

# OBSAH

1. Úvod	7
2. Co je gua sha pro obličej?	13
3. Propojení se životním stylem	21
4. Propojení s emocionalitou	27
5. Propojení s fyzickým tělem	38
6. Jak provádět gua sha	55
7. Příprava obličeje	70
A. Uvolňování hlavy	70
B. Uvolňování obličeje	73
8. Ošetřování obličeje	76
A. Oblast čela	76
B. Oblast oka	84
C. Oblast nosu	94
D. Oblast tváří a úst	98
E. Dolní část obličeje a oblast krku	106
9. Jak dát všechno dohromady	114
Souhrn ošetření	130
Poznámky	132
Rejstřík	135