

Zoé Kertesz



FACE GYM

Jünger aussehen durch
einfache und natürliche
Gesichtsgymnastik

Nimm dein Gesicht in die Hand

Aus dem Französischen von Anja Schmidtke

//////////////////// SILBERSCHNUR //////////////////////

*Tausend Dank an alle Freunde, die mich bei diesem Projekt unterstützt haben.
Ganz besonders danke ich Paul Emmanuel Dubois und Laurent Gyt für ihre
Großzügigkeit und ihr Entgegenkommen.*

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige Zustimmung durch den Herausgeber in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise – sei es elektronisch, mechanisch, als Fotokopie, Aufnahme oder anderweitig – reproduziert, auf einem Datenträger gespeichert oder übertragen werden.

Originaltitel: »Gym Faciale«

© Copyright by Guy Trédaniel Éditeur, 2003, 2005

© Copyright der deutschen Ausgabe Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-240-3

1. Auflage 2008

Gestaltung & Satz: XPresentation, Boppard

Fotos, Illustrationen und Originallayout: Zoé Kertesz 2003

Übersetzung: Anja Schmidtke

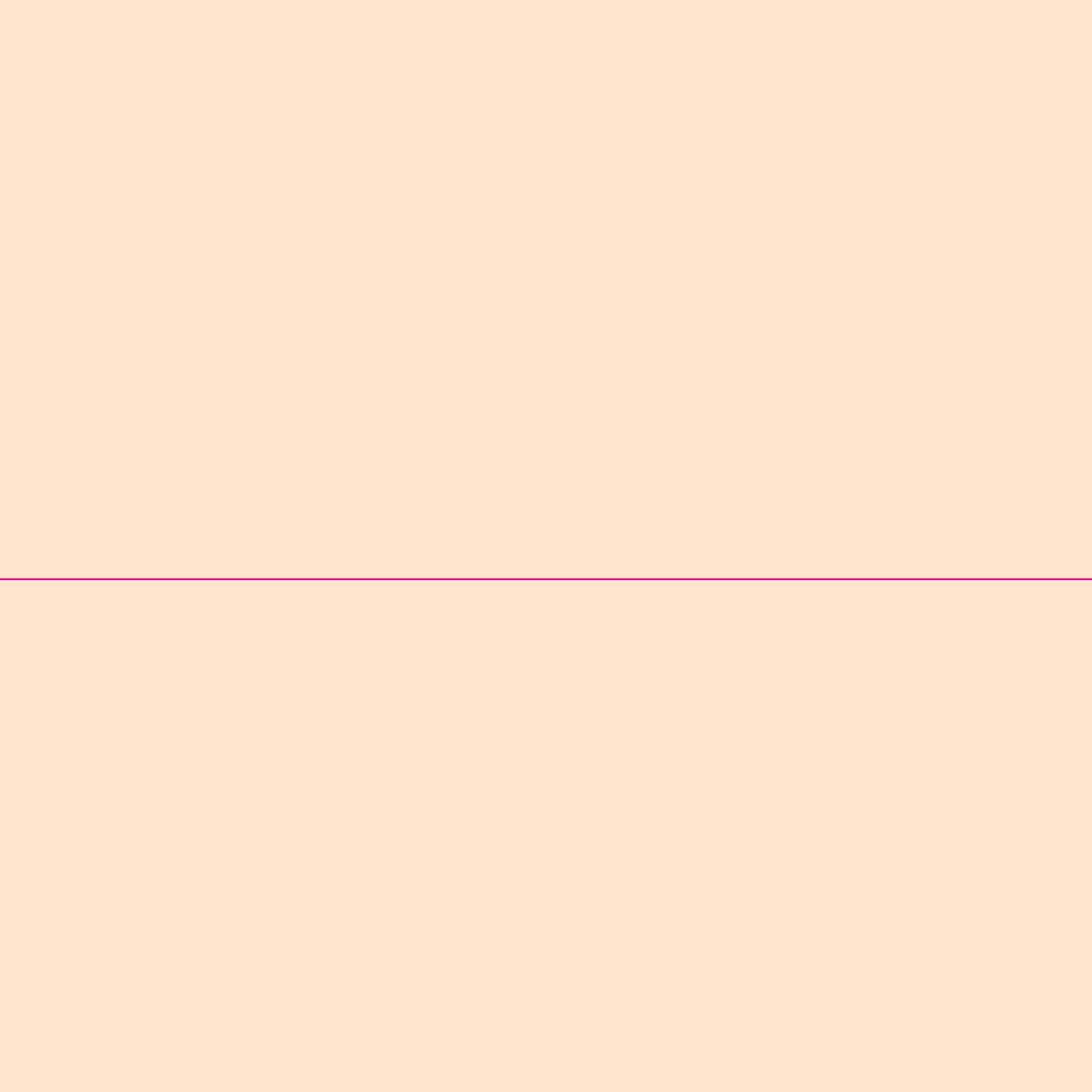
Druck: Tesinska Tiskarna, a.s., Tschechien

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · Email: info@silberschnur.de



Das
Handbuch
zum Weglächeln
der Zeichen der Zeit
zwischen 35 und 95...



»Diese Frauen wussten alle, was sie tun mussten, um schön zu sein, nämlich, kurz bevor das Blitzlicht sie blendete, jene geheimnisvolle französische Silbenfolge sprechen, deren Sinn nur wenige kannten:

›pe-tite-pomme...‹. Statt sich in heiterer Verzückung oder ängstlicher Verkrampfung zu verziehen, rundete sich der Mund anmutig wie durch ein Wunder.

Das ganze Gesicht war wie verwandelt.

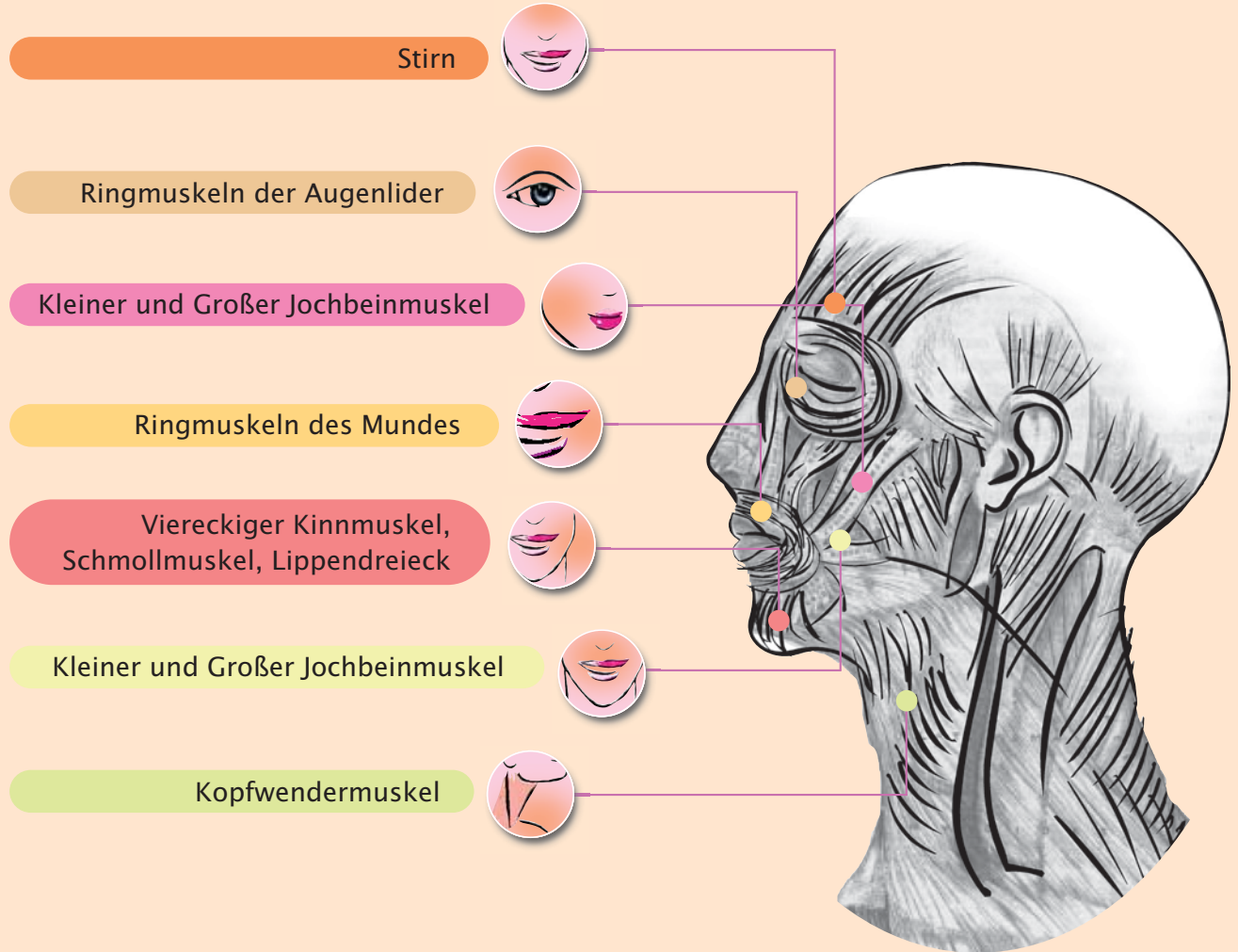
Die Brauen wölbten sich leicht, die Wangen dehnten sich. Man sagte ›petite pomme‹, und ein Hauch von träumerischer Abwesenheit verschleierte den Blick, ließ die Gesichtszüge edler erscheinen, tauchte die Aufnahme in das gedämpfte Licht verflossener Tage.«

Andrei Makine: *Das französische Testament*

Inhaltsverzeichnis

Stirn	→	16
Augen	→	26
Wangen	→	46
Mund	→	56
Gesicht	→	70
Kinn	→	80
Hals	→	90
Massagen	→	106

Die Gesichtsmuskeln



FACE GYM

Nehmen sie Ihr Gesicht in die Hand!

Zwar gibt es unseren Gefühlen und unserer Persönlichkeit Ausdruck, aber im Gesicht zeigen sich auch die Zeichen der Zeit. Unter der Last der Jahre sackt die Haut ab, und die Gesichtszüge hängen nach unten, was manchmal einen traurigen Eindruck hinterlässt.

Falten entstehen einerseits durch trockene Haut, eine verlangsamte Mikrozirkulation des Blutes und eine herabgesetzte Kollagen- und Elastinproduktion und andererseits durch ein Ungleichgewicht der einzelnen Gesichtsmuskeln.

Um die Lage zu verbessern, bietet man uns gewöhnlich zwei Lösungen an:

Ein Lifting...

Eine Verjüngungsoperation, für die es kein bestimmtes Alter gibt, da wir nicht alle auf die gleiche Weise altern; vor dem 40. Lebensjahr befasst man sich allerdings eher selten damit.

Der Einschnitt setzt unterm Haaransatz an der Schläfe an, wandert dann vor das Ohr, dann in das Ohr, dann vor das Ohrläppchen und dann hinter das Ohr, um schließlich im Nacken zu

enden. Gestraft werden dabei nicht nur die entsprechenden Hautpartien, sondern auch die tiefer liegenden Muskel- und Fettpartien.

Oder »Aufspritzen«....

Der Effekt tritt sofort ein, ist aber nicht von Dauer. Liftings können mit Fettaufspritzungen der Nasenfurchen an den Wangen und an den unteren Augenlidern kombiniert werden, um mehr Volumen zu erhalten, wenn die Haut mit zunehmendem Alter im Bereich von Oberhaut, Lederhaut und Muskeln dünner geworden ist.

Das spezifisch zur Milderung von Mimikfalten entwickelte Botox wirkt vorübergehend auf die Muskeln unter der Haut ein; es verändert aber nicht notwendigerweise alle Falten an der Oberfläche. Es gibt noch weitere Methoden, die kurzfristig Falten reduzieren, sie sollen hier aber nicht erwähnt werden.



Wir haben gesehen, dass sich nicht nur unsere Haut mit dem Alter verändert, sondern auch unsere Gesichtsmuskeln.

Es liegt auf der Hand, dass ein Training der Gesichtsmuskeln die Alterung verlangsamt.

Beim Lifting sind auch Muskeln von dem Eingriff betroffen. Wenn die Muskeln aber trainiert sind, halten sie die Haut und das Fett, aus denen unser Gesicht besteht, besser an Ort und Stelle, selbst wenn diese Schicht mit der Zeit etwas dünner wird.

Wenn die Wangen an ihrem angestammten Platz bleiben, der Mund sein Volumen nicht verliert und die Augenlider Tonus und Muskelvolumen behalten, dann ist die Hälfte schon gewonnen! Das Gesicht wird sich mit der Zeit weniger verändern und verformen.

Es bleibt Ihnen überlassen, mit welchen Methoden Sie Ihre Hautoberfläche verbessern wollen.

Im Allgemeinen gibt es immer mehrere Lösungen für ein Problem...

Die Schönheitschirurgie bringt sofortige Ergebnisse – das stimmt.

(Es gibt Leute, die sich lieber Silikon unter die Haut implantieren lassen – Brustimplantate usw. –, statt einfach zu trainieren. Das ist deren Entscheidung.)

Der große Vorteil der Gesichtsgymnastik. Sie ist günstig – sie kostet nämlich ganz einfach nur Ihre Zeit und Energie.

In diesem Sinne führt sie zu großer Zufriedenheit, nicht nur im ästhetischen Sinne, sondern auch seelisch. Ihre Zukunft, Ihr künftiges Gesicht, Ihre Alterung liegen in Ihren Händen.

Das ist beruhigend und befriedigend zugleich.

FACE GYM

Was ist das Ziel?

- Korrigieren
- Verjüngen
- Erhalten

Die Medien und unser heutiger Lebensstil drängen uns förmlich dazu, »auf jung zu machen«. Alles, was jung, schnell und kurzlebig ist, wird von der westlichen Gesellschaft anerkannt. Alle Welt will »sich zeigen«... und gleichzeitig auch noch fit und jung aussehen.

Immer wieder redet uns die Werbung Schuldgefühle für unsere Falten ein, für diese natürliche Entwicklung, die die Zeit nun einmal mit sich bringt und die früher oder später unwiderruflich ihre Spuren auf Körper und Gesicht hinterlässt...

Da ist es nicht weiter verwunderlich, dass die Schönheitschirurgie groß im Geschäft ist.

Parallel dazu gibt es aber auch einen starken Trend zur sanften Medizin und zu natürlichen Methoden, um körperlich und geistig fit zu bleiben.

Seit einigen Jahren hört man in Europa immer mal wieder vom so genannten Face Forming, einer Gymnastik fürs Gesicht, man liest kleine, zaghafte Reportagen... hie und da eine halbe Seite in einer Frauenzeitschrift.

Immer mehr Bücher werden zu dem Thema veröffentlicht, doch obwohl die Methode hochinteressant ist, ist sie noch nicht in dem Maße verbreitet, wie sie es eigentlich verdient hat.

Wie wirkungsvoll ist die Methode?

Sie hat das enorme Potenzial, die Bedürfnisse von Frauen zu erfüllen, die auf eine einfachere, natürlichere Weise zur Schönheit und zur Ästhetik ihres Gesichts beitragen wollen als etwa die Schönheitschirurgie.

Gesichtsgymnastik ist eine besonders wirkungsvolle Methode. In Fitnessstudios schwitzen Junge und weniger Junge, um ihre Muskeln zu perfektionieren, die bei körperlicher Anstrengung ihr Volumen und ihre Form verändern.

Und nach ein paar Tagen oder Wochen können alle feststellen (und zwar in jedem Alter!), dass Muskeltonus und -volumen sich deutlich verändert haben.

Das gilt auch für die Gesichtsmuskeln.

Wenn man jung damit anfängt, kann die Gesichtsgymnastik sogar helfen, das Gesicht neu zu strukturieren und bestimmte Mängel wie zum Beispiel ein fliehendes Kinn oder ein schiefes Lächeln zu korrigieren.

Das Ziel dieser Übungen ist es, den Muskeltonus mit einfachen, wiederholten Bewegungen zu verbessern. Bei fleißigem Training ist der Erfolg dauerhaft.

Die
Gesichtsmuskeln kommen
zum Einsatz, um unsere
Grundbedürfnisse zu erfüllen:
sehen, atmen, essen und Gefühle
ausdrücken.

FACE GYM

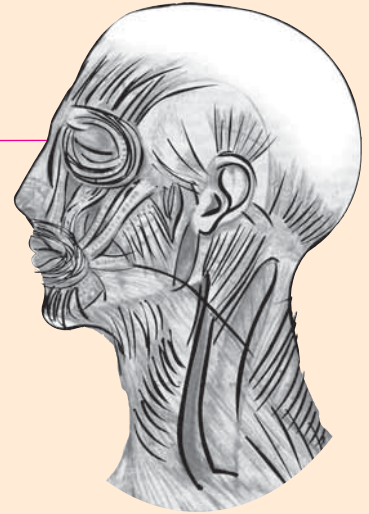
Achtung!

*Zerren sie nie an der
Haut, sonst verursachen sie
neue Falten oder verstärken
die schon vorhandenen.*

*Seien sie fest und
sanft zugleich.*



*Unverzichtbares
Zubehör:
ein Spiegel.*



Sie können dynamische Phasen (2 bis 3 Wochen lang 4-5-mal wöchentlich) und Ruhephasen (1 bis 2 Wochen) miteinander abwechseln.

Sie können auch täglich Gesichtsgymnastik machen, dann reduzieren Sie aber am Anfang die Zahl der Übungen.

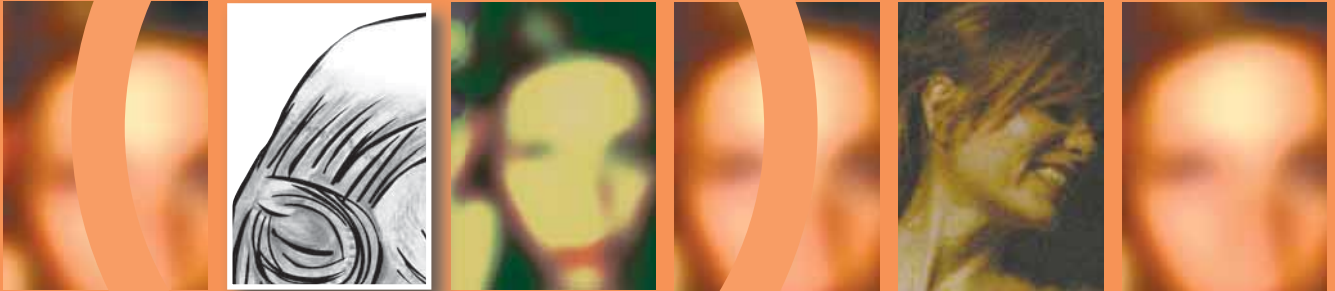
Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei! Nutzen Sie diese Momente, um sich selbst besser kennen und lieben zu lernen. Die Veränderungen durch das Training werden Ihnen zeigen, welche Macht Sie über Ihre Gesichtszüge haben und was Ihre Willensstärke bewirken kann. Üben Sie vor einem Spiegel!

*Ratsam:
Musik als
Begleitung!*



Gesichtsgymnastik

stirn



DER OCCIPITOFONTALIS ist eine große fibromuskuläre Schicht, die das Schädeldach (Calvarium) überzieht. Er besteht aus zwei dünnen Muskelschichten (Hinterhaupt- und Stirnmuskel).

Stirn



> Stirn modellieren



> Stirn glätten



> Gegen die »Zornesfalte«



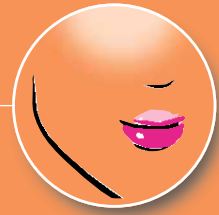
FACE GYM

Der Hinterhauptmuskel hat eine viereckige Form und ist vier Zentimeter lang. Er bedeckt den hinteren Teil des Schädels.

*>>Beim ersten Mal fand
ich das alles gar nicht so
einfach... besonders, sich
so nah zu sehen...
Mit der Zeit lernt man
sein Gesicht aber kennen und sieht
es als ganz normalen Körperteil an.«*

Cathy, eine Freundin

Stirn



stirn modellieren



1.



Legen Sie die Zeigefinger flach über die Augenbrauen. Heben Sie die Augenbrauen so weit wie möglich an und halten Sie mit den Fingern dagegen.



2.



Halten Sie 5 Sekunden lang die Spannung.
Entspannen.
20-mal wiederholen.

FACE GYM

>> Gesichtsgymnastik?

Kenne ich nicht.

*Ich frag mal meine
Töchter.«*

FACE GYM

Der Hals besitzt im Wesentlichen zwei oberflächliche Muskelpaare: einen Hautmuskel, den Platysma, und den Kopfwendermuskel in der Oberflächenfaszie des Halses.

»Am besten macht man die Gesichtsgymnastik morgens, das macht fit für den ganzen Tag.«

Hals



Den Hals formen



1.



Drehen Sie den Kopf und heben Sie ihn leicht an.

Öffnen Sie den Mund und versuchen Sie, ihn zu schließen, während Sie mit dem Kiefer dagegenhalten.

2.



Erhöhen Sie so weit wie möglich die Spannung der Halsmuskeln.

Zählen Sie bis 5.

Entspannen.

10-mal wiederholen.