

# SPIS TREŚCI

## 1. Wstęp

- Dlaczego znajomość anatomii mięśni twarzy jest kluczowa w masażu?
- Najczęstsze błędy w pracy z twarzą
- Korzyści z pracy z mięśniami twarzy.

## 2. Podstawy anatomii twarzy

- Warstwy tkanek w obrębie twarzy: skóra, tkanka podskórna, mięśnie, powięzi i ich znaczenie w masażu.
- Wpływ na estetykę twarzy i zabiegi anti-aging.

## 3. Mięśnie mimiczne twarzy

- Charakterystyka mięśni mimicznych
- Mięśnie mimiczne i ich funkcje:
- Mięsień czołowo- potyliczny, czepiec ścięgnisty
- Mięsień okrężny oka, marszczący brwi, podłużny
- Mięsień nosowy, obniżacz przegrody nosa, dźwigacz wargi górnej i skrzydełka nosa,
  - Mięsień okrężny ust, dźwigacz wargi górnej, dźwigacz kącika ust
- Mięsień obniżacz wargi dolnej, obniżacz kącika ust
- Mięsień policzkowy, jarzmowy większy i mniejszy
- Mięsień śmiechowy.
- Mięsień bródkowy.

## 4. Mięśnie żucia i ich rola w masażu

- Mięsień żwacz, mięsień skroniowy
- Mięsień skrzydłowy boczny i przyśrodkowy.

# SPIS TREŚCI

## 5. Mięśnie szyi w pracy z twarzą

- Mięsień szeroki szyi
- Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy
- Mięsień czworoboczny.

## 6. Zastosowanie wiedzy anatomicznej w masażu twarzy

- Jak rozpoznać napięcie w mięśniach twarzy?

## 7. Techniki masażu a grupy mięśniowe

- Przykłady praktycznego zastosowania masażu w odmładzaniu
- Mięśnie czoła i brwi
- Mięśnie wokół oczu
- Mięśnie nosa
- Mięśnie policzków i ust
- Mięśnie żuchwy i brody.

## 8. Zakończenie

- Podsumowanie

## 9. Załączniki

- Mapa mięśni twarzy
- Lista pomocnych książek i materiałów szkoleniowych

## 10. O autorce

- Kim jestem i dlaczego warto mi zaufać?