



# GUA SHA TUTORIAL

Dein Guide für eine straffere Haut  
und einen rosigen Teint



# WAS IST FACE YOGA

Face Yoga ist ein ganzheitlicher & natürlicher Ansatz, um die 57 Muskeln im Gesicht und am Hals straff und jung zu erhalten. Hierbei vereint Face Yoga Techniken der Gesichtsmuskelstraffung, Gesichtsmassage, Akupressur, Entspannung und Wellbeing.

Mit zunehmendem Alter erschlafft die Haut im Gesicht durch den Abbau der Kollagen- und Elastinstrukturen in der Haut. Gründe für Hautalterung sind aber vielfältig wie zu viel Sonne, Alkohol & Rauchen, zu wenig Schlaf, Stress jeglicher Art, unvorteilhafte Ernährung, um nur einige zu nennen.

Durch regelmäßige straffende und gleichzeitig entspannende Übungen können die Gesichtsmuskeln geliftet und gestrafft werden. Gesichtsmassage sorgt zudem dafür, dass sich die Muskeln wieder entspannen können, die durch unsere tägliche Mimik und Anspannung verspannt und verkürzt sind. Da die Muskeln im Gesicht und am Hals viel kleiner sind als die Muskeln am Körper, sprechen sie schneller auf die Techniken an. Idealerweise übst Du 6-7 x pro Woche für 20 Minuten.

Face Yoga ist für jeden geeignet und man kann in jedem Alter damit beginnen, je früher umso besser.

# WAS VOR BEGINN WICHTIG IST

Bevor Du mit dem Face Yoga beginnst, solltest Du sowohl Dein Gesicht als auch Deine Hände gut waschen. Auch Deine Tools wie Face Roller und Gua Sha müssen gereinigt werden. Danach bist du ready to go und machst Deine Übungen in einer für Dich bequemen Sitzposition am besten mit einem Spiegel in der Nähe.

## FACE YOGA IST SELF-CARE UND ME-TIME!

Nimm' Dir ganz bewusst Zeit für Dich und spüre, wie Dir die Konzentration auf Dich, Dein Wohlbefinden stärkt und Deiner Seele hilft, entspannter zu sein, Energie zu tanken und Deine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Je öfter Du übst und sobald Du spürst, wie gut Dir diese tägliche Zuwendung tut, umso mehr wirst Du auch Veränderungen in Deinem Inneren spüren.

Die folgenden Übungen kannst Du alle gemeinsam machen oder auch einzeln, wenn einzelne Partien Deines Gesichts Zuwendung brauchen oder Du besondere Anspannung spürst.



# TAPPING

## AUFWÄRMÜBUNG MIT DEN HÄNDEN

Diese Übung aktiviert Dein Gesicht und steigert sofort die Durchblutung. Zudem werden durch das Tapping verspannte Muskeln sanft gelöst.

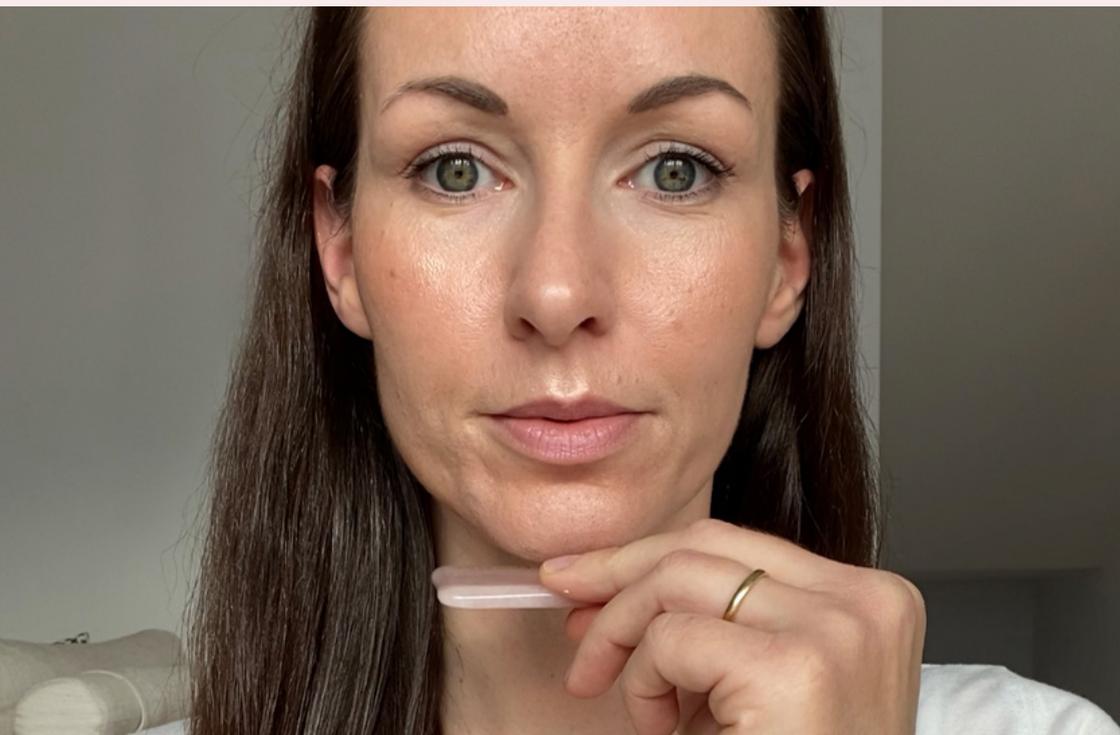
Beginne hierfür auf der Stirn und nutze Deine Fingerspitzen, um mit sanft klopfenden Bewegungen, Deine gesamte Stirn zu aktivieren. Klopfe bis zum Haaransatz, über die gesamte Stirn, auch zwischen und auf den Augenbrauen. Klopfe zudem bis zu den Schläfen und aktiviere jede Hautstelle, die Du erreichen kannst. Schließe dabei gern die Augen und atme tief in Deinen Bauchraum ein und aus.

# GUA SHA

## AUF DER VORDERSEITE HALS

Wenn Du an Dein Gesicht denkst, vergisst Du vielleicht den Hals. Egal, ob Du Dich reinigst, Deine Pflege aufträgst oder Übungen machst: alles sollte bis zum Dekolleté reichen. Zudem befinden sich über dem Schlüsselbein und an den Seiten des Halses und der Ohren wichtige Punkte zur Lymphdrainage, die bei richtiger Aktivierung Schwellungen im Gesicht vermindern können.

Beginne Deine Übung, in dem Du die Haut sanft fixierst. Setze nun den Gua Sha flach (am besten in einem 30 Grad Winkel) auf und ziehe ihn hinauf bis unter die Kinnlinie. Wiederhole diese Übung ca. fünfmal und spare den Bereich der Luftröhre aus. Du beginnst also erst in der Mitte des Halses. Diese Technik hilft die Haut unter dem Kinn zu straffen und zu liften und beugt so einem Doppelkinn vor.





# KONTURIERUNG & LIFTING

## DER GESAMTEN WANGENPARTIE

Beginne Deine Übung indem Du Deine Haut mit den Fingerspitzen unter der Kinnlinie fixierst. Setze den Gua Sha flach im Bereich der Nasolabialfalte an und ziehe ihn mit sanftem Druck hinauf über den Wangenknochen bis zum Haaransatz. Spare das Unterlid aus, denn die Haut um die Augen ist sehr dünn und sollte nicht mit Druck geschabt werden. Wiederhole diese Übung fünf mal auf jeder Seite.

Diese Übung aktiviert die Muskulatur der Wangen und stretcht sie sanft nach oben. So wird Verkürzungen vorgebeugt und Knötchen in der Muskulatur können gelöst werden.

# AKUPRESSUR

## ZWISCHEN DEN AUGEN ZUR VORBEUGUNG VON ZORNESFALTEN

Akupressur ist ein integraler Bestandteil des Face Yoga. Um den Akupressurpunkt zwischen den Augen zu aktivieren, setzt Du den Gua Sha dort sanft auf und übst ca. 20 Sekunden leichten Druck aus. Daraufhin kreist Du den Gua Sha jeweils 20 Sekunden in beide Richtungen. Die Stimulation dieses Akupressurpunkt hilft gegen Kopfschmerzen und lässt den Geist zur Ruhe kommen.

Atme währenddessen tief ein und aus und schließe gern die Augen. Zudem entspannt diese Technik den fächerförmigen Muskel zwischen den Brauen und kann so Zornesfalten vorbeugen.





# STIRNENTSPANNUNG

Gemeinsam mit dem Kinnbereich ist die Stirn eine der verspanntesten Partien im Gesicht. Arbeiten am Bildschirm, Stress & Ärger oder einfach nur Konzentration kann dazu führen, dass sich die gesamte Stirn verspannt und horizontale und vertikale Falten zeigt.

Mit dieser einfachen Massage, die sowohl mit dem Gua Sha als auch mit dem Face Roller möglich ist, kannst Du Falten vorbeugen und Deine Stirn entspannen. Führen den Gua Sha hierfür flach von der Mitte der Stirn beginnend über den großen Stirnmuskel nach außen bis zum Haaransatz und wiederhole diese Technik fünf mal auf jeder Seite. Fixiere jeweils die andere Seite der Stirn sanft mit den Fingern.



# COOL DOWN & ATMUNG

Um die Entspannung Deiner Face Yoga Praxis zu manifestieren, solltest Du am Ende Deiner Auszeit eine Cooldown Übung machen. Die folgende Übung ist eine energetische Übung mit den Händen, die außerdem die tiefe Konzentration auf Deine Atmung beinhaltet.

Beginne damit, dass Du Dich bequem hinsetzt und Deine Hände auf Deinen Hals legst und ihn sanft umarmst. Atme tief in den Bauchraum ein und aus, schließe die Augen und spüre wie die Wärme Deiner Hände nach oben fließt. Genieße die Energie und beginne nun mit den Fingerspitzen von der Kinnlinie nach oben Richtung Brauen zu streichen. Die Finger berühren die Haut nur leicht und schieben sie auf keinen Fall vor sich her. Streiche für 20 Sekunden und wiederhole die Übungen auf der Stirn beginnend an den Brauen bis zum Haaransatz. Ziel ist es, die Muskeln darüber zu informieren, sich nach oben zu liften und sich zu entspannen.