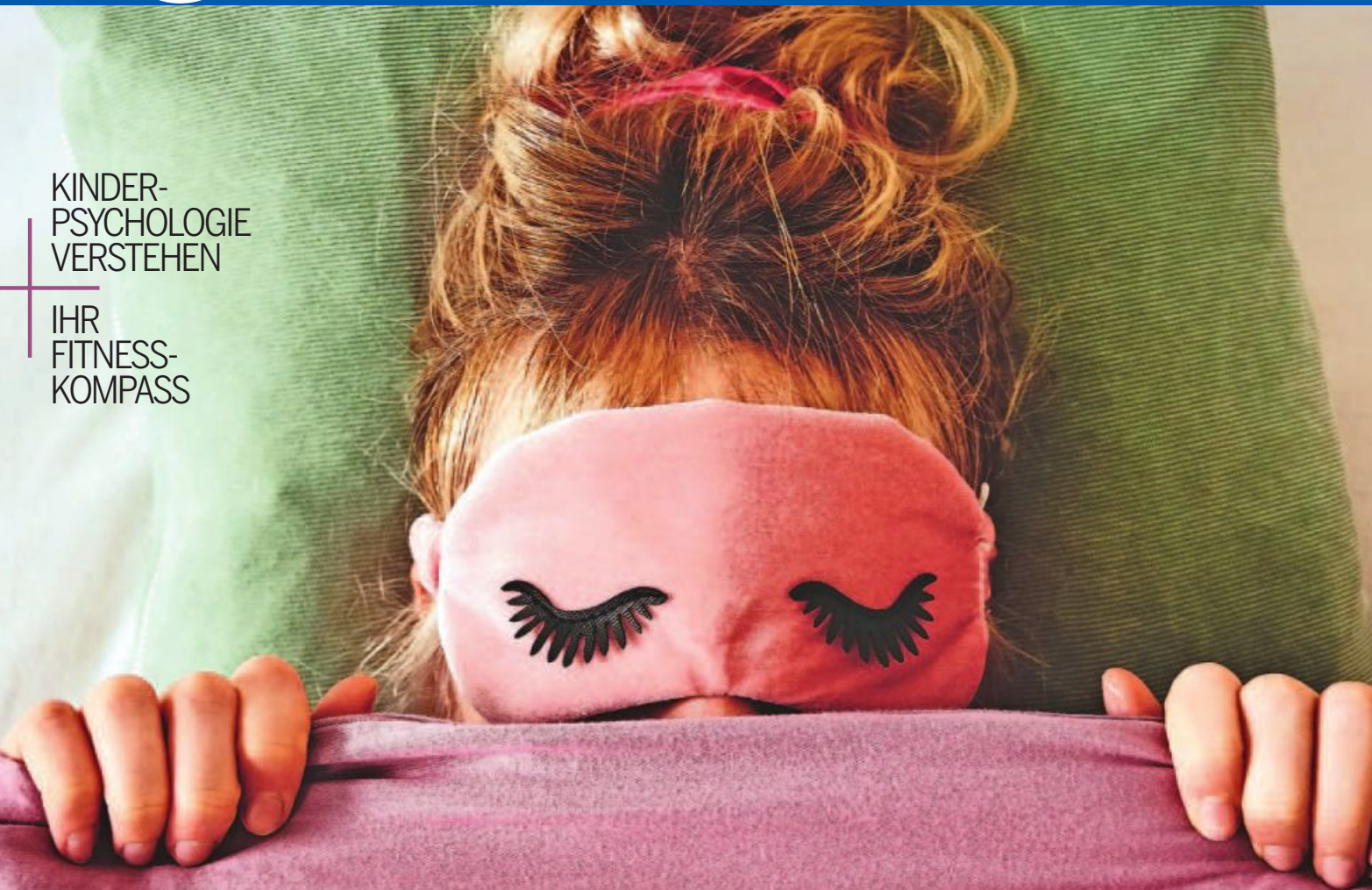


KINDER-
PSYCHOLOGIE
VERSTEHEN

IHR
FITNESS-
KOMPASS



ENDLICH RUHE

8 WEGE ZU MENTALER STÄRKE & BESSEREM SCHLAF

FACE YOGA



Face Yoga ist ein ganzheitliches **Training für das Gesicht**. Durch gezielte Übungen, sanfte Massagen und bewusste Atmung werden die Muskeln gestärkt, die Durchblutung angeregt und die Haut natürlich gestrafft.

Redaktion: Jessica Farthofer



ZORNESFALTEN AUSROLLEN

Legen Sie beide Daumen neben die Nasenwurzel und die Zeigefinger zwischen Ihre Augenbrauen. Rollen Sie den Muskel zwischen den Augenbrauen sanft von oben nach unten aus, während die Daumen die Bewegung unterstützen. Massieren Sie diesen Bereich für mindestens eine Minute – bei starker Verspannung gern etwas länger. Anschließend nehmen Sie Daumen und Zeigefinger und kneifen sich sanft entlang der Augenbrauen nach außen – beginnend am inneren Rand bis zum Ende der Braue. Bewegen Sie sich dann zurück zur Mitte und wiederholen Sie die Bewegung etwa eine Minute lang.

Wichtig: Üben Sie nur leichten Druck aus. Stellen Sie sich vor, Sie massieren etwas Zerbrechliches und Wertvolles. Zu starker Druck führt eher zu Gegenspannung als zu Entspannung.



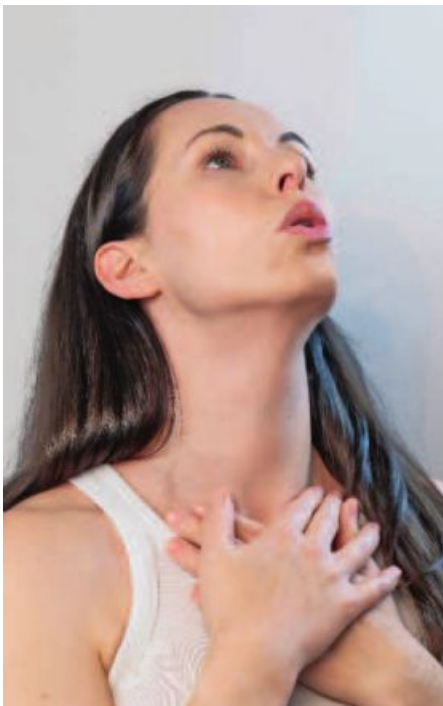
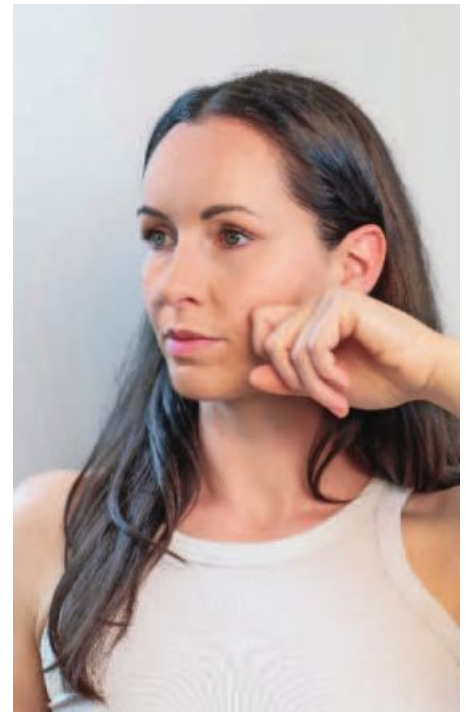
NOCH MEHR ÜBUNGEN

finden Sie in „Face Yoga“ von Claudia Granig. Irisana; 18 Euro

WANGENHAKEN

Diese Massage betont die Wangenknochen, mildert Nasolabialfalten (zwischen Nase und Mundwinkeln) und fördert eine frische, rosige Ausstrahlung. Formen Sie Ihre Zeigefinger zu Haken und platzieren Sie die Knöchel in die kleinen Vertiefungen neben den Nasenlöchern. Von dort aus massieren Sie mit sanften Bewegungen unter dem Wangenknochen nach außen – bis zum Haaransatz über dem Ohr – und beginnen anschließend wieder an der Nase. Führen Sie die Massage etwa eine Minute lang aus.

Wichtig: Verwenden Sie nur leichten Druck und drücken Sie die Knöchel nicht ins Gesicht. Wenn die Finger nicht gut gleiten, gehen Sie besonders vorsichtig vor. Fällt es anfangs schwer, beide Seiten gleichzeitig zu massieren, führen Sie die Übung nacheinander auf jeder Seite etwa eine Minute lang durch.



FISCHMUND

Diese Übung strafft die Halsmuskulatur, reduziert Halsfalten und betont die Kinnlinie. Setzen Sie sich aufrecht hin und rollen Sie die Schultern entspannt nach hinten. Legen Sie die Handflächen flach auf den oberen Brustbereich in Höhe der Schlüsselbeine, um den Halsmuskel leicht zu fixieren. Stülpen Sie die Lippen zu einem „Fischmund“ nach außen und heben Sie das Kinn sanft an – nur so weit, dass der Nacken entspannt bleibt. Halten Sie diese Position 20 Sekunden. Lösen Sie die Haltung, richten Sie den Kopf wieder gerade aus und drehen Sie ihn anschließend nach rechts. Heben Sie erneut das Kinn leicht an, formen Sie wieder den Fischmund und halten Sie für 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Bewegung auf der linken Seite. Führen Sie die Abfolge auf beiden Seiten ein weiteres Mal durch.

Wichtig: Nehmen Sie den Kopf niemals zu weit in den Nacken. Bei Problemen mit der Halswirbelsäule gehen Sie besonders behutsam vor und vermeiden Sie ein Hohlkreuz oder ein Abknicken des Nackens.