

INHALT

- 5 **Vorwort**
- 7 **Einleitung**

- 9 **ERSTER TEIL:
WARUM BEAUTY-FACE-YOGA?**
- 10 **Grundlagen und Nutzen
der Gesichtsgymnastik**
 - 11 Stärkung der Gesichtsmuskulatur
 - 12 Vom Nutzen, die eigene Gesichtsform zu kennen
 - 17 Die Zellerneuerung anregen

- 19 **ZWEITER TEIL:
WIE FUNKTIONIERT
BEAUTY-FACE-YOGA?**
- 20 **Die Wirkung der Übungen auf
die Hautstruktur**
 - 24 Gesichtscremes
 - 25 Hautgesundheit und gesunde Lebensweise

- 27 **DRITTER TEIL:
BEAUTY-FACE-YOGA –
DAS PROGRAMM**
- 28 **Häufigkeit und Praxis von Face-Yoga**
 - 28 Der Schwerkrafttest
 - 28 Das Alter
 - 29 Das Programm
- 31 **Ein paar Tipps**

- 35 **VIERTER TEIL:
BEAUTY-FACE-YOGA FÜR JEDE
GESICHTSFORM**
- 36 **Die Gesichtsformen**
 - 36 Das Streben nach der perfekten Form
- 38 **Der Test**
- 40 **Die Besonderheiten der einzelnen
Gesichtsformen**
 - 41 Haben Sie ein ovales Gesicht?
 - 42 Haben Sie ein eckiges Gesicht?
 - 43 Haben Sie ein rundes Gesicht?
 - 44 Haben Sie ein langes Gesicht?
 - 45 Haben Sie ein dreieckiges Gesicht?
 - 46 Das umgekehrte Dreieck
 - 47 Das nach oben zeigende Dreieck
 - 48 Die Bedeutung des Rahmens
 - 49 Alterserscheinungen und Übungen für die einzelnen Gesichtsformen
 - 51 Der Sonderfall des ovalen Gesichts
 - 54 Das eckige Gesicht
 - 57 Das runde Gesicht
 - 60 Das lange Gesicht
 - 63 Die Gesichtsform des umgekehrten Dreiecks
 - 66 Die Gesichtsform des nach oben zeigenden Dreiecks

- 71 **DIE ÜBUNGEN**
- 73 **Erste Übungsreihe**
 - 73 *Die untere Gesichtspartie: Hals, Gesichtsoval, Kinn und Wangen*
 - 74 1. Mit dem Platysma den Hals straffen
 - 76 2. Mit dem Platysma den Hals in die Länge dehnen
 - 78 3. Mit dem Digastricus das Gesichtsoval straffen
 - 80 4. Mit dem Digastricus einem Doppelkinn vorbeugen – Teil 1
 - 82 5. Mit dem Digastricus einem Doppelkinn vorbeugen – Teil 2
 - 84 6. Mit dem Kinnmuskel die Kinnpartie stärken
 - 86 7. Mit den Unterlippensenkern Unterlippe und Kinn kräftigen
 - 88 8. Mit den Mundwinkelsenkern gegen Hängewangen vorgehen

- 91 **Zweite Übungsreihe**
 - 91 *Die mittlere Gesichtspartie: Mund, Wangen und Wangenknochen*
 - 92 9. Mit dem Mundringmuskel die Mundkonturen definieren
 - 94 10. Mit den Lachmuskeln einem hängenden Mund entgegenwirken

- 96 11. Mit dem Mundringmuskel die Lippenkonturen straffen
- 98 12. Mit den Mundwinkelhebern die Oberlippe straffen
- 100 13. Mit dem Mundringmuskel die Lippen aufpolstern
- 102 14. Mit dem Mundringmuskel und den Jochbeinmuskeln die Mundkonturen definieren
- 104 15. Mit den Oberlippen- und Nasenflügelhebern Nasolabialfalten entgegenwirken
- 106 16. Mit den Kaumuskeln die Wangen festigen
- 108 17. Mit den Wangenmuskeln die Wangen kräftigen
- 110 18. Mit den Jochbeinmuskeln die Wangenpartie definieren
- 112 19. Mit den Oberlippenhebern die Gesichtszüge straffen

115 Dritte Übungsreihe

- 115 *Die obere Gesichtspartie: Augen, Stirn und Schläfen*
- 116 20. Mit den Augenringmuskeln die Augenlider kräftigen
- 118 21. Mit den Schläfenmuskeln die äußeren Augenwinkel straffen
- 120 22. Mit den Augenringmuskeln die Augenkonturen festigen
- 122 23. Mit den Augenringmuskeln die Oberlider straffen
- 124 24. Mit den Augenringmuskeln die Unterlider abschwellen lassen und festigen
- 126 25. Mit den Augenbrauenrunzlern den Bereich zwischen den Augen glätten

- 128 26. Mit dem Procerus den Bereich zwischen den Augen straffen
- 130 27. Mit den Stirn- und Schläfenmuskeln die obere Gesichtspartie kräftigen
- 132 28. Mit den Stirn- und Schläfenmuskeln aufgebaute Spannungen lösen
- 134 29. Mit den Hinterhaupts-, Stirn- und Schläfenmuskeln die obere Gesichtspartie kräftigen
- 136 30. Mit allen Gesichtsmuskeln das Gesicht definieren und festigen

139 MASSAGEN UND ZUPFTECHNIKEN

140 Wissenswertes

- 140 Die Durchblutung anregen

141 Massagen

- 142 Die Selbstmassage
- 143 Die glättende Selbstmassage – Spannungen entgegenwirken und die Durchblutung fördern
- 147 Mit kreisenden Bewegungen Giftstoffe abbauen und den Teint zum Strahlen bringen
- 148 Festigende Lifting-Massage zum Abmildern ausgeprägter Falten
- 150 Asiatische Massagen: Die Kobido-Massage
- 152 Die Fibroblasten stimulieren

154 Zupfmassage

- 155 Die Zupftechnik

159 Fazit

- 159 Wie ich mit Face-Yoga die Zeichen der Zeit mildern konnte