

LZ

RHEINLAND



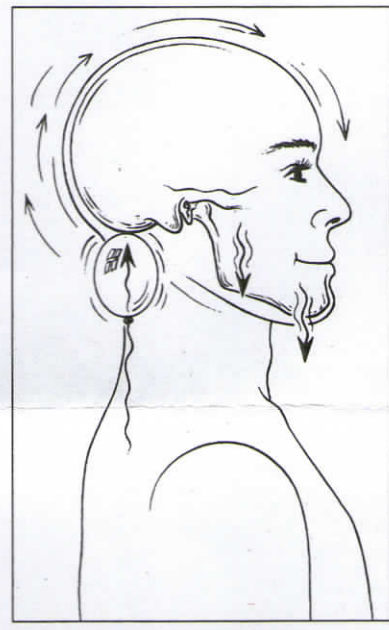
Turnübungen fürs Gesicht

So wie die Uhr unaufhaltsam tickt, bis die Batterie leer ist, verlieren auch Gesichtshaut und Mimiksmuskeln mit den Jahren an Elastizität und Frische. Zeigen sich erste Fältchen, bedarf die Haut intensiverer Pflege. Auch ein tägliches 10-minütiges Training kann das Gesicht wieder jünger und vitaler wirken lassen.

Unser Gesicht besteht aus 26 Muskeln. Einige davon, zum Beispiel der Mundringmuskel, sind genauso trainierbar wie andere Muskeln des Körpers. Allerdings schwimmen die Mimiksmuskeln, sie hängen nach dem Prinzip eines Spinnennetzes im Gesicht: Muskel an Muskel oder Muskel an Bindegewebe. Während alle anderen Muskeln des Körpers an den Knochen befestigt sind, ermöglichen es die schwimmenden Mimiksmuskeln, Gefühle zu zeigen wie Glück, Ekel oder Trauer.

Gefühle drücken sich kurz und heftig im Mienenspiel und am ganzen Körper aus. Ist die Situation vorbei, glätten sich die Wogen wieder. Im Laufe seines Lebens eignet sich der Mensch eine Grundhaltung an, die ein vorherrschendes Grundgefühl ausdrückt, das manchmal zur Lebenshaltung wird. Diese hinterlässt unlösliche Spuren in seinem Gesicht. So bildet sich bei jemandem, der oft zornig über das Leben und über die

► Franklin, Eric: Denk dich jung! Gesund und schön mit der Franklin-Methode, VAK-Verlag, 2005



Stellt man sich vor, der Kopf würde mit einem kleinen Luftballon nach oben gezogen, streckt sich die Wirbelsäule und die Gesichtshaut glättet sich.

Illustration: Franklin-Methode.ch

Menschen denkt, irgendwann eine Zornesfalte zwischen den Augenbrauen. Die Mimik kann sich allerdings ganz einfach aufhellen: Suchen Sie jedes Mal, wenn Sie etwas erblicken, was daran schön ist. Zum Beispiel indem Sie denken, wie wunderbar die Sonnenstrahlen im Wasser glitzern oder dass sich die Füße in den Schuhen wohlig anfühlen. Oder sagen Sie sich: „Der Wind ist kalt, aber sehr erfrischend“.

Verteilen Sie einen Tag lang Komplimente. Sagen Sie jedem, der Ihnen auf dem Hof begegnet, etwas Nettes. Das schmeichelt diesem Menschen und Ihnen. Denn die Miene einer Person, die liebevolle Worte sagt, sieht schöner aus, als das Gesicht einer Person, die wüste Aussagen macht. Sagt man: „Ich bin glücklich. Ich freue mich. Ich habe Spaß!“, wird das Gesicht geliftet. Sagt man aber: „Ich bin deprimiert, ich bin böse, mich ekelt alles an!“ ziehen Gesicht und Mundwinkel nach unten und es entstehen Falten.

Erfrischen Sie Ihr Gesicht mit einer kleinen Pause: Reiben Sie die Handflächen so lange kräftig gegeneinander, bis diese warm werden. Legen Sie die energetisch aufgeladenen Hände zwei Minuten lang sanft auf das Gesicht und malen sich dabei aus, wie die einzelnen

Zellen der Gesichtshaut nach oben schweben. Glätten Sie ihre Gesichtshaut, indem Sie an das Bild denken, wie man mit den Händen ein Tisch Tuch glätet. Stellen Sie sich dieses Bild auch morgens und abends während des Auftragens ihrer Creme vor. Arbeiten Sie dabei stets von innen nach außen. Klopfen Sie die Creme sanft mit den Fingern in die Haut ein.

Die Körperhaltung prägt den Gesichtsausdruck. Stellen Sie sich vor den Spiegel und beobachten Sie, wie sich Ihre Gesichtszüge in tiefe Falten legen, während Sie das Kinn zur Brust ziehen und wie sie sich wieder glätten, wenn Sie es nach vorne strecken. Jedes mal, wenn sie den Körper zu seiner vollen Größe aufrichten, aktivieren Sie die Tiefenmuskulatur, auch im Gesicht. Malen Sie sich mehrmals am Tag aus, der Kopf schwebte leicht auf der Wirbelsäule. Ein kleiner Ballon befindet sich dazu unter dem Hinterkopf und trägt ihn in Richtung Decke. Der Kiefer hängt entspannt nach unten. Als Ergebnis verlängert sich die Wirbelsäule (siehe Illustration).

Bettina Halbach

Das hilft gegen Falten:

- **Gegen ein Doppelkinn:** Zunge mehrmals hintereinander weit herausstrecken, als ob Sie jemandem die Zunge zeigen würden.
- **Für die Mund-, Lippen- und Wangenpartie:** Legen Sie den rechten Zeigefinger an den rechten Mundwinkel, den linken an den linken Mundwinkel. Ziehen Sie die Mundwinkel für circa sechs Sekunden ganz sanft wie zu einem Lächeln nach oben und denken das Wort „Ameisenscheiße“, das macht Ihr Gesicht noch eine Spur fröhlicher. Dann zehn Sekunden entspannen und die Übung ein bis zweimal wiederholen.
- **Für eine glatte Stirn:** Einige Sekunden mit den Augenlidern klimpern, dann für einen Augenblick die Augen schließen. Die Augenlider liegen sanft auf den Augen wie Seerosenblätter, die auf einem Teich schwimmen. Schieben Sie die Haut am Haaransatz mit beiden Händen leicht nach oben. Schauen Sie dann nach unten auf den Boden. Sie sollten eine gewisse Spannung im Stirnbereich spüren. Halten Sie diese einige Sekunden, dann wieder entspannen. ◀



Ob wir mehr lachen oder mehr das Gesicht verziehen und zornig sind, hinterlässt im Gesicht auf Dauer Spuren in Form von Falten.

Fotos: Imago