



Gesichtsharmonie – das natürliche Lifting

Die Grundlage für schöne Haut und einen harmonischen Gesichtsausdruck sind eine vitale und entspannte Gesichts-, Hals- und Kopfmuskulatur.

Wie Gesichtsharmonie wirkt

Ist unser Gesicht entspannt, signalisiert es dem Gehirn: »Alles ist gut«. Wir fühlen uns vital und leicht, unsere Haut ist straff und ebenmäßig.

Was unterscheidet »Natural Lifting« für die reife Frau (natürlich können auch Männer die Übungen machen, aber der Einfachheit halber spreche ich von der Frau) von »Gesichtsgymnastik für jeden«?

Die reife Frau hat im Leben schon manche »Hoch und Tiefs« erlebt. Die Gesichtsmuskeln reagieren auf jede Stimmung und jedes Gefühl und ganz besonders auf Stress, Anspannung, Ärger, Sorgen, aber natürlich auch Freude. »Das Leben ist uns ins Gesicht geschrieben.« Viele der mimischen Muskeln erzählen von diesem Leben (z. B. die Sorgen- oder Konzentrationsfalten, oder auch die schönen Lachfältchen). In den Gesichtsmuskeln

stecken viele emotionale Reaktionen auf die vergangenen Lebensereignisse, oft seit der Kindheit. Im Laufe der Zeit tendiert jeder Mensch zu einer bestimmten gewohnheitsmäßigen Mimik, der man mit gezielten Übungen entgegenwirken kann. Das können herabhängende Mundwinkel, ein verhärteter Gesichtsausdruck, ein verkniffener Mund, ausgeprägte Sorgenfalten oder angespannte Kaumuskeln sein. Bei dauerhafter Anspannung kommt es zu ausgeprägten Falten und sehr oft zu Kopf- oder Augenschmerzen, Zähneknirschen und Kiefergelenksproblemen. Jahre des Stress oder der Sorgen können durch die Übungen in diesem Buch aus Ihrem Gesicht gelöst werden und das Schöne:

Ein entspanntes Gesicht sieht nicht nur harmonischer und freundlicher aus, es gibt auch die Information an das Gehirn: »Es ist alles gut.« Dadurch lässt das Gehirn »gute« Gefühle entstehen. Gesichtsharmonie bewirkt immer Wohlbehagen und klareres Denken. Innere Ruhe breitet sich in Körper, Geist und Seele aus, so als ob wir unser Gesicht der Sonne entgegenstreckten und die warmen Sonnenstrahlen sich vom Gesicht aus überall im Körper ausbreiteten.

Mit zunehmendem Alter drosselt der Körper zudem seine Kollagenproduktion. Dadurch gleitet die Haut nach Druck, Verschiebung oder Zerrung nur langsam in

die ursprüngliche Lage zurück. Übungen, bei denen die Haut etwas in Falten gezogen wird, z.B. den Mund wie zum Pfeifen zusammenzuziehen, scheiden nun aus. Es geht jetzt vielmehr um sanfte Gesichtsübungen, deren Wirkungen vielversprechend und erprobt sind. Falten können dadurch verhindert und Fältchen vermindert werden. Die Durchblutung der Gesichtshaut und des tieferen Unterhautbindegewebes wird optimal angeregt und Schlackstoffe werden abgebaut. Kollagen und Elastin, das der Haut Spannkraft verleiht, werden vermehrt gebildet. Die Übungen verleihen der Gesichtshaut mehr Straffheit, Geschmeidigkeit und Frische; darüber hinaus heben sie das Selbstwertgefühl, regen Wohlfühlhormone an und bauen Stress sowie innere Unruhe ab. Die entspannenden Übungen bewirken zudem, dass sich Fältchen bedeutend weniger in das Gewebe eingraben können, weil das härter werdende Kollagen weicher gehalten wird.

Die Übungsprogramme

Die Übungsprogramme sind wohl durchdacht und in vielen Kursen erprobt. Sie bestehen aus einer Kombination von Haltings-, Nacken- und harmonisierenden

Gesichtsübungen, entspannenden sowie durchblutungsfördernden Massage- und Akupressurgriffen und positiven Vorstellungsbildern, die für den Erfolg der Übungen auch von großer Bedeutung sind. Ziehen Sie sowohl mit Ihrer Muskelkraft die Gesichtszüge nach oben, als auch mit der Kraft Ihrer Gedanken. Besonders die Entspannung der Gesichtsmuskeln, die immer für eine bessere Durchblutung sorgt, gelingt mit angenehmen, ansprechenden Vorstellungsbildern bedeutend besser und intensiver. Die gelöste, tiefe Atmung sorgt für genügend Sauerstoff für jede Hautzelle und ist ebenfalls ein Grundpfeiler für schöne Haut, straffes Bindegewebe und gut arbeitende Muskeln. Je weicher und elastischer das Bindegewebe gehalten wird, und je leichter der Atem jede Zelle erreichen kann, umso effektiver können alle Übungen wirken. Körperhaltung, Mimik, Atem und Gedanken stehen im direkten Zusammenhang. Dies machen wir uns bei den Übungen zunutze.

Gesichtsmuskeln – der direkte Draht zum Gehirn

Das Gesicht ist unser emotionalster Ausdrucksteil, weil die mimische Muskulatur, durch die wir verschiedene Gesichts-

ausdrücke und Emotionen zeigen können, direkt mit dem Gehirn, und zwar dem limbischen System (Tiki Küstenmacher nennt es freundschaftlich »Limbi«), dem Emotionszentrum verbunden sind. Dies ist ein sehr alter Gehirnteil (viel älter als der Neokortex, der für logisches Denken steht), der von der Natur so eingerichtet wurde, das Überleben in Gefahrensituationen zu sichern. Sinnesreize werden in Sekundenbruchteilen beurteilt (angenehm, bedrohlich, bekannt etc.) und bewertet und mit entsprechenden Taten (Kampf, Flucht oder Hinwendung ...) und physiologischen Vorgängen (Hormonausschüttung, Blutdruckänderung etc.) beantwortet. Man handelt, ohne lange zu überlegen – ganz instinktiv. Deshalb nehmen wir meistens einen Gesichtsausdruck spontan und nicht willentlich ein.

Mimik – Ausdruck unserer Gefühle

Übrigens beschäftigte sich Charles Darwin als erster Wissenschaftler damit, wie Menschen (und auch Tiere) Emotionen ausdrücken. Er schrieb schon 1872, dass die Mimik die Gedanken und Absichten eines Menschen stärker zum Ausdruck bringt als Worte und dass bestimmte elementare Emotionen nicht kulturell erworben, sondern genetisch programmiert

sind. Ende der 1960er Jahre wiesen Paul Ekman und Carrol Izard unabhängig voneinander die sogenannte Universalitätshypothese Darwins nach. Paul Ekman, Anthropologe und Psychologe, der weltweit besonders für seine Forschungen zur nonverbalen Kommunikation bekannt ist, entschlüsselt seit 40 Jahren Gefühle und das ihnen entsprechende Mienenspiel. Ekman begann eine lange Forschungsreise in verschiedene Länder, auch bei Stämmen, die bisher keinen Kontakt zur zivilisierten Welt hatten. Seine Forschungsergebnisse wiesen nach, dass ein bestimmtes Mimikrepertoire allen Menschen auf dieser Welt universal und kulturübergreifend gemeinsam ist. So sehen die so genannten Basisemotionen Trauer, Ärger, Ekel, Angst, Furcht, Überraschung und Freude bei jedem Menschen auf dieser Welt ähnlich aus. Empfinden wir z. B. Angst, sind die Augenbrauen hochgezogen; sind wir traurig, sind die Mundwinkel herabgezogen. »Unser Gesicht verrät fast alles«, so Paul Ekman.

Ekman studierte alle Gesichtsmuskeln und lernte durch deren bewusstes Aktivieren bestimmte Gesichtsausdrücke einzunehmen. Ihm und seinem Kollegen Wallace Friesen fiel dabei auf, dass sich jedes Mal, wenn sie einen Gesichtsaus-

druck originalgetreu entsprechend einer bestimmten Emotion nachstellten, automatisch das Gefühl dazu einstellte! Ein bestimmter Gesichtsausdruck reichte aus, um im limbischen System des Gehirns eine entsprechende Emotion zu erzeugen.

Andreas Hennenlotter (Diplompsychologe) und Dr. Bernhard Haslinger (Neurologe) konnten 2008 in einer Studie nachweisen, dass Signale, die von der Gesichtsmuskulatur und -haut ausgehen, das limbische System, also die Hirnregionen, die für die Verarbeitung von Emotionen verantwortlich sind, beeinflussen. Sie fragten sich, wie z. B. die Zornesfalten zwischen den Augenbrauen auf das Zorneszentrum im Gehirn, den sogenannten Mandelkern, der zum limbischen System gehört, wirken und überprüften dies im bildhaften Verfahren der Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT). Sie spritzten 19 Frauen das Nervengift Botox, um den Muskel zu lähmen, der die Zornesfalte verursacht. Im Vergleich mit anderen Frauen wurde bei den Frauen, bei denen das muskellähmende Nervengift gespritzt wurde, beobachtet, dass der Mandelkern bei Zorn und Ärger weniger aktiv war. Das Forschungsergebnis war, dass bei Probanden, die kein wirklich zorniges Gesicht mehr machen konnten, die Aktivität

im Mandelkern deutlich geringer ausfiel. Je weniger intensiv Zornesfalten zwischen den Augenbrauen gemacht werden, desto schwächer tritt das Zorneszentrum im Hirn in Aktion. Je stärker die Mimik, desto aktiver das limbische System; je schwächer die Mimik, desto weniger aktiv das limbische System. Das Ergebnis der Studie unterstützt auch die Theorie, wonach Mimik nicht nur Stimmung ausdrücken, sondern auch regulieren kann. Durch positive mimische Übungen können wir das Gehirn demnach überlisten!

Gesichtsmuskeln harmonisieren, Anspannungen lösen

In der »Gesichtsharmonie« geht es vor allem darum, verspannte Muskeln und hartes Bindegewebe zu lösen, damit es wieder »atmen«, Frische erhalten und strahlen kann, damit sich keine Falten in das verhärtete Gewebe eingraben können. Zudem werden Muskeln aktiviert und die darüber liegende Haut gestrafft, denn die Gesichtsmuskeln sind nicht wie andere Muskeln an Knochen fixiert, sondern sie sind direkt mit der Gesichtshaut verbunden. Sie schwimmen sozusagen im Gewebe, sind miteinander verbunden und sind bei jeder mimischen Bewegung dabei.

Die nachhaltige Straffung der Gesichtshaut beginnt mit der Haltung und einem gut ausbalancierten Kopf sowie einem gelösten Nackenbereich. Hängende oder nach oben gezogene Schultern haben häufig auch hängende Mundwinkel und Hängebäckchen zur Folge. Muskeln, denen Sie im Alltag Aufmerksamkeit schenken (»ich zieh die Stirn jetzt nicht in Falten, obwohl ich mich konzentriere«) und die Sie regelmäßig bewusst nach den sanften Anweisungen dieses Buchs bewegen, lassen Gesichtspartien frischer, straffer und vitaler aussehen. Die Muskeln weisen einen optimalen Muskeltonus auf und lassen das Gesicht »in guter Form« bleiben.

Auch die Atmung besitzt eine große Wirkung auf das Gesicht und die kleinen Gesichtsmuskeln. Der Atem kann Verspannungen lösen und für Frische und Reinigung sorgen. Die Gedanken sind ebenfalls ausschlaggebend. Sie können sich mit Hilfe von Gedanken schlecht, aber auch unheimlich gut fühlen. Und Sie können mit Hilfe von Gedanken Ihre Gesichtszüge nach unten, aber eben auch nach oben ziehen. Übungen, bei denen Sie mitdenken und fühlen haben große Kraft und Wirkung.

Wie sich das Gesicht durch die Übungen verändern kann:

- Die Gesichtshaut wirkt frischer, strahlender und so erholt wie nach einem Urlaub.
- Die Haut glättet und strafft sich; Verspannungen werden gelöst; Falten werden reduziert und minimiert.
- Das Bindegewebe wird gefestigt.
- Kopfhaltung, Nacken und Gesicht wirken harmonisch.
- Die Wangenpartie wird gestrafft.
- Hängende Mundwinkel und Wangen werden gefestigt und angehoben.
- Die Nasolabialfalte wird geglättet.
- Die Sorgen-, Stirn-, Oberlippen- und Augenfältchen werden geglättet.
- Die Haut unter dem Kinn erhält mehr Tonus.
- Hals und Dekolleté werden straffer.
- Augenbrauen und Oberlider heben sich; die Augen wirken wieder größer.

Ein auf diese Weise entspanntes Gesicht ...

- bewirkt eine angenehme Gesichtsharmonie und eine positive Ausstrahlung,
- hilft gegen Kopf-, Gesichts-, Augen-, Kiefer- und Nackenschmerzen,
- sorgt für Wohlbehagen (Serotonin wird ausgeschüttet), eine gute Stimmung
- hilft gegen Depression und
- fördert klares und lebendiges Denken.

Beim »Natural Lifting« kann es natürlich nicht darum gehen, jedes einzelne Fältchen zu beseitigen, denn die menschlichen Zellen sind einem natürlichen Alterungsprozess unterworfen. Aber Sie können Einiges dafür tun, um Ihre Fältchen zu minimieren und tiefen Falten vorzubeugen. Eine durch Übungen, gut durchblutete Haut und gelöste Gesichtszüge wirken immer ansprechender, jünger, frischer.

Wirkung auf Körper, Geist und Seele

Das Gesicht ist die »Seele des Körpers« oder der »Spiegel der Seele«, so sagt es der Volksmund. Es ist der emotionalste Ausdrucksteil des Menschen, der über Hirnnerven direkt mit dem Gehirn verbunden ist. Hirnnerven treten direkt aus dem Gehirn und dem Hirnstamm aus und müssen keinen »Umweg« über die Wirbelsäule und das Rückenmark nehmen (wie beispielsweise die Spinalnerven). Unsere Gedanken und Gefühle prägen das Gesicht und den Gesichtsausdruck über die mimischen Muskeln. Emotionen, z. B. von Enttäuschung, Ängsten, Frustrationen, aber auch Freude und Optimismus, prägen sich in die Muskulatur

ein und sind oft noch lange nach dem Erleben dort gespeichert, am deutlichsten in den Gesichtsmuskeln, die für die Mimik und den Gefühlsausdruck in besonderem Maße verantwortlich sind. Gefühle entstehen ohne Mitwirkung des Bewusstseins auf Grund eines äußeren oder inneren Geschehens bzw. Reizes und werden entweder als angenehm oder als unangenehm erlebt. Sie lösen immer nervale und körperliche Reaktionen aus. Über Nerven werden Muskeln aktiviert, allen voran die Gesichtsmuskeln. Für Freude gibt es einen typischen Gesichtsausdruck und auch für Angst, Wut, Ekel oder Trauer.

Interessanterweise sind aber Gesichtsausdrücke, die auf Grund von Gefühlen entstehen, keine Einbahnstraße. Denn umgekehrt beeinflusst unsere Mimik unsere Gefühle und unser emotionales Erleben (wie Hannelotter, siehe S. 15, zeigen konnte). Wenn wir angenehme Gesichtsausdrücke annehmen und lernen, das Gesicht von unnötigen Anspannungen zu befreien, fühlt sich das nicht nur im Gesicht gut an, sondern im ganzen Körper und in unserem Gemüt. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die (auch bewusst eingenommene) Mimik Gefühle aktiviert und verstärkt. Dies ist

ein wunderbarer Ausgangspunkt für unsere Gesichtsharmonie-Übungen.

Mit Achtsamkeit das Gehirn überlisten

Achtsamkeit für die eigene Mimik glättet die Haut und wirkt stimmungsbend. Lernen Sie, über Ihre Mimik und Gesichtsmuskeln auf das unwillkürliche Nervensystem (genauer gesagt auf Limbi) einzuwirken. Wenn Sie nur eine Stunde mit einem griesgrämigen Gesicht herumlaufen, fühlen Sie sich garantiert auch so. Wenn Sie jedoch lernen, Ihre Gesichtszüge zu lösen und unnötige Anspannungen loszulassen, werden Sie sehr schnell merken, wie Ihre Laune besser wird. Sich zu ärgern oder zu sorgen mit gelösten Augenbrauenpartien, strahlenden Augen und einem entspannten Kieferbereich fällt ungemein schwer. Deshalb lässt Achtsamkeit auf die eigenen Mimik nicht nur Hautpartien glatter werden und verhindert Falten, sondern hilft auch dabei, sich gut und wohl zu fühlen.

Die Meridianlinien

In der alten chinesischen Lehre gilt das Gesicht als Mikrokosmos des Makrokosmos. Dort heißt es: Das Gesicht als Mikrokosmos reflektiert den Makrokosmos (Körper, Geist und Seele). Im Gesicht finden sich Reflexzonen sowie Akupunkturpunkte aller inneren Organe. Sie stehen direkt mit anderen Teilen des Körpers und dem Nervensystem in Verbindung. Im Gesicht enden drei der zwölf Meridiane; das sind unsichtbare Leitungskanäle direkt unter der Haut, in denen die Lebensenergie, das Chi, fließt. Zudem nehmen im Augenbereich drei Meridiane ihren Ausgang, nämlich die Magen-, Blasen- und Gallenblasenmeridiane. Auf ihnen liegen die Akupressurpunkte, die durch Meridianlinien mit unseren Organen verknüpft sind. Werden Akupressurpunkte im Gesicht gedrückt, wirkt sich das auf den ganzen Körper ausgleichend, entspannend und vitalisierend aus, aber auch auf die Zellerneuerung der Gesichtszellen und auf die Reinigung und Entgiftung des Gewebes. Wer das Gesicht liebevoll beübt und ihm Entspannung schenkt, belohnt den ganzen Körper mitsamt dem Nervensystem. Der Geist lässt los, allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein, die Gesichtshaut atmet auf.



- Zentralgefäß (unter Kinn),
Gouverneursgefäß (ab Oberlippe)
- Blasenmeridian
- Gallenblasenmeridian
- Dreifacherwärmer
- Magenmeridian
- Dünndarmmeridian
- Dickdarmmeridian