

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Чего боятся женщины	8
МАССАЖ ГУАША. ТЕОРИЯ	11
История массажа гуаша	12
Чего ждать от массажа гуаша	15
Подготовка к работе со скребком	19
Техника массажа	31
Отработка техники перед работой с лицом	34
МАССАЖ ГУАША. ПРАКТИКА	35
Апоневроз черепа	36
Декольте	39
Шея	44
Овал лица и подбородок	50
Скулы и носогубные складки	55
Губы	59
Нос	63

Глаза	66
Жевательные мышцы	72
Височные мышцы	75
Лоб	77
Тонизация лица	80
ПРОТИВООТЕЧНЫЕ ТЕХНИКИ	83
Правильный питьевой режим	84
Полоскание рта маслом	87
Лимфодренажная гимнастика	89
Массаж гуаша для тела	92
Проработка лимфоузлов головы и шеи	94
Массаж апоневроза черепа	96
Лимфодренажный массаж лица (рефлексотерапия)	100
Акупрессура (точечный массаж)	102
МАССАЖ ЛИЦА РОЛИКОМ	105
ЛИТЕРАТУРА	111