



★
Kleine Handgriffe
lassen uns
strahlen und jung
wirken – ohne
Botox oder Filler

Strahlend schön mit

Gesichtsyoga

Mit einfachen
Übungen können
Sie Falten mildern
und Ihren Teint
zum Leuchten
bringen

Bauch, Beine, Po trainieren viele von uns – doch die über 50 Muskeln in unserem Gesicht bleiben oft unbeachtet. Dabei verlieren sie mit den Jahren auch an Spannkraft und Geschmeidigkeit. Die Folge: Haut und Bindegewebe sind weniger straff, Falten entstehen. Genau hier setzt Gesichtsyoga an.

Durch kleine, gezielte Bewegungen können wir die Muskeln stärken, die Durchblutung verbessert und die Kollagenproduktion angeregt. Das Ergebnis: ein strafferes, frisches Hautbild.

Studien zeigen, dass regelmäßiges Training die Gesichtskontu-

ren sichtbar verbessern kann. Und das Beste: Es kostet nichts, ist frei von Nebenwirkungen und kann überall durchgeführt werden – im Bad, im Auto oder auch mal abends vorm Fernseher.

Damit Gesichtsyoga wirklich wirkt, ist vor allem Regelmäßigkeit entscheidend. Schon fünf bis zehn Minuten täglich reichen aus! Am besten machen wir eine kleine Routine daraus und üben immer zur gleichen Zeit, etwa morgens im Bad oder abends vor dem Schlafengehen. Besonders hilfreich ist ein Spiegel, denn so sehen Sie sofort, ob Sie die Übungen korrekt ausführen. Auch die

Kombination mit Ihrer Hautpflege ist ideal: Auf leicht eingecremter Haut gleiten die Finger sanfter und die Massageeffekte verstärken sich.

Wichtig ist, die Sache etwas spielerisch anzugehen. Denn Gesichtsyoga soll nicht anstrengend sein, sondern Spaß machen und sich wie eine kleine Wohlfühl-Auszeit anfühlen. Und jetzt: Viel Spaß beim Ausprobieren!

LUST AUF MEHR? Hier gibt es zahlreiche Übungsvideos: Youtube: Claudia Granig/Face Yoga; Instagram: Claudia Granig Gesichtsyoga (@bareskinfaceyoga)



Zornesfalten ausrollen & Augenbrauen kneifen

Öffnet den Blick und lässt uns entspannter aussehen



Zornesfalten ausrollen

➡ Legen Sie beide Daumen neben die Nasenwurzel und die Zeigefinger zwischen die Augenbrauen. Beginnen Sie nun, den Muskel zwischen den Augenbrauen sanft von oben nach unten auszurollen. Die Daumen unterstützen die massierenden Bewegungen.

➡ Massieren Sie den Bereich zwischen den Augenbrauen für mindestens eine Minute. Falls er sehr verspannt ist, gern auch etwas länger.



Augenbrauen kneifen

➡ Im zweiten Schritt nehmen Sie Daumen und Zeigefinger und kneifen sich entlang der Augenbrauen nach außen. Beginnen Sie dabei am inneren Augenbrauenrand und bewegen Sie sich Zentimeter für Zentimeter, bis Sie das Ende der Braue erreicht haben.

➡ Bewegen Sie sich zurück in die Mitte und wiederholen Sie diesen Handgriff für eine Minute.

Das sollten Sie beachten

Verwenden Sie immer nur sehr wenig Druck und stellen Sie sich vor, dass Sie etwas Zerbrechliches und Wertvolles unter Ihren Fingern haben. Wenn der Muskel sehr verspannt ist, tendieren Sie unter

Umständen dazu, ihn zu intensiv lösen zu wollen. Das Ergebnis ist jedoch eine Gegenspannung statt einer Entspannung. Auch das Kneifen entlang der Augenbrauen sollte sanft erfolgen.

Gecko nach vorn und zur Seite

Strafft den Hals und reduziert das Doppelkinn, sorgt für eine definierte Kinnlinie

➡ Sitzen Sie aufrecht und rollen Sie die Schultern entspannt nach hinten. Um den Halsmuskel im Bereich der Schlüsselbeine festzuhalten, legen Sie die Handflächen flach auf die Schlüsselbeine.

➡ Heben Sie Ihr Kinn an, aber nur so weit, dass es sich noch gut anfühlt.

➡ Öffnen Sie den Mund und strecken Sie die Zunge heraus. Dabei führen Sie die Zungenspitze nach oben Richtung Nasenspitze. Schieben Sie die Zunge nun Millimeter für Millimeter nach oben.

➡ Halten Sie diese kraftvolle Kontraktion für 20 Sekunden.

➡ Lösen Sie die Haltung auf und rollen Sie den Kopf entspannt und langsam auf die rechte Seite.

➡ Heben Sie Ihr Kinn sanft an und strecken Sie wieder die Zunge aus dem Mund.

➡ Erneut für 20 Sekunden halten, bevor Sie die Übung auf der linken Seite durchführen. Auf beiden Seiten wiederholen.



Großes Augen-V

Glättet den Bereich unter den Augen, reduziert dort Falten und lindert Tränensäcke, dunkle Augenringe sowie eingefallene Augen

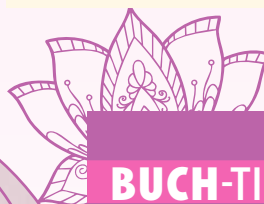
➡ Formen Sie mit Mittel- und Zeigefinger beider Hände ein V. Legen nun Sie die Mittelfinger zwischen die Augenbrauen an die Nasenwurzel und die Zeigefinger an den äußeren Augen- beziehungsweise Augenbrauenrand. Richten Sie den Kopf nach vorn aus und belassen Sie das Kinn schön parallel zum Boden.

➡ Richten Sie den Blick nun nach oben und kneifen Sie die Augen kraftvoll zusammen. Lassen Sie sie dabei einen Spalt weit geöffnet, als würden Sie gegen die Sonne blinzeln.

➡ Halten Sie die Anspannung für etwa fünf Sekunden und lösen Sie die Kontraktion dann wieder auf. Wiederholen Sie diese dynamische Aktivierung für circa eine Minute.

Das sollten Sie beachten

Richten Sie den Blick immer nur so weit nach oben, dass Sie den Bereich zwischen den Augenbrauen stillhalten können. Wahrscheinlich spüren Sie beim ersten Üben, wie sich der Muskel unter den Mittelfingern anspannen möchte. Indem Sie kurz geradeaus schauen, können Sie diese nicht gewollte Aktivierung in den Griff bekommen. Während Sie die Augen zusammenkneifen, spüren Sie ein sanftes Lifting im Bereich der Zeigefinger und ein Vibrieren oder Zittern unter den Fingern. Vor allem aber fühlen Sie, wie sich der untere Augenbereich stark nach oben Richtung Augenbrauen hebt.



BUCH-TIPP

Diese und weitere Übungen finden Sie in Claudia Granigs „Face Yoga – Sanfte Übungen mit großer Wirkung“. Der Ratgeber enthält auch QR-Codes zu Videos, die von der Autorin, einer zertifizierten Face-Yoga-Trainerin, angeleitet werden (18 €, Irisiana Verlag).

