

## Cuprins

<b>Introducere</b>	7
Ce reprezintă yin-yang ?	7
Ce este <i>qi</i> ?	8
Ce sunt meridianele principale și secundare?	8
Ce este masajul general pe punctele de acupunctură?	10
De ce este eficient?	11
Indicații și contraindicații	12
Note și măsuri de precauție	13
Ce este un <i>cun</i> ?	14
<b>Întrebări și răspunsuri</b>	15
1. De ce se începe masajul de la labele picioarelor?	15
2. Dacă vreau să tratez o boală anume, cum trebuie să procedez?	15
3. Cât de des și cât timp trebuie să fac acest masaj?	16
4. De ce se fac „manevre tranzitorii“?	16
5. De ce în anumite etape trebuie să tapotez diverse locuri cu lovituri neregulate?	16
<b>Efectuarea masajelor</b>	18
Categorie 1: Tehnici care stimulează circulația <i>qi</i> -ului și a sângelui	18
Categorie 2: Tehnicile de reglare a meridianelor principale și secundare	23
<b>Punctele de acupunctură folosite în acest masaj</b>	27
<b>Setul 1 de masaje: Masaj practicat între două persoane</b>	29
<b>Setul 2 de masaje: Automasajul</b>	113
<b>Index</b>	145
<b>Glosar</b>	157