

Catherine Pez

Beauty Face Yoga

Gesichtsmuskeltraining
für natürliche und strahlende Schönheit

Aus dem kanadischen Französisch
von Svenja Tengs

südwest

INHALT

5	Vorwort	45	Haben Sie ein dreieckiges Gesicht?
7	Einleitung	46	Das umgekehrte Dreieck
9	ERSTER TEIL: WARUM BEAUTY-FACE-YOGA?	47	Das nach oben zeigende Dreieck
10	Grundlagen und Nutzen der Gesichtsgymnastik	48	Die Bedeutung des Rahmens
11	Stärkung der Gesichtsmuskulatur	50	Alterserscheinungen und Übungen für die einzelnen Gesichtsformen
12	Vom Nutzen, die eigene Gesichtsform zu kennen	51	Der Sonderfall des ovalen Gesichts
17	Die Zellerneuerung anregen	54	Das eckige Gesicht
19	ZWEITER TEIL: WIE FUNKTIONIERT BEAUTY-FACE-YOGA?	57	Das runde Gesicht
20	Die Wirkung der Übungen auf die Hautstruktur	60	Das lange Gesicht
24	Gesichtscremes	63	Die Gesichtsform des umgekehrten Dreiecks
25	Hautgesundheit und gesunde Lebensweise	66	Die Gesichtsform des nach oben zeigenden Dreiecks
27	DRITTER TEIL: BEAUTY-FACE-YOGA – DAS PROGRAMM	71	DIE ÜBUNGEN
28	Häufigkeit und Praxis von Face-Yoga	73	Erste Übungsreihe
28	Der Schwerkrafttest	73	<i>Die untere Gesichtspartie: Hals, Gesichtsoval, Kinn und Wangen</i>
28	Das Alter	74	1. Mit dem Platysma den Hals straffen
29	Das Programm	76	2. Mit dem Platysma den Hals in die Länge dehnen
31	Ein paar Tipps	78	3. Mit dem Digastricus das Gesichtsoval straffen
35	VIERTER TEIL: BEAUTY-FACE-YOGA FÜR JEDE GESICHTSFORM	80	4. Mit dem Digastricus einem Doppelkinn vorbeugen – Teil 1
36	Die Gesichtsformen	82	5. Mit dem Digastricus einem Doppelkinn vorbeugen – Teil 2
36	Das Streben nach der perfekten Form	84	6. Mit dem Kinnmuskel die Kinnpartie stärken
38	Der Test	86	7. Mit den Unterlippensenkern Unterlippe und Kinn kräftigen
40	Die Besonderheiten der einzelnen Gesichtsformen	88	8. Mit den Mundwinkelsenkern gegen Hängewangen vorgehen
41	Haben Sie ein ovales Gesicht?	91	Zweite Übungsreihe
42	Haben Sie ein eckiges Gesicht?	91	<i>Die mittlere Gesichtspartie: Mund, Wangen und Wangenknochen</i>
43	Haben Sie ein rundes Gesicht?	92	9. Mit dem Mundringmuskel die Mundkonturen definieren
44	Haben Sie ein langes Gesicht?	94	10. Mit den Lachsmuskeln 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 Augenbrauenrunzeln 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

VORWORT

Infolge der steigenden Lebenserwartung ist der Kampf gegen die Hautalterung ein weitverbreitetes Anliegen in unserer Gesellschaft geworden. Die ästhetische Schönheitschirurgie, die auf eine Verjüngung oder vielmehr eine »Wiederherstellung des früheren Zustands« abzielt, spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie ist Teil eines größeren Kontexts, der Hygiene- und Ernährungsregeln, den Verzicht auf Tabak, den Schutz vor Sonnenlicht und die Gesichtspflege mit Feuchtigkeitscremes umfasst. Ergänzend dazu stellt die Gesichtsgymnastik eine sehr hilfreiche Methode dar, um den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Dieses Buch von Catherine Pez enthält einfache Übungen für das Gesicht, die für alle geeignet und mit anatomischen Schaubildern zu den jeweils beteiligten Muskeln versehen sind.

Ein anschauliches, umfassendes und wegweisendes Werk.

Dr. Bertrand Mattéoli,
plastischer Chirurg

EINLEITUNG

Im Laufe der Zeit altert das Gesicht. Der Verlust an Elastizität sowie an Spann- und Strahlkraft sind die ersten Anzeichen für eine alternde Gesichtshaut und -muskulatur. Wie beim restlichen Körper ist es nicht leicht, die mehr oder weniger großen altersbedingten Veränderungen zu verhindern. Da das Gesicht jedoch unser soziales Aushängeschild ist, leiden viele Menschen unter dem Verlust straffer Haut.

Wie wir wissen, hängt die besondere Beschaffenheit unseres Gesichts von unserem Erbgut und Knochenbau ab, doch auch vom Zustand der über 50 Gesichtsmuskeln. Auch wenn sie andere Funktionen ausüben als die Körpermuskeln, die das Skelett stützen und es in Bewegung setzen, kann man ihre Kraft und Wirksamkeit auf dieselbe Art und Weise erhalten. Es ist also – genau wie beim Körper – durchaus möglich, die Gesichtsmuskeln mithilfe von Übungen zu trainieren, zu lockern oder zu kräftigen. Hier kommt die »Gesichtsgymnastik« oder auch »Face-Yoga« ins Spiel.

Die zahlreichen Gesichtsgymnastikübungen in diesem Buch sind für alle Hauttypen und fast alle Altersgruppen geeignet, wichtig ist jedoch die richtige Ausführung: Denn manchmal kann die Praxis ein Problem verstärken, anstatt es zu lösen, worauf der hier vorliegende Ratgeber aufmerksam machen will. Es geht um das gezielte Training bestimmter Muskeln. Idealerweise passen Sie die Übungen stets an Ihr eigenes Gesicht an, denn der Knochenbau ist bei jeder Gesichtsform anders: Er ist einzigartig und wurde uns von unseren Eltern vererbt und ist also genetisch festgelegt.

In der Regel ist die »Gesichtsarchitektur« das Erste, was wir an einer Person wahrnehmen: die Form und Struktur, die individuell sind. Daher ist es sinnvoll, die verschiedenen Übungen der jeweiligen Gesichtsform anzupassen. Manche brauchen an bestimmten Stellen im Gesicht vielleicht gar kein Volumen aufzubauen, wohingegen es sich für andere empfiehlt, diese Bereiche gezielt zu trainieren. Darüber hinaus kann es sein, dass jedes Gesicht im Laufe der Zeit eigene Makel und Problembereiche entwickelt.

Mit diesen Erkenntnissen und meinen Erfahrungen auf diesem Gebiet habe ich mein Buch aktualisiert und die Übungen angepasst – nicht nur, um sie zu verbessern, sondern auch, um jede einzelne Gesichtsform gesondert zu berücksichtigen.



ERSTER TEIL

Warum Beauty-Face- Yoga?