

TURINYS

PRATARMĖ	5
1. MASAŽO ISTORIJA	7
1.1 Masažas XIX a. Europos medicinoje.....	7
1.2 Anatomijos ir fiziologijos žinių svarba atliekant masažą.....	8
2. MASAŽO ĮRANKIAI	9
3. MASAŽO PRIEMONĖS	12
4. PIRMOSIOS MASAŽO TECHNIKOS	14
5. MASAŽO RŪŠYS	16
6. VEIDO ANATOMINIAI YPATUMAI	18
6.1 Veido raumenys (musculi fascei).....	18
6.2 Galvos fascijos.....	23
6.3 Veido kraujagyslės ir inervacija.....	23
6.3.1 Galvos kraujotaka.....	23
6.3.2 Galvos raumenų ir odos inervacija.....	25
7. FIZIOLOGINIS MASAŽO POVEIKIS ODAI IR ORGANIZMUI	27
8. VEIDO MASAŽO ATLIKIMO TAISYKLĖS	28
8.1 Reikalavimai masažo procedūrai.....	28
8.2 Pagrindiniai klasikinių veido masažų judesiai.....	29
8.3. Klasikinių veido masažų metodikų parinkimas.....	29
8.4. Veido masažų kontraindikacijos.....	30
9. VEIDO MASAŽŲ RŪŠYS IR JŲ ATLIKIMO METODIKA	32
9.1 Gydomasias žakė masažas.....	32
9.2 Kosmetinis veido masažas.....	34
10. KITOS VEIDO MASAŽO TECHNIKOS	44
10.1 Limfodrenažinis veido masažas.....	44
10.2 Vakuuminis masažas.....	44
10.3 Japoniškas veido masažas kobido.....	45
10.4 Stangrinantis veido masažas.....	49
10.5 Belavi masažo technika.....	49
10.6 Masažas su šaltais akmenimis.....	50
10.7 Indiškias veido masažas.....	50

10.8 Atgaivinantis ir veidą stangrinantis masažas (nature synergi)	50
10.9 Akupunktūra	51
10.10 Masažas karštais akmenimis	51
10.11 Vulkaniniai akmenys	51
10.12 Aromaterapinis masažas	53
10.13 Savimasažas	54
LITERATŪROS SĄRAŠAS:	57