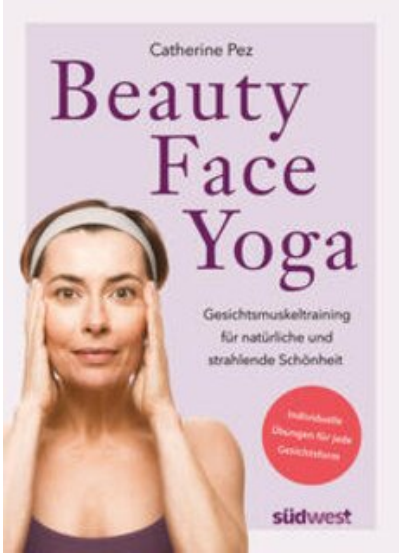
Catherine Pez
Beauty-Face-Yoga

Reading excerpt

Beauty-Face-Yoga
of Catherine Pez
Publisher: Südwest - Random Hause



https://www.narayana-verlag.com/b31940

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Catherine Pez

Beauty Face Yoga

Gesichtsmuskeltraining
für natürliche und strahlende Schönheit

Aus dem kanadischen Französisch
von Svenja Tengs

südwest

INHALT

5 Vorwort
7 Einleitung

9 ERSTER TEIL: WARUM BEAUTY-FACE-YOGA?
10 Grundlagen und Nutzen der Gesichtsgymnastik
11 Stärkung der Gesichtsmuskulatur
12 Vom Nutzen, die eigene Gesichtsform zu kennen
17 Die Zellerneuerung anregen

19 ZWEITER TEIL: WIE FUNKTIONIERT BEAUTY-FACE-YOGA?
20 Die Wirkung der Übungen auf die Hautstruktur
24 Gesichtscremes
25 Hautgesundheit und gesunde Lebensweise

27 DRITTER TEIL: BEAUTY-FACE-YOGA – DAS PROGRAMM
28 Häufigkeit und Praxis von Face-Yoga
28 Der Schwerkrafttest
28 Das Alter
29 Das Programm
31 Ein paar Tipps

35 VIERTER TEIL: BEAUTY-FACE-YOGA FÜR JEDE GESICHTSFORM
36 Die Gesichtsformen
36 Das Streben nach der perfekten Form
38 Der Test
40 Die Besonderheiten der einzelnen Gesichtsformen
41 Haben Sie ein ovales Gesicht?
42 Haben Sie ein eckiges Gesicht?
43 Haben Sie ein rundes Gesicht?
44 Haben Sie ein langes Gesicht?
45 Haben Sie ein dreieckiges Gesicht?
46 Das umgekehrte Dreieck
47 Das nach oben zeigende Dreieck
48 Die Bedeutung des Rahmens
50 Alterserscheinungen und Übungen für die einzelnen Gesichtsformen
51 Der Sonderfall des ovalen Gesichts
54 Das eckige Gesicht
57 Das runde Gesicht
60 Das lange Gesicht
63 Die Gesichtsform des umgekehrten Dreiecks
66 Die Gesichtsform des nach oben zeigenden Dreiecks

71 DIE ÜBUNGEN
73 Erste Übungsreihe
73 *Die untere Gesichtspartie: Hals, Gesichtsoval, Kinn und Wangen*
74 1. Mit dem Platysma den Hals straffen
76 2. Mit dem Platysma den Hals in die Länge dehnen
78 3. Mit dem Digastricus das Gesichtsoval straffen
80 4. Mit dem Digastricus einem Doppelkinn vorbeugen – Teil 1
82 5. Mit dem Digastricus einem Doppelkinn vorbeugen – Teil 2
84 6. Mit dem Kinnmuskel die Kinnpartie stärken
86 7. Mit den Unterlippensenkern Unterlippe und Kinn kräftigen
88 8. Mit den Mundwinkelsenkern gegen Hängewangen vorgehen

91 Zweite Übungsreihe
91 *Die mittlere Gesichtspartie: Mund, Wangen und Wangenknochen*
92 9. Mit dem Mundringmuskel die Mundkonturen definieren
94 10. Mit den Lachmuskeln einem hängenden Mund entgegenwirken

96 11. Mit dem Mundringmuskel die Lippenkonturen straffen
98 12. Mit den Mundwinkelhebern die Oberlippe straffen
100 13. Mit dem Mundringmuskel die Lippen aufpolstern
102 14. Mit dem Mundringmuskel und den Jochbeinmuskeln die Mundkonturen definieren
104 15. Mit den Oberlippen- und Nasenflügelhebern Nasolabialfalten entgegenwirken
106 16. Mit den Kaumuskeln die Wangen festigen
108 17. Mit den Wangenmuskeln die Wangen kräftigen
110 18. Mit den Jochbeinmuskeln die Wangenpartie definieren
112 19. Mit den Oberlippenhebern die Gesichtszüge straffen

115 Dritte Übungsreihe
115 *Die obere Gesichtspartie: Augen, Stirn und Schläfen*
116 20. Mit den Augenringmuskeln die Augenlider kräftigen
118 21. Mit den Schläfenmuskeln die äußeren Augenwinkel straffen
120 22. Mit den Augenringmuskeln die Augenkonturen festigen
122 23. Mit den Augenringmuskeln die Oberlider straffen
124 24. Mit den Augenringmuskeln die Unterlider abschwellen lassen und festigen
126 25. Mit den Augenbrauenrunzlern den Bereich zwischen den Augen glätten
128 26. Mit dem Procerus den Bereich zwischen den Augen straffen
130 27. Mit den Stirn- und Schläfenmuskeln die obere Gesichtspartie kräftigen
132 28. Mit den Stirn- und Schläfenmuskeln aufgebaute Spannungen lösen
134 29. Mit den Hinterhaupts-, Stirn- und Schläfenmuskeln die obere Gesichtspartie kräftigen
136 30. Mit allen Gesichtsmuskeln das Gesicht definieren und festigen

139 MASSAGEN UND ZUPFTECHNIKEN
140 Wissenswertes
140 Die Durchblutung anregen
141 Massagen
142 Die Selbstmassage
143 Die glättende Selbstmassage – Spannungen entgegenwirken und die Durchblutung fördern
147 Mit kreisenden Bewegungen Giftstoffe abbauen und den Teint zum Strahlen bringen
148 Festigende Lifting-Massage zum Abmildern ausgeprägter Falten
150 Asiatische Massagen: Die Kobido-Massage
152 Die Fibroblasten stimulieren
154 Zupfmassage
155 Die Zupftechnik

159 Fazit
159 Wie ich mit Face-Yoga die Zeichen der Zeit mildern konnte

VORWORT

Infolge der steigenden Lebenserwartung ist der Kampf gegen die Hautalterung ein weitverbreitetes Anliegen in unserer Gesellschaft geworden. Die ästhetische Schönheitschirurgie, die auf eine Verjüngung oder vielmehr eine »Wiederherstellung des früheren Zustands« abzielt, spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie ist Teil eines größeren Kontexts, der Hygiene- und Ernährungsregeln, den Verzicht auf Tabak, den Schutz vor Sonnenlicht und die Gesichtspflege mit Feuchtigkeitscremes umfasst. Ergänzend dazu stellt die Gesichtsgymnastik eine sehr hilfreiche Methode dar, um den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Dieses Buch von Catherine Pez enthält einfache Übungen für das Gesicht, die für alle geeignet und mit anatomischen Schaubildern zu den jeweils beteiligten Muskeln versehen sind.

Ein anschauliches, umfassendes und wegweisendes Werk.

Dr. Bertrand Mattéoli,
plastischer Chirurg

EINLEITUNG

Im Laufe der Zeit altert das Gesicht. Der Verlust an Elastizität sowie an Spann- und Strahlkraft sind die ersten Anzeichen für eine alternde Gesichtshaut und -muskulatur. Wie beim restlichen Körper ist es nicht leicht, die mehr oder weniger großen altersbedingten Veränderungen zu verhindern. Da das Gesicht jedoch unser soziales Aushängeschild ist, leiden viele Menschen unter dem Verlust straffer Haut.

Wie wir wissen, hängt die besondere Beschaffenheit unseres Gesichts von unserem Erbgut und Knochenbau ab, doch auch vom Zustand der über 50 Gesichtsmuskeln. Auch wenn sie andere Funktionen ausüben als die Körpermuskeln, die das Skelett stützen und es in Bewegung setzen, kann man ihre Kraft und Wirksamkeit auf dieselbe Art und Weise erhalten. Es ist also – genau wie beim Körper – durchaus möglich, die Gesichtsmuskeln mithilfe von Übungen zu trainieren, zu lockern oder zu kräftigen. Hier kommt die »Gesichtsgymnastik« oder auch »Face-Yoga« ins Spiel.

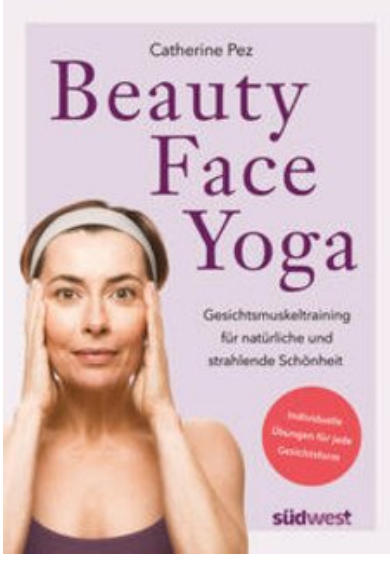
Die zahlreichen Gesichtsgymnastikübungen in diesem Buch sind für alle Hauttypen und fast alle Altersgruppen geeignet, wichtig ist jedoch die richtige Ausführung: Denn manchmal kann die Praxis ein Problem verstärken, anstatt es zu lösen, worauf der hier vorliegende Ratgeber aufmerksam machen will. Es geht um das gezielte Training bestimmter Muskeln. Idealerweise passen Sie die Übungen stets an Ihr eigenes Gesicht an, denn der Knochenbau ist bei jeder Gesichtsform anders: Er ist einzigartig und wurde uns von unseren Eltern vererbt und ist also genetisch festgelegt.

In der Regel ist die »Gesichtsarchitektur« das Erste, was wir an einer Person wahrnehmen: die Form und Struktur, die individuell sind. Daher ist es sinnvoll, die verschiedenen Übungen der jeweiligen Gesichtsform anzupassen. Manche brauchen an bestimmten Stellen im Gesicht vielleicht gar kein Volumen aufzubauen, wohingegen es sich für andere empfiehlt, diese Bereiche gezielt zu trainieren. Darüber hinaus kann es sein, dass jedes Gesicht im Laufe der Zeit eigene Makel und Problembereiche entwickelt.

Mit diesen Erkenntnissen und meinen Erfahrungen auf diesem Gebiet habe ich mein Buch aktualisiert und die Übungen angepasst – nicht nur, um sie zu verbessern, sondern auch, um jede einzelne Gesichtsform gesondert zu berücksichtigen.

ERSTER TEIL

Warum Beauty-Face-Yoga?



Catherine Pez

Beauty-Face-Yoga

Gesichtsmuskeltraining für natürliche und strahlende Schönheit - Individuelle Übungen für jede Gesichtsform

160 pages, pb
will be available 2023

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com