

## Falten ade: Mit \*FACE YOGA\* zu jugendlicher Haut!

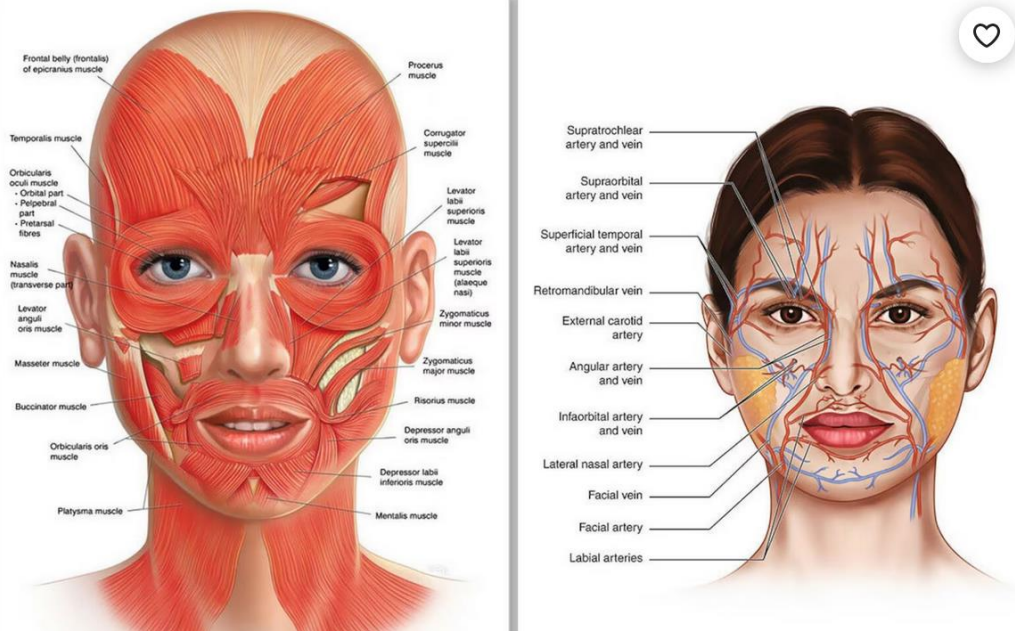
Sie sind der Trend: Dermaroller, faceroller oder Gua Sha- Steine. Mit speziellen Gesichtsübungen sollen Falten gemildert, die Muskulatur gestrafft und die Haut geglättet werden. Erfolge sind in kürzester Zeit sichtbar. Innerhalb von weniger Wochen erstrahlt die Haut um Jahre jünger.



Gesichtsyoga ist das neue Workout für deine Gesichtsmuskulatur, denn auch die lässt sich trainieren und verhilft zu einem straffen & natürlichen Face-Lifting, ganz ohne chirurgische Eingriffe. Der Trend-Sport glättet die Haut, lässt Falten verschwinden und fördert die Durchblutung. Die perfekte Auszeit, um dein Gesicht zu relaxen und Stress loszuwerden. Anders als bei normalem Sport wirst du bei der Gesichtsgymnastik nicht so schnell aus der Puste sein, sondern kannst so richtig entspannen und kehrst mit neuer, wiedergewonnener Energie von deiner Yoga-Session zurück. Nebenbei bringt er auch gute Laune und macht super viel Spaß.

### Was ist Gesichtsyoga (Face Yoga)?

Unter Gesichtsyoga bzw. Face Yoga versteht man das spezielle Training der Gesichtsmuskulatur. Es gibt viele Mythen um die Methoden des Gesichtsyoga und nur wenige praktizieren es tatsächlich.



In unserem Gesicht haben wir 26 Muskeln, die echte Leistungssportler sind! Sie lassen uns lachen, weinen, schützen unsere Augen oder lassen uns die Stirn runzeln. Es ist also höchste Zeit, diese in deinen Workout-Plan zu integrieren und Face Yoga als tägliche Sporteinheit mit aufzunehmen. Dafür musst du nicht mal ins Gym gehen, denn Gesichtsyoga lässt sich auch ganz einfach von Zuhause aus praktizieren.

Der Ursprung der Idee von Gesichtsyoga kommt übrigens von Fumiko Takatsu, die nach einem schweren Autounfall ihre Haut wieder in Form bringen wollte und deshalb Gesichtsyoga entwickelte, die die Muskulatur stärken und das Gesicht straffen - die Geburtsstunde des Gesichtsyoga. Dabei werden verschiedene Übungen vereint, die das Gesicht entspannen und die Kräftigung der Muskulatur fördern. Außerdem trägt Face Yoga der Entspannung bei und kann dein allgemeines Wohlbefinden steigern.

Dafür kannst Du entweder deine Hände benutzen oder auch zu Hilfsmitteln wie dem faceroller oder einem Gua Sha Stein greifen.



### **Was bringt Gesichtsyoga? Auf Nimmerwiedersehen schlaffe Haut!**

Die tägliche Massage mit einem Gesichtroller wirkt wahnsinnig entspannend und zaubert Dir in wenigen Minuten einen tollen Glow ins Gesicht. Zudem wird die Durchblutung angekurbelt, Schadstoffe werden besser abtransportiert und die Kollagenbildung wird angeregt. Das Ergebnis ist ein strahlend frischer Teint voller Leuchtkraft!

### **Alle Vorteile im Überblick:**

- Anti-Aging-Wirkung
- Anti-Stress-Effekt
- Lindert Schwellungen & Augenringe
- Entgiftende Wirkung
- Intensive Lymphdrainage
- Verstärkt Wirkstoffe in der Hautpflege
- Natürlicher Glow nach der Anwendung

### **Gesichtsyoga Wirkung mit Detox Effekt**

Bei jeder Trainingseinheit wird die Durchblutung gefördert und die Haut erhält einen "pfirsichartigen" Look, wirkt also voller, gesünder und erhält einen rosigen Teint. Die Streichungen und das sanfte Klopfen an der Haut wirken beruhigend und sorgen für die Ausschüttung von Wohlfühl-Hormonen, was auch gut für das allgemeine Wohlbefinden und das Immunsystem ist. Gleichzeitig kommt die Lymphflüssigkeit, die Schwellungen und Puffy-Eyes verursacht, in Bewegung und wird abtransportiert. Die Aufgabe der Lymphflüssigkeit liegt darin, Schlacken und andere Giftstoffe abzutransportieren. Neben dem Detox-Effekt, der zu einer besseren Versorgung der Haut mit Nährstoffen und Sauerstoff führt, sind deine Tränensäcke nach dem Gesichtsyoga Training deutlich geringer oder ganz verschwunden und das auf ganz natürliche Weise

## FACE YOGA MIT DEN HÄNDEN

### Übungen für die Gesichtsmuskulatur: Deine Gesichtsyoga-Trainingsession

Wenn du Anfänger bist, empfiehlt es sich die Übungen die ersten Male vor einem Spiegel zu machen, um besser auf deine Mimik und Haltung achten zu können. Jedes Training beginnt mit einer Aufwärmphase und dauert dann ca. 15 Minuten an. Wie auch beim typischen Yoga bestehen die Übungen aus Anspannen-Entspannen-Phasen. Zum Entspannen setzt du dich aufrecht hin, schließt Augen und Mund, entspannst dein Gesicht und nimmst einige tiefe Atemzüge. Damit lockerst und entspannst du deine Muskulatur und bist gut vorbereitet auf die folgenden Übungen und kannst diese Übung auch jederzeit wiederholen. Die zweite Aufwärm-Übung ist der "Löwe", der für Entspannung und gute Laune sorgt. Öffne dazu deinen Mund soweit wie möglich, etwa so als würdest du wie ein Löwe brüllen oder ein erstauntes "Wow" rufen. Strecke dabei deine Zunge heraus und drehe sie Richtung Kinn. Versuche den Gesichtsausdruck so lange wie möglich zu halten.

### Namaste! Gesichtsyoga Übungen für Kinn, Stirn, Augen und mehr

Es gibt so viele einfache Übungen, um die einzelnen Gesichtsmuskeln rund um deine Stirn, Hals, Wangen, Augen und Lippen zu aktivieren und für die meisten brauchst du gar keine Utensilien. Du kannst die einzelnen Übungen beliebig oft wiederholen, mindestens 6-10 Wiederholungen empfehlen wir dir! Das Grimassenschneiden sieht nicht nur lustig aus, sondern macht gute Laune - deshalb solltest du das Training auch nicht zu ernst nehmen und vor allem Spaß dabei zu haben! Also worauf wartest du noch? Auf die Grimassen, fertig, los!

- Gesichtsyoga gegen Doppelkinn: Die richtige Übung, um die Hals- und Kinnpartie zu trainieren, schiebe das Kinn nach vorn, presse die Zunge an den Gaumen (Im Takt von 2 Sekunden anspannen und entspannen) und lege deinen Kopf langsam in Richtung Nacken.
- Gesichtsyoga für den Mund und gegen Lippenfältchen: Indem du lächelst und die Lippen schmal über die Zähne in den Mund saugst, kannst du deinen Mundringmuskel trainieren. Versuche den Rest deines Gesichtes dabei zu entspannen.
- Gesichtsyoga für die Wangen: Um deinen Wangenmuskel zu trainieren, muss der Trompetermuskel aktiviert werden. Schließe dafür den Mund, fülle deine Wangen mit Luft und schiebe diese von einer Seite zur anderen.
- Gesichtsyoga gegen Nasolabialfalten und eine straffe Gesichtskontur: Viele Frauen fürchten sie: die tiefe Falte zwischen Nasenflügel und Mundwinkel, da das Bindegewebe an dieser Stelle mit zunehmendem Alter schwächer wird. Als Folge hängen die Backen etwas herunter und die gefürchtete Falte wird erkennbar. Um dem entgegenzuwirken, platziere die Mittelfinger neben die Nasenflügel, um die Haut unter den Fingerspitzen zu fixieren und ziehe deine Nase nach oben & halte sie dort 10 Sekunden. Mache drei tiefe Atemzüge Pause und wiederhole die Übung dann.
- Gesichtsyoga gegen Zornesfalten: Lege die Handflächen oberhalb deiner Augenbrauen auf und ziehe sie sanft nach außen. Das glättet & entspannt den Muskel auf der Stirn und streicht gleichzeitig die Sorgen aus deinem Gesicht.
- Gesichtsyoga gegen Krähenfüße & Tränensäcke: Du kannst deine Augenringmuskulatur trainieren, indem du deine Augen weit öffnest und die Zeigefinger unter den äußeren Teil der Augenbraue setzt und dort das Hautgewebe fixierst. Schließe dann die Augenlider und wiederhole die Übung mehrmals.

Natürlich gibt es noch viel mehr Übungen um die einzelnen Gesichtsmuskeln zu trainieren und wie beim normalen Sport auch, kannst du die Übungen individuell an deine Bedürfnisse anpassen. Wichtig ist, dass du für die bestmöglichen Ergebnisse regelmäßig, am besten täglich, Gesichtsyoga praktizierst und es Teil deiner täglichen Beauty-Routine werden lässt. Ob abends, vor dem Schlafen gehen noch mal richtig runter zu kommen und zu entspannen oder morgens, um fit in den Tag zu starten - da du für deine Gesichtsgymnastik-Session nichts brauchst, lässt sie sich super in den Alltag integrieren und ist perfekt für Zwischendurch. Auch bei Kopfschmerzen oder Stress kann eine kurze Auszeit mit Gesichtsyoga durch die sanfte Massage der Schläfen wahre Wunder bewirken.

## FACE YOGA MIT EINEM TRAINIGSTOOL

### VERSCHIEDENEN STEINE UND IHRE WIRKUNG: JADE ODER ROSENQUARZ?

Zu den, nicht grundlos, besten Steinen gehören der aus Jade und der aus Rosenquarz. Sie sind von der Beschaffenheit und den ihnen nachgesagten Wirkungen mit diversen Hauttypen kompatibel. Rosenquarz soll der Haut Schutz vor äußeren Einflüssen verleihen und die Haut straffen können. Jade wird eine reinigende, antientzündliche und abschwellende Wirkung nachgesagt. Er soll vor allem Haut beruhigen können, die zu Unreinheiten tendiert.



### Welcher Stein passt zu mir?

Weil es noch zahlreiche andere Steine und Edelstein Roller gibt, möchte ich dir im Folgenden einen kleinen Einblick in die facettenreiche Welt der Steine und der ihnen nachgesagten Wirkungen auf die Haut/den Körper schenken.

#### Jade

Jade soll vor allem gut für Haut sein, die zu Unreinheiten tendiert. Darüber hinaus soll er eine reinigende, abschwellende und antiphlogistische (antientzündliche) Wirkung auf die Haut haben.

#### Rosenquarz

Rosenquarz wird nachgesagt, dass er der Haut Schutz vor Außeneinflüssen schenken und eine straffende Wirkung auf die Haut haben soll.

#### Obsidian

Der geheimnisvolle Obsidian soll eine beruhigende Wirkung auf die Haut haben, Rötungen lindern und eine stärkende Wirkung auf das Bindegewebe haben.

#### Aventurin Stein

Aventurin soll die hauteigene Selbstheilung aktivieren und Akne, Schuppenflechte und andere Hautirritationen beruhigen können.

#### Jaspis

Den Jaspis gibt es in verschiedensten Erscheinungsbildern. Der rote Jaspis, den du auch bei uns im Shop findest, soll vor allem die Durchblutung stimulieren, die hauteigene Selbstheilung verstärken und entgiftend wirken.

### **Bergkristall**

Dem lichtbringenden Bergkristall wird eine vitalisierende und klärende Wirkung nachgesagt. Darüber hinaus soll er gereizte Haut beruhigen und den Lymphfluss stimulieren können.

### **Quarz**

Die Familie der Quarze sollen grundsätzlich eine stimmungsaufhellende Wirkung mit sich bringen und ein frisches, strahlendes Hautbild verleihen.

### **Tigerauge**

Tigerauge soll allgemein als Augenstein bekannt sein, da er die Sehkraft verbessern soll. Er soll Linderung bei allgemeinen körperlichen Beschwerden schenken.

## **FACEYOGA MIT DEM GUA SHA**

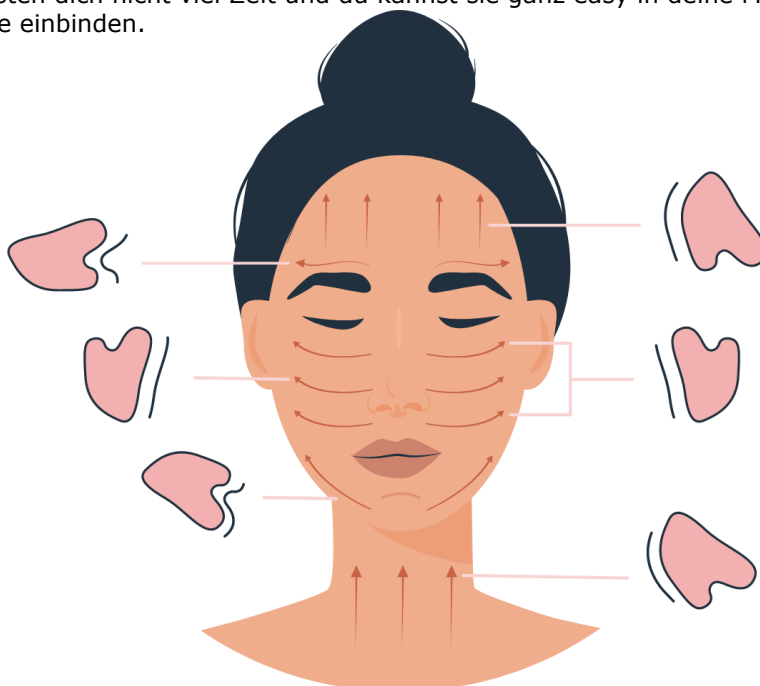


Der Gua Sha ist DAS Trainingstool für Face Yoga, denn durch seine besondere Form kannst du ganz einfach deine Gesichtsmuskeln aktivieren, Verspannungen lösen und den Lymphabfluss anregen. Du kannst ihn ganz easy in die typischen Gesichts-Yoga-Übungen mit einbauen und deine Trainingseinheit so noch effektiver gestalten. Durch die Lymphdrainage werden Schadstoffe aus der Haut abtransportiert und die Haut von innen gereinigt, sowie Hautunreinheiten reduziert. Durch den ausgeübten Druck, kann sich deine Haut leicht röten, was ein Zeichen dafür ist, dass die Durchblutung angeregt wird, jedoch schnell wieder verblasst und als rosiger Teint sichtbar bleibt. Das Bindegewebe wird durch die Bewegungen gefestigt und die Gesichtsmuskeln gestärkt - damit kannst du dich von schlaffer, kraftloser Haut verabschieden.

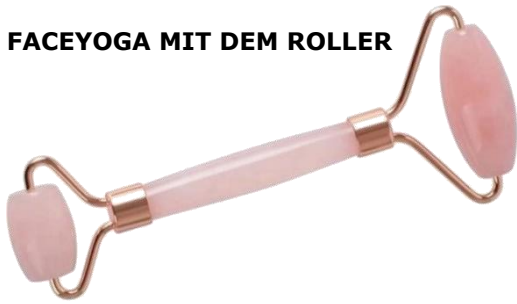
Wie bei jeder Beauty-Einheit solltest du dein Gesicht vorher reinigen und von Make-up Resten und Schmutzpartikeln befreien, damit du perfekt von der Anwendung profitieren kannst. Danach kannst du ein Öl oder feuchtigkeitsspendendes Serum großzügig auf dein Gesicht auftragen und dann mit der Face-Yoga-Einheit starten.

Setze den Stein dazu im 45-Grad-Winkel an deinen Nasenflügel an und streiche von dort aus in die Richtung deiner Ohren. Das gleiche wiederholst du anschließend auf deiner anderen Gesichtseite. Um die Stirn zu massieren, setzt du den Gua Sha zwischen deinen Augenbrauen an und ziehst ihn dann nach außen weg. Auch unterhalb deines Kinns kannst du die Lymphdrainage durchführen und den Stein unterhalb deines Kinns ansetzen und entlang des Kieferknochens bis kurz unter das Ohr führen.

Die Vorgänge kannst du beliebig oft wiederholen - am besten mindestens 10 Minuten täglich. Die Übungen kosten dich nicht viel Zeit und du kannst sie ganz easy in deine Morgen- und Abendroutine einbinden.



## FACEYOGA MIT DEM ROLLER



Vor jeder Anwendung sollte das Gesicht gereinigt werden. Anschließend kannst du ein Serum oder eine Gesichtscreme auftragen, um deren Wirkung durch die Massage mit dem Gesichtroller zu intensivieren.

**Grundregel:** Den Gesichtroller immer von innen (also von der Gesichtsmitte) nach außen bewegen und an jeder Stelle ca. 3-5x rollen. Dabei **nicht hin- und herrollen**, sondern immer wieder neu von innen ansetzen und mit leichtem Druck nach außen rollen.

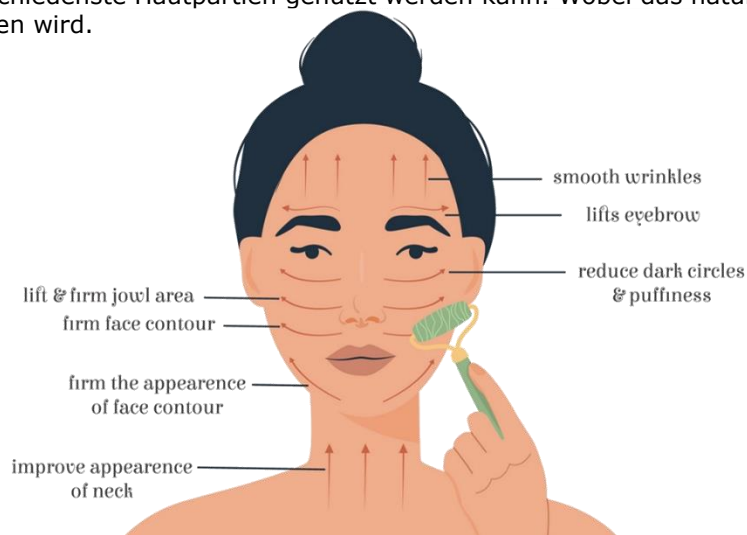
- **Stirn:** Den Roller in der Mitte der Stirn ansetzen und in Richtung des Haaransatzes rollen. 3-5x wiederholen. Anschließend von der Mitte zu den Schläfen hin rollen. Nach links und rechts mehrmals wiederholen.
- **Augen:** Für die Augen ist die Seite mit der kleineren Rolle gedacht. Zunächst die Augen schließen und ganz sanft vom inneren Augenlid hin zur Schläfe rollen. Anschließend die untere Augenpartie bearbeiten und 3-5x von innen nach außen zur Schläfe rollen.
- **Wangen:** Von den Nasenflügeln beginnend über den Wangenknochen bis hin zur Schläfe rollen und auf beiden Gesichtsseiten mehrmals wiederholen. Hier kann man sich hinunter bis zum Kinn arbeiten, sprich in der Mitte des Kinns ansetzen und mit etwas Druck entlang des Kieferknochens Richtung Ohr/Schläfe rollen.

Den Gesichtroller nach der Reinigung mit einem Sanitizer oder mit Seife unter fließendem Wasser reinigen.

**Cosmeterie-Tipp:** Wenn Du Deinen Gesichtroller über Nacht im Kühlschrank lagerst, erzielst du einen maximalen Effekt was die Linderung von Schwellungen und Augenringen anbelangt.

### Bester Gesichtroller für deine Gesichtsmassage

Für das tägliche Erschaffen deiner Wohlfühloase kannst du natürlich auch eine Edelstein Roller wählen. Ein großer Vorteil des Jade Roller ist, dass die große und kleine Rolle einfacher und flexibler für verschiedenste Hautpartien genutzt werden kann. Wobei das natürlich von jeder\*m anders empfunden wird.



### Beauty-Booster: Wie du den Trainingseffekt verdoppeln kannst

Der Anti-Aging Effekt beim regelmäßigen praktizieren von Gesichtsyoga wird sich dir schnell zeigen, doch du kannst mit ein paar kleinen Tricks zusätzlich deine Haut stärken und den Effekt verdoppeln - für eine jüngere und gesündere Haut! Denn wer sich und seine Haut fit halten will, sollte neben dem Gesichtsyoga natürlich auch auf eine gesunde Lebensweise und Ernährung sowie die richtige Pflege und einen UV-Schutz setzen. Es gehört etwas Geduld dazu dem natürlichen Alterungsprozess entgegenzuwirken, aber du wirst schnell erkennen, wie Gesichtsyoga einen erkennbaren Unterschied macht und eine Bereicherung für deine Haut und dein Wohlbefinden ist!

Und hier noch ein paar Übungen für klassisches Face Yoga:

