

Leszek Magiera

masaż

w kosmetyce
i odnowie
biologicznej

kosmetyczny
limfatyczny
na cztery ręce
gorącymi kamieniami
stemplami ziołowymi



BIO-STYL

Leszek Magiera

Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej

kosmetyczny

limfatyczny

na cztery ręce

gorącymi kamieniami

stemplami ziołowymi

BIO-STYL KRAKÓW 2012

Spis treści

Od Autora	5
1. Teoretyczne podstawy masażu.	7
1.1. Masaże stosowane w kosmetyce i odnowie biologicznej	8
1.2. Warunki stosowania masażu.	9
1.3. Wpływ masażu na organizm człowieka	11
2. Masaż kosmetyczny	15
2.1. Diagnostyka przed masażem kosmetycznym	16
2.2. Masaż kosmetyczny twarzy, szyi i dekoltu – 7 sposobów.	18
2.3. Masaż kosmetyczny głowy i małżowin usznych	108
2.4. Masaż kosmetyczny klatki piersiowej, piersi i brzucha	112
2.5. Masaż kosmetyczny kończyn górnych	120
2.6. Masaż kosmetyczny kończyn dolnych i pośladków	130
2.7. Masaż kosmetyczny grzbietu	139
3. Masaż limfatyczny	143
3.1. Diagnostyka przed masażem limfatycznym	145
3.2. Masaż limfatyczny twarzy	153
3.3. Masaż limfatyczny karku i głowy	169
3.4. Masaż limfatyczny klatki piersiowej.	174
3.5. Masaż limfatyczny brzucha	181
3.6. Masaż limfatyczny kończyny górnej.	190
3.7. Masaż limfatyczny kończyny dolnej	199
3.8. Masaż limfatyczny grzbietu	218
3.9. Masaż limfatyczny miednicy	223
4. Masaż relaksacyjny	225
4.1. Diagnostyka przed masażem relaksacyjnym	226
4.2. Masaż aromaterapeutyczny	227
4.3. Masaż gorącymi kamieniami.	236
4.4. Masaż synchroniczny na cztery ręce	280
5. Masaż orientalny	319
5.1. Diagnostyka przed masażem orientalnym	320
5.2. Masaż chiński TUI NA	320
5.3. Masaż hawajski Lomi Lomi Nui	330
5.4. Masaż japoński Shiatsu	344
6. Masaż przyrządowy	349
6.1. Masaż w fotelu masującym	349

6.2. Masaż na łożku masującym	350
6.3. Masaż na stole wibracyjnym	351
6.4. Masaż na stole i w kabinie do suchego masażu wodnego.	352
6.5. Masaż taśmowy.	352
6.6. Masaż rolkowo-próżniowy	352
6.7. Masaż podciśnieniowy z Endermologią.	353
6.8. Masaż pneumatyczny	354
6.9. Masaż ultradźwiękowy	355
7. Masaż w środowisku wodnym	357
7.1. Masaż w kapsule wielofunkcyjnej.	357
7.2. Masaż w wannie	358
7.3. Masaż natryskiem deszczowym	359
7.4. Masaż natryskiem szkockim	360
7.5. Masaż rolkowo-podciśnieniowy	360
8. Inne masaże	361
8.1. Masaż punktowy	361
8.2. Masaż stref refleksyjnych stóp	366
8.3. Masaż lipolityczny.	369
8.4. Masaż Rosenberga	370
8.5. Masaż chiroplastyczny twarzy.	371
8.6. Masaż po iniekcji toksyny botulinowej	371
8.7. Masaż żadowy	372
8.8. Masaż bambusowy	373
8.9. Masaż stemplami ziołowymi	374
8.10. Masaż czekoladowy.	375
8.11. Masaż dźwiękiem	376
8.12. Masaż motylkowy	376
8.13. Masaż foulari	377
8.14. Masaż pędzlami	377
Bibliografia	378
Strony www	379