

Gesichtsgymnastik

Positive Ausstrahlung durch tägliche Übung

Natürlich ist eine hautgerechte, sinnvolle tägliche Pflege unerlässlich, um in jedem Alter eine positive Ausstrahlung zu haben. Aber wir sind überzeugt, ebenso wie zwei große Damen aus der Kosmetikgeschichte, Dr. Nadja Payot und Gertraud Gruber, dass der optimale Erfolg erst gegeben ist, wenn das große Gesicht (Gesicht, Hals, Dekolleté) regelmäßig trainiert wird. Für den Körper ist Fitness Training verschiedenster Art inzwischen selbstverständlich, für das Gesicht genauso notwendig.

Für die Gesichtsgymnastik benötigen Sie täglich nur einige Minuten, etwas Konsequenz und Disziplin. Der Rest ist gratis. Ist das nicht verlockend? Wir zeigen Ihnen einige Übungen, die Sie leicht erlernen und durchführen können.

Üben Sie und denken Sie daran: Übung macht den Meister!

Viel Spaß! (bzb)

Entspannung!

Übung 1 – Arbeit an der Bauchatmung: Atmen Sie mit geschlossenem Mund ein und pumpen den Bauch dabei auf. Halten Sie einige Sekunden die Luft an. Durch den Mund ausatmen und den Bauch wieder einziehen. Verweilen Sie einige Sekunden mit luftleerer Lunge; 5 Mal

Vergessen Sie das Doppelkinn!

Übung 2 – Den Hals kräftigen: Dehnen Sie den Hals, indem Sie das Kinn nach oben strecken und den Unterkiefer nach vorne schieben. Legen Sie beide Hände auf das Dekolleté. Die Spannung für 5 Sekunden halten, dann wieder entspannen; 5 Mal

Finden Sie zu einem jugendlichen Lächeln und prallen Lippen zurück!

Übung 3 – Den Mund und den Kinnbereich kräftigen: Formen Sie auf übertriebene Weise die Buchstaben X und U mit dem Mund; 5 Mal

Übrigens: Diese Übung ist für ganz Eilige, eignet sich an jeder roten Ampel – kann sein, dass Sie Aufsehen erregen – stärkt ganz nebenbei auch das Selbstbewusstsein.



Glätten und liften Sie die Augenkontur!

Übung 4 – Die obere Gesichtshälfte kräftigen: Drücken Sie mit 2 Fingern gegen die Schläfen. Schließen und öffnen Sie die Augen langsam, indem Sie die Bewegung intensivieren, Starren; 5 Mal

Das Gesichtsoval neu modellieren!

Übung 5 – Die Wangen und Kieferknochen kräftigen: Setzen Sie sich hin, Rücken gerade, Kopf hoch und das Kinn leicht nach unten gesenkt. Beide Fäuste unter dem Kinn schließen und einen Gegen- druck ausüben. Während der Übung bleiben Körper und Gesicht unbeweglich. Das Kinn 3 Sekunden auf die Brust senken und für 2 Sekunden entspannen; 5 Mal

Stimulieren Sie Ihr Gesicht!

Übung 6 – Das gesamte Gesicht kräftigen: Legen Sie die Hände auf beide Seiten der Wangen. Lassen Sie zunächst das Gesicht entspannt. Mit leichtem Druck die Haut nach hinten ziehen, 5 Sekunden angespannt halten und wieder entspannen; 5 Mal