

Spis treści

PRZEDMOWA 11

SŁOWO OD EKSPERTÓW 13

WSTĘP 17

ROZDZIAŁ I

CHARAKTERYSTYKA TKANKI ŁĄCZNEJ – PRZEGLĄD LITERATURY 19

- 1.1. Tkanka łączna 19
- 1.2. Obraz kolagenu 20
- 1.3. Obraz elastyny 21
 - 1.3.1. Włókna siateczkowe 21
- 1.4. Glikozaminoglikany 22
 - 1.4.1. Kwas hialuronowy 22
 - 1.4.2. Glikoproteiny strukturalne 23
- 1.5. Podstawy anatomiczne struktury powięziowo-mięśniowej 23
- 1.6. Biotensegracja – ruch tkanek w strukturze powięziowo-mięśniowej 24
- 1.7. Skład i funkcja filmu łzowego 25
 - 1.7.1. Układ wydzielniczy 26
 - 1.7.2. Aparat wyprowadzający 26

ROZDZIAŁ II

WZORZEC ODDECHOWY A SKUTECZNOŚĆ ZABIEGÓW RELAKSACJI
TKANEK MIĘKKICH 28

- 2.1. Podstawy anatomii i fizjologii górnych dróg 28
 - 2.1.1. Piramida nosa 29
 - 2.2.1. Funkcje jam nosowych 30
 - 2.2.2. Funkcje zatok przynosowych 30
 - 2.2.3. W podsumowaniu 30

- 2.3. Rola nerwu błędnego w oddychaniu 31
 - 2.3.1. Ścieżka nerwu błędnego 31
 - 2.3.2. Autonomiczny układ nerwowy w utrzymaniu prawidłowej homeostazy organizmu w sytuacjach stresogennych 32
- 2.4. Przepona i jej funkcjonalne przejścia 33
 - 2.4.1. Topografia głównej przepony 33
 - 2.4.2. Diaphragmy – funkcjonalne przejścia przepony 33
 - 2.4.3. Mięśnie aktywne podczas aktu oddychania 36
 - 2.4.4. Cykl oddechowy – biomechanika zgodnie z prawem Boyle’a-Mariotte’a 37
- 2.5. Wzorzec oddechowy 39

ROZDZIAŁ III

UKŁADY RECEPTOROWE – ODBIERANIE I PRZETWARZANIE INFORMACJI 41

- 3.1. Zmysł dotyku – mechanoreceptory 42
- 3.2. Odczucie bólu – nocycceptory 43
- 3.3. Unerwienie włosów 44
- 3.4. Receptory czucia głębokiego (proprioceptory) 45
- 3.5. Unerwienie czuciowe skóry głowy, karku i twarzy 45
 - 3.5.1. Nerw potyliczny 45
 - 3.5.2. Nerw trójdzielny (V) 47
- 3.6. Łuk odruchowy 48
- 3.7. Cechy bodźca w masażu relaksacyjnym 48
- 3.8. Syndrom przeculicy skóry w praktyce zabiegowej 49
- 3.9. Transport składników aktywnych przez skórę 49

ROZDZIAŁ IV

STRUKTURA POWIĘZIOWO-MIĘŚNIOWA W PRAKTYCE ZABIEGOWEJ 52

- 4.1. Techniki diagnostyczne 52
- 4.2. Przykładowy schemat układu sił powięziowych 56
- 4.3. Powięź szyjno-piersiowa i kompleks piersiowo-łopatkowy 57
- 4.4. Relacja struktur nadobojczykowych a powięź barkowa 58

ROZDZIAŁ V

WPROWADZENIE DO ZABIEGÓW REGENERUJĄCYCH SKÓRĘ GŁOWY I TWARZY 64

- 5.1. Techniki relaksacji struktury szyjno-czaszkowej 64
- 5.2. Techniki drenażowe 71
- 5.3. Wybrane techniki pracy wykorzystywane w korekcji symetrii twarzy 78

ROZDZIAŁ VI
NEUROLIFTING – TECHNIKI MODELOWANIA OWALU TWARZY 82

ROZDZIAŁ VII
ASPEKTY TRYCHOLOGICZNE NEUROMASAŻU 101

ROZDZIAŁ VIII
ZALECENIA DO PRACY WŁASNEJ 106

- 8.1. Techniki aktywnego rozciągania mięśni karku 106
- 8.2. Ćwiczenie relaksacji mięśni szyi 108
- 8.3. Autotrening mięśni mimicznych twarzy i języka 109
- 8.4. Ćwiczenia oddechowe 110
- 8.5. Ćwiczenie oddechowe z oporem na mięsień okrężny ust 111
- 8.6. Ćwiczenia oddechowe wspomagane 111
- 8.7. Ćwiczenie asymetryczne wzmacniające mięśnie obręczy barkowej 112
- 8.8. Ćwiczenie wzmacniające taśmy powięziowe spiralne 112

ROZDZIAŁ IX
TAJEMNICA ZDROWIA W PRAKTYCE GABINETOWEJ 114

- 9.1. Przypadek pierwszy 114
- 9.2. Przypadek drugi 116
- 9.3. Przypadek trzeci 117
- 9.4. Z archiwum gabinetu – techniki modelowania twarzy w zabiegach anti-aging 118

ZAKOŃCZENIE 121

BIBLIOGRAFIA 123

PRZYPISY 127