

Gesichtsmassage @ home

Was erreiche ich mit einer Gesichtsmassage?

- Sie lässt euch strahlen | entspannt euch allgemein, insbesondere den Kiefer, die Kopfhaut und die Gesichtsmuskulatur | schenkt euch ein Gefühl der Leichtigkeit | fördert die Durchblutung | strafft das Gewebe | Schüttelt negative Emotionen ab | regt die Faszien an

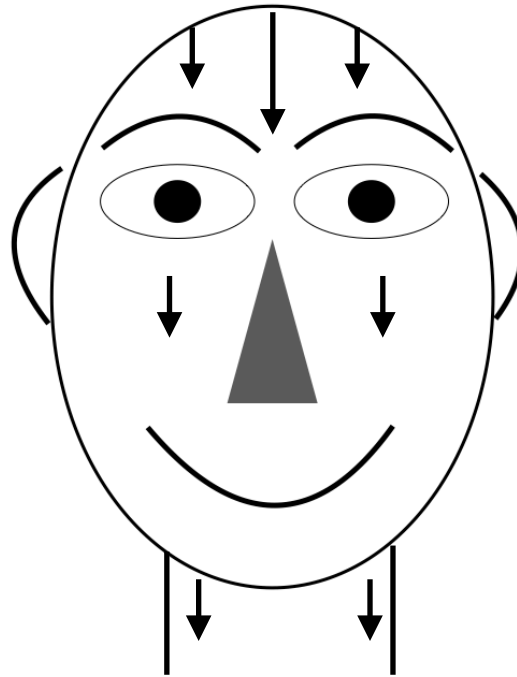
Vorbereitung für die Gesichtsmassage:

- Nehmt eine bequeme Position ein - im Stehen oder Sitzen, so dass ihr eure Arme und Hände frei bewegen könnt. Es soll gemütlich sein. Wenn ihr auf einem Stuhl sitzt und die Füße nicht ganz auf dem Boden ruhen können, legt / stellt euch ein Kissen oder ähnliches unter die Füße.
- Haltet euch warm.
- Bindet euch die Haare hoch oder aus dem Gesicht.
- Gerne könnt ihr eine für euch entspannende Musik dazu auflegen.
- Wascht euch die Hände und reinigt euer Gesicht.
- Produkte zum Einwirken: entweder eine Creme oder Öl eurer Lieblingsmarke | oder Olivenöl | oder Kokosöl | Honig mit einem Schuss Olivenöl
- Gebt die Produkte in kleine Schälchen so dass ihr schnell darauf zugreifen könnt.
- Habt entweder ein Waschbecken in der Nähe oder legt euch ein feuchtes Tuch daneben.
- Kleiner Tipp noch: Je kürzer die Fingernägel desto angenehmer auf der Haut :-))

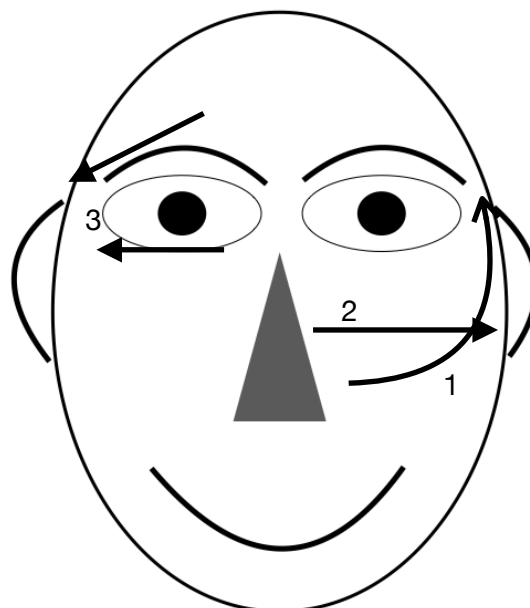
Die Griffabfolge:

- Ihr beginnt mit **lymphanregenden** *Kreisungen*. Zuerst kreist ihr ganz sanft in dem Dreieck oberhalb der Schlüsselbeine mit Druck in Richtung Herz. Dann geht ihr mit den super sanften Kreisungen den Hals hinauf, über den Kiefer, die Schläfen zur Stirn, über den Nasensteg, unterhalb der Augen, über die Wangen wieder zu den Schläfen. Von dort zu dann wieder hinab über die Seiten des Halses bis zum Dreieck oberhalb des Schlüsselbeines. Das wiederholt ihr mindestens dreimal.

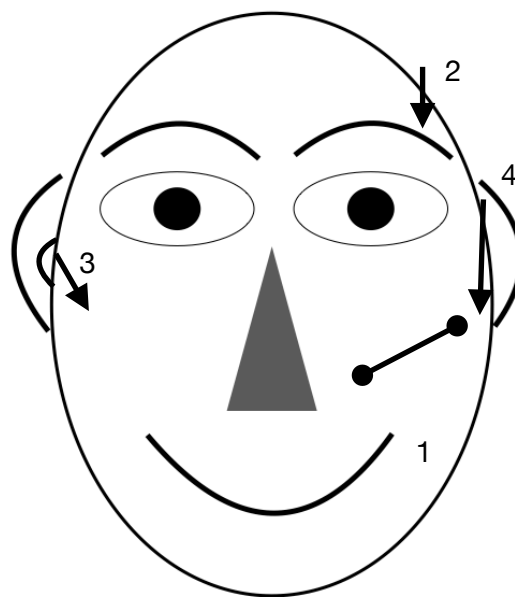
Lymphfluss anregen – Druckrichtung zum Herzen



- Wichtig: Der Druck ist super super sanft. Ihr bewegt lediglich die Haut. Ihr übt lediglich einen leichten Druck aus, wenn ihr Richtig Herz schiebt.
- Nun werden die **Faszien** massiert: Ihr walzt bzw. rollt das Gewebe und bleibt dabei immer auf Zug. Dies ist eine kräftige Massagetechnik, die sich dennoch angenehm anfühlen sollte. Die erste Bahn (1) geht von den Nasenflügeln über die Wange hoch zum Haaransatz. Die zweite Bahn (2) von den Nasenflügeln zum Ohr und die dritte Bahn (3) umfährt den Bereich oberhalb der Augenbraue und den unterhalb des Auges.



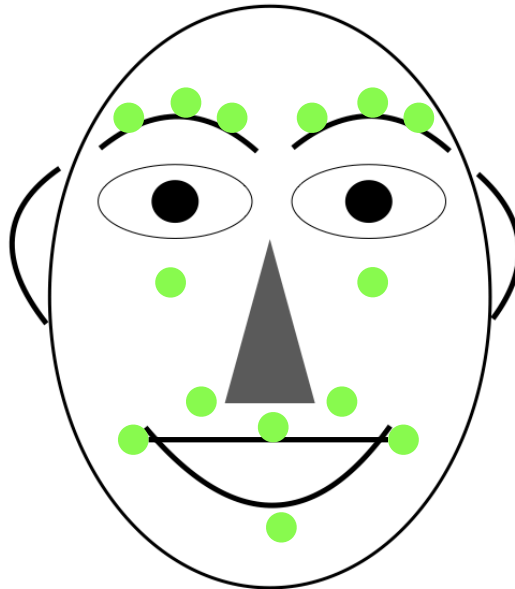
- Nun widmet ihr euch dem **Kiefer**: (1) wiederholte Kreise mit den Fingerkuppen auf dem Kaumuskel unterhalb der Wangenknochen
- Wiederholtes Kreisen mit den Fingerkuppen etwas oberhalb der Schläfen auf den oberen Kaumuskeln. Ihr findet diese leicht, indem ihr die Finger leicht oberhalb der Schläfen am Haaransatz anlegt und mit euren Zähne aufeinander beißt. Dann spannt der Kaumuskel an.
- Sucht euch die Vertiefung in der Mitte des Ohransatzes / am Ohrknöchelchen mit dem Zeigefinger und geht Druck in Richtung des Kinnes. Wiederholt diesen Druck mehrere Male. Der Unterkiefer wird dabei leicht mitbewegen und das entlastet das Kiefergelenk.
- Legt eure Zeigefinger von hinten um die Ohrmuschel herum, so dass die Fingerkuppen nach vorne zeigen. Dann übt ihr einen Zug oberhalb der Ohrmuscheln Richtung Kinn aus. Wiederholt diesen Griff mehrere Male.



- Nun massiert ihr mit kreisenden Bewegungen eure **Kopfhaut**. Der Druck soll angenehm sein. Ihr könnt variieren, indem ihr eher die Kopfhaut bewegt oder mit etwas lockerem Druck auch die Haare mitbewegt. Ihr setzt die Fingerkuppen auf der Kopfhaut auf und bewegt die Fingerkuppen kreisend.

- **Gesichtsmassage** mit einer Pflege nach Wahl: ihr tragt die Creme oder das Öl flächig im Gesicht, auf dem Hals und Dekolleté auf
- flächige Streichung mit den Fingerkuppen - und flächen am Schlüsselbein beginnend müde die Halsseiten, Wangen - ihr kreuzt auf der Nase - öffnet an der Stirn und fährt über die Schläfen, Wangen und Halsseiten wieder hinter || viele Wiederholungen
- kleine Kreisungen auf der gesamten Stirn mit den Fingerkuppen, für flächigeren Druck mit dem Handballen || viele Wiederholungen
- Kreisungen mit den Fingerkuppen an der Schläfe || viele Wiederholungen
- mit dem Pinzettengriff drückt ihr die Augenbrauen zusammen und arbeitet euch so von innen nach außen || Mindestens dreimal wiederholen
- dann streicht ihr die Augenbraue mindestens dreimal aus
- ihr führt kleine vorsichtige Mini Kreise mit dem Zeige - oder Mittelfinger auf dem Augapfel bei geschlossenem Auge durch || Wiederholungen wie es angenehm ist
- ihr streicht den Nasensteg von oben nach unten aus und übt nach einigen Wiederholungen mehrere Male vorsichtige Kreisungen auf den Nasenflügeln aus. Drückt die Nasenflügel dabei nicht zu fest an, damit ihr genügend Luft durch die Nase atmen könnt.
- Streicht die Rinne zwischen Nase und Lippen mehrere Male aus.
- Faustkreisungen auf dem Kiefermuskel || viele Wiederholungen
- Führt stehende Kreise mit den Fingerkuppen oberhalb und unterhalb der Lippen durch.
- Ihr streicht mehrmals mit den Zeigefingern von der Mitte oberhalb der Oberlippe aus Richtung Mundwinkel und wiederholt dies auch unterhalb der Unterlippe.
- Ihr legt die Zeigefinger flächig oberhalb der Oberlippen wie ein Oberlippenbart ab und dreht die Finger nach innen - dadurch stülpt sich die Oberlippe zu einer Schnute hervor. Das Ganze wiederholt ihr auch unterhalb der Unterlippen, nur das sich die Finger dann nach außen drehen.
- Übt kleine Kreise mit dem Zeigefinger auf dem Kinn aus || viele Wiederholungen.
- Ihr wandert dann mit den kleinen Kreisen an der Kante vom Kinn bis hin zu den Ohren hinauf & hinab || mehrere Wiederholungen.

- Ihr haltet parallel auf beiden Gesichtshälften mit der Fingerkuppe des Zeigefingers folgende Punkte 3 bis 5 Sekunden und löst diese jeweils langsam.



- Führt mehrere Streichungen aus mit den Fingerkuppen zwischen den Augenbrauen beginnend in Richtung Haaransatz (das sogenannte dritte Auge).
- Zum Schluss klopft ihr mit den Fingerkuppen (wie auf einem Klavier) euer Gesicht, die Halsseiten und das Dekolleté ab und streicht nochmal das Gesicht, den Hals und das Dekolleté ab.
- Je nach Bedarf legt ihr euch bequem auf Boden, Sofa oder das Bett - Knie ggf. unterlagert, warm eingekuschelt, ggf. Wattepad's auf die Augen und ruht nach.