

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	6
1. In eigener Sache .....	7
1.1. Kurze Geschichte der Massage .....	7
1.2. Die Sufis .....	9
1.3. Wie ich die Technik erlernt habe .....	12
1.4. Warum ich das Buch geschrieben habe.....	15
2. Die Massage.....	16
2.1. Allgemein .....	16
2.2. Vor der Massage .....	23
2.3. Beginn der Massage.....	25
2.4. Arten der Massage .....	29
2.5. Methoden der Massage .....	32
2.5.1. Anamnese .....	32
2.5.2. Diagnose .....	32
2.5.3. Massagegriffe .....	33
2.5.4. Lymphdränage .....	39
2.5.5. Therapeutische Massage.....	43
2.5.6. Entspannungsmassage .....	44
2.6. Ende der Massage .....	46
3. Fallbeispiele (Auswahl).....	48
3.1. positiv.....	48
3.2. abgebrochen .....	51
3.3. negativ.....	52
4. Schluß .....	55
Wie man Mit-Autor dieser Handreichungen werden kann .....	55
Bücherliste .....	56