

|  |    |
|--|----|
| Einleitung .....                                       | 8  |
| Weit mehr als straffe Haut .....                       | 10 |
| Warum dieses Buch? .....                               | 11 |
| An wen sich dieses Buch wendet .....                   | 13 |
| Leitfaden zum Gebrauch des Buches .....                | 13 |
| Was der westliche Markt in diesem Bereich bietet ..... | 13 |
| Was braucht unsere Haut, um jung auszusehen? .....     | 15 |
| Was können fernöstliche Methoden für uns tun? .....    | 16 |
| Wenig Aufwand – grosse Wirkung .....                   | 19 |
| „Nebenwirkungen“ dieser Methoden .....                 | 21 |
| Bevor Sie am Gesicht arbeiten .....                    | 22 |
| Nacken und Hals öffnen .....                           | 23 |
| Das geeignete Massageöl .....                          | 24 |
| Öle und ihre Eigenschaften .....                       | 25 |
| Überblick Öle .....                                    | 27 |
| Gua Sha und Ba Guan .....                              | 28 |
| Traditionelle Chinesische Medizin .....                | 28 |
| Gua Sha – Schaben .....                                | 31 |
| Die Schabemassage im Gesicht .....                     | 33 |
| Massage – die Vorgehensweise .....                     | 35 |
| Die Kurzmassage<br>mit dem Suppenlöffel .....          | 38 |
| Kontraindikationen .....                               | 38 |
| Wirkung .....  | 38 |
| Häufigkeit .....                                       | 39 |
| Instrumente .....                                      | 40 |
| Pflege der Schaber .....                               | 40 |
| Ba Guan – Schröpfen .....                              | 41 |
| Ba Guan im Gesicht – die Schröpfkopfmassage .....      | 43 |
| Vorgehensweise .....                                   | 45 |
| Die Massage .....                                      | 45 |
| Von der Mitte nach Außen .....                         | 46 |
| Massage nach den Spaltlinien .....                     | 48 |
| Kontraindikationen .....                               | 49 |
| Wirkung .....  | 49 |
| Häufigkeit .....                                       | 50 |
| Instrumente .....                                      | 51 |
| Pflege der Schröpfgläser .....                         | 52 |

|  |    |
|--|----|
| Gesichtsyoga .....   | 53 |
| Yoga .....   | 53 |
| Wirkungen und Einsatzgebiete des Yoga .....                            | 54 |
| Die fünf Grundpfeiler der Yoga-Praxis.....                             | 55 |
| 1. Asanas .....  | 55 |
| 2. Pranayama .....   | 56 |
| 3. Tiefenentspannung – Yoga Nidra .....                                | 56 |
| 4. Richtige Ernährung .....  | 56 |
| 5. Konzentration und Mantrameditation.....                             | 57 |
| Gesichtsyoga – die Vereinigung von<br>Spannkraft und Entspannung ..... | 57 |
| Die fünf Grundpfeiler im Dienste des Gesichts.....                     | 58 |
| 1. Asanas .....  | 58 |
| 2. Pranayama – die Atemübungen.....                                    | 60 |
| 3. Entspannung.....  | 60 |
| 4. Richtige Ernährung .....  | 61 |
| 5. Konzentration und Achtsamkeit.....                                  | 62 |
| Die Atmung.....  | 64 |
| Atemtechniken.....   | 66 |
| Der lange tiefe Atem.....  | 66 |
| Der Feueratem (Kapalabhati) .....                                      | 67 |
| Die Haltung.....   | 68 |
| Im Sitzen.....   | 68 |
| Im Stehen.....   | 70 |
| Im Liegen .....  | 70 |
| Die Gesichts-Asanas.....   | 71 |
| Ganzes Gesicht – Aufwärmübungen .....                                  | 73 |
| Hals und Kinn .....  | 75 |
| Mund, Lippen und Wangen .....  | 79 |
| Augen .....  | 85 |
| Stirn.....   | 88 |
| Üben, Üben, Üben! .....  | 90 |
| Programme.....   | 90 |
| Programm 1 .....   | 91 |
| Programm 2.....  | 91 |
| Programm 3.....  | 91 |
| Dien Cham .....  | 92 |
| Was sind eigentlich Reflexpunkte?.....                                 | 93 |
| Anwendungsgebiete .....  | 95 |
| Die Reflexpunkte erkennen und finden.....                              | 95 |
| Instrumente .....  | 96 |
| Möglichkeiten der Stimulierung.....                                    | 97 |
| Kontraindikationen.....  | 97 |

|   |     |
|---|-----|
| Die Dien Cham-Energiemassagen .....                           | 98  |
| Erste Möglichkeit: Die Dien Cham-Kurzbehandlung .....         | 98  |
| Zweite Möglichkeit: Die Dien Cham-Grundbehandlung .....       | 100 |
| Dritte Möglichkeit: Die kleine Dien Cham-Energiemassage. .... | 105 |
| Vierte Möglichkeit:   |     |
| Die grosse Dien Cham-Gesichtsreflexzonenmassage .....         | 106 |
| Reflexpunkte für spezielle Hautprobleme .....                 | 110 |
| Falten .....  | 110 |
| Hautprobleme .....  | 110 |
| Akne und Mitesser .....                                       | 110 |
| Ekzem .....   | 110 |
| Schuppenflechte. ....   | 111 |
| Erfahrungen mit diesen Methoden – Vorher/Nachher .....        | 112 |
| Nicole .....  | 112 |
| Priska .....  | 113 |
| Maria .....   | 113 |
| Weitere Methoden .....  | 116 |
| Kosmetische Akupunktur .....                                  | 116 |
| Tuina im Gesicht .....  | 118 |
| Tipps aus der fernöstlichen Trickkiste .....                  | 120 |
| Die chinesische Art,  |     |
| Pigmentflecken und dunkle Stellen zu beseitigen .....         | 120 |
| 1. Zitronensaft .....   | 120 |
| 2. Tomatensaft .....  | 120 |
| 3. Apfelweinessig .....                                       | 121 |
| 4. Mandeln .....  | 121 |
| 5. Avocado. ....  | 121 |
| Tipps von Koryphäen der Kosmetischen Akupunktur .....         | 121 |
| Ei-Gesichtsmaske .....  | 121 |
| Grapefruitextrakt .....                                       | 122 |
| Zum Abschluss .....   | 123 |
| Bezugsquellen .....   | 124 |
| Literaturverzeichnis und -Empfehlungen .....                  | 125 |
| Weitere Informationsquellen .....                             | 128 |
| Dankeschön .....  | 129 |
| Index .....   | 130 |