

Catherine Pez

# Beauty Face Yoga

Gesichtsmuskeltraining  
für natürliche und strahlende Schönheit

Aus dem kanadischen Französisch  
von Svenja Tengs

**südwest**

# INHALT

|           |                                                                     |           |                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>5</b>  | <b>Vorwort</b>                                                      | 45        | Haben Sie ein dreieckiges Gesicht?                                        |
| <b>7</b>  | <b>Einleitung</b>                                                   | 46        | Das umgekehrte Dreieck                                                    |
| <b>9</b>  | <b>ERSTER TEIL:<br/>WARUM BEAUTY-FACE-YOGA?</b>                     | 47        | Das nach oben zeigende Dreieck                                            |
| <b>10</b> | <b>Grundlagen und Nutzen<br/>der Gesichtsgymnastik</b>              | 48        | Die Bedeutung des Rahmens                                                 |
| 11        | Stärkung der Gesichtsmuskulatur                                     | 50        | Alterserscheinungen und Übungen für<br>die einzelnen Gesichtsformen       |
| 12        | Vom Nutzen, die eigene Gesichtsform<br>zu kennen                    | 51        | Der Sonderfall des ovalen Gesichts                                        |
| 17        | Die Zellerneuerung anregen                                          | 54        | Das eckige Gesicht                                                        |
| <b>19</b> | <b>ZWEITER TEIL:<br/>WIE FUNKTIONIERT<br/>BEAUTY-FACE-YOGA?</b>     | 57        | Das runde Gesicht                                                         |
| <b>20</b> | <b>Die Wirkung der Übungen auf<br/>die Hautstruktur</b>             | 60        | Das lange Gesicht                                                         |
| 24        | Gesichtscremes                                                      | 63        | Die Gesichtsform des umgekehrten<br>Dreiecks                              |
| 25        | Hautgesundheit und gesunde<br>Lebensweise                           | 66        | Die Gesichtsform des nach oben<br>zeigenden Dreiecks                      |
| <b>27</b> | <b>DRITTER TEIL:<br/>BEAUTY-FACE-YOGA –<br/>DAS PROGRAMM</b>        | <b>71</b> | <b>DIE ÜBUNGEN</b>                                                        |
| <b>28</b> | <b>Häufigkeit und Praxis von Face-Yoga</b>                          | <b>73</b> | <b>Erste Übungsreihe</b>                                                  |
| 28        | Der Schwerkrafttest                                                 | 73        | <i>Die untere Gesichtspartie: Hals,<br/>Gesichtsoval, Kinn und Wangen</i> |
| 28        | Das Alter                                                           | 74        | 1. Mit dem Platysma den Hals straffen                                     |
| 29        | Das Programm                                                        | 76        | 2. Mit dem Platysma den Hals<br>in die Länge dehnen                       |
| <b>31</b> | <b>Ein paar Tipps</b>                                               | 78        | 3. Mit dem Digastricus das Gesichtsoval<br>straffen                       |
| <b>35</b> | <b>VIERTER TEIL:<br/>BEAUTY-FACE-YOGA FÜR JEDE<br/>GESICHTSFORM</b> | 80        | 4. Mit dem Digastricus einem Doppelkinn<br>vorbeugen – Teil 1             |
| <b>36</b> | <b>Die Gesichtsformen</b>                                           | 82        | 5. Mit dem Digastricus einem Doppelkinn<br>vorbeugen – Teil 2             |
| 36        | Das Streben nach der perfekten Form                                 | 84        | 6. Mit dem Kinnmuskel<br>die Kinnpartie stärken                           |
| <b>38</b> | <b>Der Test</b>                                                     | 86        | 7. Mit den Unterlippensenkern<br>Unterlippe und Kinn kräftigen            |
| <b>40</b> | <b>Die Besonderheiten der einzelnen<br/>Gesichtsformen</b>          | 88        | 8. Mit den Mundwinkelsenkern gegen<br>Hängewangen vorgehen                |
| 41        | Haben Sie ein ovales Gesicht?                                       | <b>91</b> | <b>Zweite Übungsreihe</b>                                                 |
| 42        | Haben Sie ein eckiges Gesicht?                                      | 91        | <i>Die mittlere Gesichtspartie: Mund,<br/>Wangen und Wangenknochen</i>    |
| 43        | Haben Sie ein rundes Gesicht?                                       | 92        | 9. Mit dem Mundringmuskel<br>die Mundkonturen definieren                  |
| 44        | Haben Sie ein langes Gesicht?                                       | 94        | 10. Mit den Lachsmuskeln einem<br>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 Augenbrauenrunzeln 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?