

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Метод Хирои Мураки. Осваиваем технику «Рука бога»	18
Часть 1. Антивозрастной массаж лица	21
Почему работает техника омоложения лицевых мышц Хирои Мураки?	22
Базовый антиэйдж-массаж лица	24
Массаж против мимических морщин	30
Массаж для области вокруг глаз	42
Массаж для создания красивого овала лица	56
Массаж для красоты и силы волос	70
Часть 2. Антивозрастной метод работы с мышцами	75
Метод ухода за мышцами, возвращающий молодость	76
Базовые упражнения для омоложения тела	78
Упражнения для улучшения осанки	84
Упражнения и массаж для похудения	94
Упражнения для ягодиц и спины	102
Упражнения и массаж для здоровья и красоты ног	114
Массаж ног ниже колен	122