

Nützliche und einfache Körperübung: Die erfrischende Gesichtsmassage

Die erfrischende Gesichtsmassage klärt die Sinne und bewirkt besseres Sehen und Hören, eine freie Nase und einen klaren Kopf. Sie ist überall und jederzeit – im Stehen oder Sitzen – ausführbar. Nach ermüdender Computerarbeit z. B. ist man danach wieder fit. Sie kann auch mit anschließendem Abklopfen des Körpers kombiniert werden.

Vorbereitung

Legen Sie die Handflächen aneinander und reiben Sie sie schnell mindestens 24 x aneinander. Stellen Sie sich vor, Energie in den Händen zu sammeln.

Legen Sie die Handflächen auf den unteren Rücken neben die Lendenwirbelsäule. Massieren Sie bis zu 80 x schnell und kräftig auf und ab.

Reiben Sie nochmals 24 x die Hände aneinander.

Gesichtsmassage

Augen:

Legen Sie die Mittelfingerkuppen auf den unteren Augenhöhlenrand. Streichen Sie 12-18 x von der Nase Richtung Schläfen.

Fassen Sie mit Daumen und Zeigefinger das innere Ende der Augenbrauen und streichen Sie 12-18 x nach außen zu den Schläfen.



Reiben Sie die Hände warm. Legen Sie die Handflächen auf die geschlossenen Augen. Entspannen Sie Ihre Schultern. Falls Sie sitzen, können Sie die Ellenbogen evtl. an einem Tisch oder auf den Oberschenkeln abstützen. Bestrahlen Sie Ihre Augen ca. 1 Minute lang mit der Wärme Ihrer Hände. Stirn und Augen entspannen sich. Lassen Sie die Stirn „weit“ und die Augäpfel der geschlossenen Augen „groß“ werden.



Vieles können Sie nach der Übung klarer sehen.

Nase:

Legen Sie die Daumen längs neben die Nase. Massieren Sie 12-18 x mit den Daumenballen neben der Nase nach oben zum Haaransatz und nach unten zum Kinn.

Reiben Sie dann 12-18 x die Nase, indem ein Daumenballen neben der Nase nach oben, der andere gleichzeitig nach unten streicht.

Legen Sie die Daumenknöchel in die Kuhlen neben den Nasenflügeln. Massieren Sie die Kuhlen kreisförmig 12-18 x in jede Richtung.



Die Nasenmassage macht eine verstopfte Nase sofort frei und verbessert den Geruchssinn. Es ist sehr wirksam, sie bei Beginn eines Schnupfens oder einer Erkältung mehrmals täglich anzuwenden.

Zähne und Zahnfleisch:

Legen Sie die Zeigefinger über die Ober- und unter die Unterlippe. Streichen Sie 18 x horizontal in Rechts-Links-Bewegung. Wenn der obere Zeigefinger nach rechts streicht, streicht der untere gleichzeitig nach links und umgekehrt.

Klappern Sie 36 x mit den Zähnen.

Diese Massage kräftigt die Zähne und fördert die Durchblutung des Zahnfleisches.

Ohren:

Legen Sie die Handflächen auf die Ohren und ziehen Sie die Ohren mit leichtem Druck

12 x nach hinten, als wollten Sie Ihr Gesicht „liften“.



Legen Sie die Mittelfinger vor die Ohren, die Zeigefinger hinter die Ohren. Massieren Sie 18-36 x schnell auf und ab.

Stecken Sie die Zeigefingerkuppen in die Ohren. Machen Sie 12-18 kleine schnelle Pumpbewegungen, wobei die Fingerkuppen in der Ohröffnung bleiben – und ziehen Sie die Finger dann mit einer schnellen Bewegung heraus. Diesen Vorgang – können Sie bis zu 6 x wiederholen.

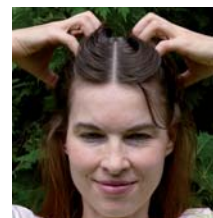


Entspannen Sie Ihr Gesicht und lauschen Sie bewusst den Geräuschen der Umgebung. Gut möglich, dass Sie unmittelbar eine Verbesserung der Hörfähigkeit feststellen. Probieren Sie die Ohrmassage auch bei Tinnitus.

Abschluss

„Waschen“ Sie Ihr Gesicht einige Male mit den Handflächen, mit oder ohne direkte Berührung.

„Shampooen“ Sie Ihren Kopf mit Ihren 10 Fingern von vorne nach hinten.



Spüren Sie nach und lassen Sie Ihr Gesicht von innen heraus strahlen.

Birgit Lichtenau

Kontakt: lichtenau@feldenkrais-cd.de