
„Gesichtsmassage“

In der Hektik des Alltags wird oft die wichtigste Person in deinem Leben vergessen: Du! Wenn du dich fragst wie es dir in diesem Moment besser gehen kann, fallen dir bestimmt gute Dinge ein. Diese können ganz unterschiedlich und einfach sein. Wie wäre es da zum Beispiel mit einer Gesichtsmassage?

Aufgabe

Gönne dir diese Woche eine Gesichtsmassage. Du findest angehängt das Video zur Übung. Der Text ist zum Nachlesen gedacht.

- Beginne vor deinen Ohren, drücke mit deinen Händen, mit mäßiger Kraft und streiche sanft hinunter zum Schlüsselbein. Wiederhole diesen Vorgang 3 Mal.
- Lege als nächstes Zeige- Mittel- und Ringfinger beider Hände auf die Stirn. Streiche langsam nach außen zu den Schläfen. Dann nach unten mit beiden Händen über die Lymphbahnen hinweg bis zum Schlüsselbein. Wiederhole diesen Vorgang 3 Mal.
- Jetzt kommen wir zur Augenmassage. Streiche mit den Mittelfingern von den äußeren Augenwinkeln unter den Augen nach Innen, dann am inneren Augenwinkel nach oben und unterhalb der Braue nach außen. Achte darauf nicht zu viel oder zu wenig Druck auszuüben. Streiche direkt von den Augen zu den Schläfen.
- Nun kommen wir zum Mund. Streiche mit den Fingerspitzen von der Mitte des Kinns, vorbei an den Mundwinkeln um den Mund herum bis unterhalb der Nase.
- Wir kommen zur Nase. Massiere um die Nasenflügel herum hinauf zum Nasenrücken. Anschließend streiche über die Nasenrücken.
- Als nächstes massierst du die gesamte Gesichtsmuskulatur. Lege beide Daumen um das Kinn und bilde einen Ring mit deinen Händen, als ob du jemanden rufen möchtest. Stelle sicher, dass kaum Zwischenraum zwischen Haut und Händen ist. Übe Druck aus und streiche mit den Händen über das Gesicht zu den Ohren. Lasse die Daumen unter das Kinn gleiten und streiche mit den Händen nach unten zu den Schlüsselbeinen. Wiederhole diesen Vorgang 3 Mal.
- Als letzten Schritt streiche von der Stirn über das Gesicht bis zum Schlüsselbein.

Hintergrundinformation

Unsere Gefühle beeinflussen unseren Körper und umgekehrt. Daher kannst du dein Wohlbefinden unterstützen, indem du deinen Körper immer mehr Glück ausstrahlen lässt. Das Gesicht ist der Spiegel zur Seele sagt man. Es ist sehr sensibel und mit vielen Nerven versehen. Daher kann man Stress und Unwohlsein oft an den kleinen Falten vom Gesicht ablesen. Um die Wechselwirkung zwischen deinem Körper und deinem Gefühl besser kennen zu lernen, kannst du mit deiner Körperhaltung, Mimik und Gestik experimentieren. Ein Anfang kann hierbei ein entspanntes Gesicht sein und somit zu mehr innerer Entspannung führen.

„Ändert sich der Zustand der Seele, so ändert dies zugleich auch das Aussehen des Körpers und umgekehrt: Ändert sich das Aussehen des Körpers, so ändert dies zugleich auch der Zustand der Seele.“
Aristoteles (384 - 322 v.Chr.) griechischer Philosoph