

Inhaltsverzeichnis

Teil I – Einführung und Techniken	1
1 Die Traditionelle Thai-Massage-Therapie	3
2 Die Thailandische Fußreflexzonen-Massage	68
3 Thai-Ruesi-Selbstmassage	132
Teil II – Traditionelle Thai-Massage-Therapie bei Krankheiten und Schmerzen.	153
1 Einleitung	155
2 Schmerzen in den Fußgelenken	156
3 Schmerzen in den Knien	171
4 Hüftschmerzen	191
5 Rückenschmerzen	206
6 Lumbal- und Ischiasschmerzen	218
7 Tennis-Ellenbogen	226
8 Schulter-Arm-Syndrom	245
9 Schmerzen am Schulterblatt	265
10 Nackenschmerzen	272
11 Kopfschmerzen und Migräne	294
12 Obstipation und Völlegefühl	315
Register	323