....	251
	Anma .....	254
	Weitere Massagen .....	256
<b>7</b>	<b>Unverzichtbare Spezialtechniken</b> .....	<b>257</b>
	Faszientherapie .....	258
	Querfriktion nach Cyriax .....	260
	Beckenmassage .....	262
	<b>Schlusswort und Anhang</b> .....	<b>263</b>
	Die richtige Massage und die richtigen Behandler finden ..	264
	Verwendete und empfehlenswerte Literatur .....	266
	Alle Techniken auf einen Blick .....	267
	Beispielvideos .....	271
	Über die Autoren .....	272
	Dank .....	272