

SPIS TREŚCI

Przedmowa do 9. wydania	11
Wstęp	13
Znacznie więcej niż jędrna skóra	16
Dlaczego powstała ta książka	18
Dla kogo przeznaczona jest ta książka	20
Jak korzystać z tej książki	20
Co oferuje w tej dziedzinie zachodni rynek	21
Czego potrzebuje nasza skóra, by wyglądać młodo?	24
Co mogą nam dać metody z Dalekiego Wschodu?	25
Mały wysiłek – duży efekt	29
„Skutki uboczne” tych metod	32
Zanim zajmiesz się twarzą	33
Otwarcie karku i szyi	34
Odpowiedni olejek do masażu	36
Oleje i ich właściwości	37
Przegląd olejów	40
Gua sha i ba guan	43
Tradycyjna Medycyna Chińska	44

Gua sha – skrobanie	47
Masaż skrobiący twarzy	49
Masaż – sposób wykonania	53
Krótki masaż łyżką stołową	57
Przeciwwskazania	57
Działanie	57
Częstość zabiegów	59
Instrumenty	59
Czyszczenie skrobaczek	60
 Ba guan – stawianie baniek	 61
Ba guan na twarzy – masaż bańką	64
Sposób wykonania	66
Masaż	67
Od środka na boki	68
Masaż wzdłuż linii rozszczepienia	70
Przeciwwskazania	72
Działanie	72
Częstość zabiegów	74
Instrumenty	74
Czyszczenie baniek	76
 Joga twarzy	 77
Joga	77
Działanie i obszary zastosowań jogi	79
Pięć filarów praktyki jogi	81
1. Asany	81
2. Pranajama	81
3. Głęboka relaksacja – joganidra	81
4. Prawidłowe odżywianie	82
5. Koncentracja i medytacja mantry ...	82

Joga twarzy – połączenie napięcia i odprężenia	83
Pięć filarów jogi w służbie twarzy	84
1. Asany	84
2. Pranajama – ćwiczenia oddechowe ..	87
3. Relaksacja	87
4. Prawidłowe odżywianie	89
5. Koncentracja i uważność	90
Oddychanie	93
Techniki oddechu	95
Długi, głęboki oddech	95
Oddech ognia (kapalabhati)	96
Postawa	99
Na siedząco	99
Na stojąco	101
Na leżąco	101
Asany twarzy	102
Cała twarz – ćwiczenia rozgrzewające	105
Szyja i podbródek	108
Usta, wargi i policzki	114
Oczy	124
Czoło	129
Ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć! ...	131
Programy	132
Program 1	132
Program 2	133
Program 3	133
Dien cham	135
Co to są punkty refleksyjne?	137

Obszary zastosowań	139
Poznanie i odnajdywanie punktów refleksyjnych	140
Instrumenty	142
Możliwości stymulacji	142
Przeciwwskazania	143
Masaże energetyczne dien cham	144
Pierwsza możliwość: Krótki zabieg dien cham	144
Druga możliwość: Podstawowy zabieg dien cham	147
Trzecia możliwość: Mały masaż energetyczny dien cham	152
Czwarta możliwość: Duży masaż stref refleksyjnych twarzy dian cham	154
 Punkty refleksyjne na szczególne problemy skórne	159
Zmarszczki	159
Problemy skórne	159
Trądzik i zaskórniki	160
Egzema	160
Łuszczyca	160
 Doświadczenia z tymi metodami	
- przed i po zastosowaniu	161
Anita	161
Maria	162
Nicole	163
Priska	164
 Inne metody	167
Akupunktura kosmetyczna	167

Masaż twarzy tui na	171
---------------------------	-----

Rady ze skarbnicy sztuczek Dalekiego

Wschodu	173
----------------------	------------

Chińska sztuka usuwania plam

barwnikowych i ciemnych miejsc	173
--------------------------------------	-----

1. Sok z cytryny	173
------------------------	-----

2. Sok z pomidora	174
-------------------------	-----

3. Ocet jabłkowy	174
------------------------	-----

4. Migdały	174
------------------	-----

5. Awokado	174
------------------	-----

Rady koryfeuszów akupunktury

kosmetycznej	175
--------------------	-----

Maseczka z jajka	175
------------------------	-----

Wyciąg z grejpfruta	175
---------------------------	-----

Słowo końcowe	177
----------------------------	------------

Źródła zakupu	179
----------------------------	------------

Chi zamiast botoksu – nauka praktyczna ..	181
--	------------

Bibliografia i polecane lektury	183
--	------------

Inne źródła informacji	187
------------------------------	-----

Podziękowania	189
----------------------------	------------