

# Überblick: die Gesichtsmuskeln

Abb. 1a: Die mimischen Muskeln

- 1 Kaumuskel
- 2 Kopfwender (angedeutet)
- 6 Mundringmuskel, Lippenmuskel
- 8 Augenringmuskel
- 9 Sehnenhaube
- 21 Unterlippensenker
- 22 Kinnmuskel
- 23 Mundwinkelsenker
- 24 Mundwinkelheber
- 25 Lachmuskel
- 26 Nasenflügelmuskel
- 27 Nasenflügelheber
- 28 Oberlippenheber
- 29 Inneres Lidband
- 30 Kleiner Jochbeinmuskel
- 31 Großer Jochbeinmuskel
- 35 Stirnhauterabzieher
- 36 Augenbrauenherabzieher
- 37 Runzler der Stirnglatze
- 38 Hautmuskel des Halses

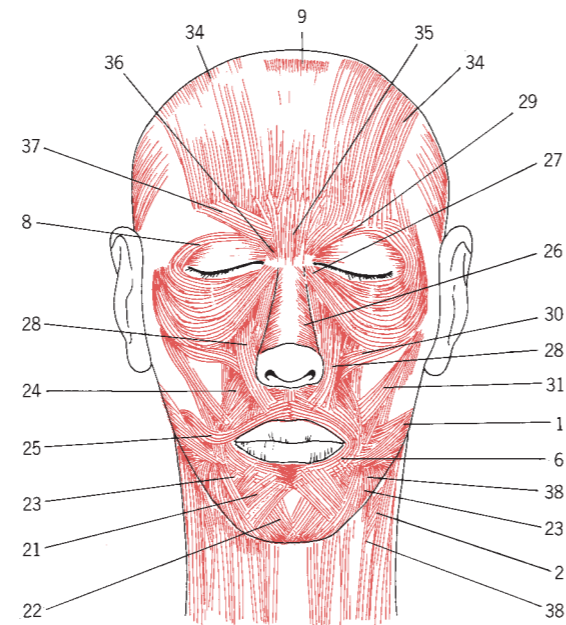
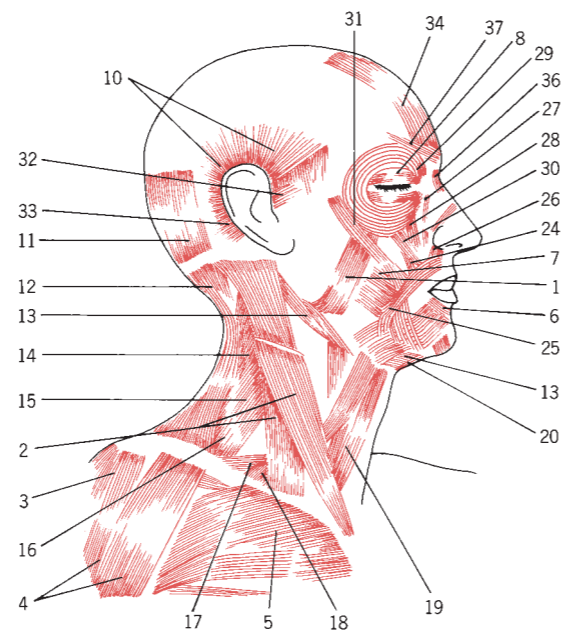


Abb. 1b: Kopf- und Halsmuskeln

- 3 Kappenmuskel
- 4 Deltamuskel
- 5 Großer Brustmuskel
- 7 Trompetermuskel
- 10 Schädelhaubenmuskel (Temporoparietalis)
- 11 Hinterhauptmuskel
- 12 Halbdornmuskel des Kopfes
- 13 Zweibäuchiger Kiefermuskel
- 15 Schulterblattheber
- 16 Mittlerer Rippenhalter
- 17 Schulterzungenmuskel
- 18 Vorderer Rippenhalter
- 19 Brustzungenbeinmuskel
- 20 Kieferzungenbeinmuskel
- 25 Lachmuskel
- 32 Vorderer Ohrmuskel
- 33 Hinterer Ohrmuskel
- 34 Stirnmuskel
- 36 Augenbrauenherabzieher
- 37 Runzler der Stirnglatze



## Sichtbar weniger Falten durch eine gezielte Gymnastik

### Besser als jede Faltencreme

Ihre tägliche Gesichtspflege reicht Ihnen nicht aus. Sie möchten mehr für Ihr strahlend schönes Aussehen tun. Hier kommt die sanfte Alternative zum Lifting: Einige gezielte Übungen täglich, und Ihre Haut bleibt jugendlich straff und faltenfrei.

### Das Geheimrezept schöner Frauen

Gesichtsgymnastik ist wirksamer als manch teure Pflegemittel. Das wissen auch viele Fotomodelle. Gehen Sie gezielt Ihre Problemzonen an: Das Training strafft und vitalisiert das tiefer liegende Bindegewebe. So tief wirkt keine Creme. Die Übungen entspannen Ihr Gesicht und versorgen die Zellen mit wertvollem Sauerstoff. Das sieht man sofort.

### Turnen Sie Ihr Gesicht um Jahre jünger!

Gönnen Sie sich täglich ein paar Minuten für Ihr Fitness-Training. Dieses Buch zeigt Ihnen über 100 wirkungsvolle Übungen für jede Gesichtspartie. Stellen Sie sich anhand der farbigen Fotos und Zeichnungen Ihr Programm einfach selbst zusammen. Oder nutzen Sie die beiden Schnellprogramme für Ihre Schönheit. Zusätzlich finden Sie viele einmalige Tipps, wie Sie Ihre Haut mit natürlichen Mitteln optimal pflegen. Fangen Sie gleich an – weil Sie es sich wert sind.



# Einfach schnell: Ihr Kurzprogramm 1

## 1. Atemübung

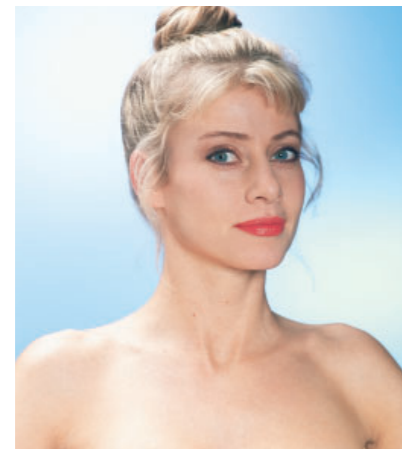
Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen auf den Boden und führen Sie beide Arme seitlich hoch; dabei sollten Sie einatmen. Dann die Arme langsam vorne runterführen und ausatmen. 2–5 Minuten lang durchführen, dabei langsam und gelöst atmen.

Variation: Die gleiche Übung wie oben im Sitzen auf einem Stuhl.

Konzentrieren Sie sich ganz auf den Atem. Dies macht ruhig und gelöst und stimmt auf die folgenden Übungen ein. Außerdem verbessert sich der Sauerstoffgehalt im Blut.

## 2. Haltungsübung

Eine gute Kopfhaltung ist die beste Garantie für einen schönen Hals. Die folgende Übung sollte deshalb nicht nur vor jedem Übungsprogramm bewusst geübt werden, sondern auch immer wieder zwischendurch im Alltag.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und lassen Sie auch die Schultern nicht nach vorne hängen. Dann das Kinn ein wenig zurück-schieben und den Scheitel des Kopfes oder den Hinterkopf nach oben recken.

Nehmen Sie die Dehnung in der Halswirbelsäule

wahr und verharren Sie 6–10 Sekunden lang in dieser Haltung. Gelöst weiteratmen. Danach locker lassen. 4- bis 6-mal wiederholen.

## 3. Massageübung mit dem Noppenball

Nehmen Sie einen kleinen Noppenball zur Hand und rollen Sie zuerst das ganze Dekolletée mit dem Ball ab. Danach legen Sie ihn unter das Kinn und rollen ihn mit einer Hand am Kinnboden entlang hin und her. Der

Ball liegt dabei locker auf der Handfläche. Rollen Sie danach auch noch beide Wangen mit dem Noppenball in kreisenden, kleinen Bewegungen ab. Danach einige Sekunden nachspüren und sich auf das prickelnde Gefühl im Gesicht konzentrieren.



## 4. Gegen das Doppelkinn

Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie eine Faust unter das Kinn. Achten Sie während der Übung darauf, dass Sie das Kinn nicht zu hoch halten. Öffnen Sie dann den Unterkiefer ein wenig und drücken Sie mit ihm kräftig gegen die Faust. Die Spannung 6–10 Sek. halten, dann locker lassen und den Kopf ein wenig senken. 4- bis 6-mal wiederholen, danach nachspüren.

## 5. Massagegriff für die Unterkinnpartie

Legen Sie zuerst den Handrücken der rechten Hand unter das Kinn. Dann öffnen Sie Zeige- und Mittelfinger wie zu einer Schere und legen den rechten Mittelfinger vorne auf das Kinn, sodass die Kinnkante sich zwischen Zeige- und Mittelfinger befindet. Streichen Sie nun von der Mitte nach außen in Richtung Ohr. Gleich im Anschluss setzen Sie dann die Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand an der Kinnmitte in gleicher Weise an und streichen ebenfalls von der Mitte nach außen. Im fließenden Wechsel durchführen. Danach die Arme und Hände ausschütteln.

## 6. Ausklopfen der Wangen

Klopfen Sie nun beide Wangen von der Mitte nach außen mit flachen Fingern aus. Immer von den Mundwinkeln schräg nach oben in Richtung Ohr. Wenn Sie wollen, schließen Sie die Augen dabei und konzentrieren Sie sich ganz auf diesen Klopfmassagegriff. Spüren Sie danach ein wenig nach, wie sich die Wangen jetzt anfühlen.



## 7. Straffung der Wangen

Blasen Sie beide Wangen auf und schieben Sie zunächst die Luft hin und her. Das kräftigt die Wangenmuskulatur auf leichte Weise. Etwa 6- bis 10-mal, danach den Mund und die Wangen ganz entspannt sein lassen und der Übung nachspüren.

2. Teil der Übung: Blasen Sie die Wangen noch einmal auf und beklopfen Sie sie dann mit flachen Fingern. Lassen Sie dabei die Luft langsam entweichen. 6- bis 10-mal, danach entspannt nachspüren.

## 8. Straffung der Haut um den Mund herum

Legen Sie entweder zwei Finger oder einen Korken von einer Weinflasche zwischen die Lippen und pressen Sie diese dann fest zusammen. Konzentrieren Sie sich dabei auf die Anspannung im Mundringmuskel. Die Spannung 6–10 Sekunden halten, dann entspannen und nachspüren. 4- bis 6-mal wiederholen. Danach nachspüren, wie entspannt sich der Mundbereich jetzt anfühlt. Sie können diese Übung auch ohne Korken oder Finger machen. Mit Korken oder Finger ist die Haut jedoch im Oberlippenbereich gespannter.

## 9. Akupressieren des Mundbereichs

Schauen Sie sich zuerst die Abbildung auf Seite 27 rechts an. Dann akupressieren Sie diese Stellen um den Mund herum mit beiden Zeigefingern gleichzeitig: Zuerst die Stelle direkt neben den Mundwinkeln. Drücken und kreisen Sie auf der Stelle 20–30 Sekunden. Dann die Hände bequem auf den Oberschenkeln ablegen und nachspüren. Die Energie kann jetzt vermehrt in dem behandelten Bereich fließen. Wiederholen Sie diesen Griff 2- bis 4-mal. Danach legen Sie die Zeigefinger auf die Punkte „2“ und verfahren gleich wie oben; den Punkt „3“ und „4“ können Sie gleichzeitig behandeln, indem Sie einen Zeigefinger auf die Oberlippe, den anderen auf die Unterlippe legen und beide Punkte gleichzeitig akupressieren. Anschließend akupressieren Sie die Punkte „5“ auf die gleiche Art und Weise.

## 10. Entspannung der Augenpartie

Die Augenpartie ist oft sehr verspannt. Diese Übung schafft Entspannung. Nehmen Sie die Augenbrauen am inneren Augenbrauenrand zwischen Daumen und Zeigefinger und zupfen Sie sie weg. Beginnen Sie am inneren Augenbrauenrand und wandern Sie Stück für Stück weiter bis zum äußeren Augenbrauenrand. Immer wieder wegzupfen und loslassen; wegzupfen und loslassen.

## 11. Straffung der Stirnhaut



Legen Sie die flachen Finger beider Hände auf die Stirn, sodass sich die Fingerspitzen in der Mitte (fast) berühren. Spannen Sie den Stirnmuskel an, indem Sie die Stirnhaut bewusst nach oben ziehen. Der Druck der Finger verhindert Falten auf der Stirn. Die Spannung 6–10 Sekunden halten; danach entspannen. Die Übung 4- bis 6-mal wiederholen.

## 12. Ausstreichen der Stirn

Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände in die Mitte der Stirn. Streichen Sie dann mit den Fingern der rechten und linken Hand gleichzeitig nach außen und setzen Sie dann die Finger sofort wieder in der Mitte an.

Sie können diese Übung so oft Sie wollen wiederholen. Danach entspannt nachspüren.

## 13. Schluss: Allgemeine Gesichtsentspannung

Reiben Sie die Hände kräftig aneinander, bis sie schön warm sind. Legen Sie dann die leicht hohlen Handflächen über beide Gesichtshälften und spüren Sie der Wärme sowie der Entspannung nach. Machen Sie diese Übung ruhig so lange Sie wollen. Genießen Sie dabei die Gesichtsentspannung ganz bewusst.

