

DEIN NATÜRLICHES FACELIFT

TAG 4

holistic/berlin

Tag 4

Massage Übung Mund Level 1

Trag dein Hautöl auf und mach dann deine Zeigefinger zu Haken. Lege diese unter Deinen Mund und gleite nach oben, immer am Kieferknochen entlang, bis zu deinen Ohren. Führe diese Massage 14 x in einer nach oben und nach außen gerichteten Bewegung durch.

Face Yoga Übung Mund Level 1

Schließ deine Lippen und atme durch die Nase ein und aus. Bringe deine Lippen so gerade wie möglich in eine Linie. Platziere deine Zeigefinger senkrecht auf dem Bereich zwischen Mundwinkeln und Nase und drücke sie leicht nach oben, um etwas Widerstand zu erzeugen. Stell dir nun vor, du versuchst, deine Lippen zu öffnen, aber Druck und Widerstand der Finger lassen es nicht zu. Halte dies für 20 bis 30 Sekunden und entspanne dich dann und mache eine Pause. Wiederhole die gesamte Übung bis zu 5 x

Entspannungsübung Mund Level 1

Lege Zeige-, Mittel- und Ringfinger einer Hand auf deine Haut über deine Lippen und gehe mit den drei Fingern um den gesamten Mundbereich. Dann arbeite in die entgegengesetzte Richtung. Führe diese Bewegung dreimal in beide Richtungen aus.

Info: Musculus orbicularis oris

Der Hauptmuskel, der dazu beiträgt, Marionettenfalten vorzubeugen, ist der Musculus orbicularis oris, auch bekannt als Mundringmuskel. Dieser Muskel umgibt den Mund und ist verantwortlich für die Kontrolle der Lippenbewegungen. Um Marionettenfalten zu verhindern, können regelmäßiges Training und Kräftigung des Mundringmuskels helfen. Dazu gehören die oben gezeigten Gesichtsausübungen. Darüber hinaus ist es wichtig, die Haut gut mit Feuchtigkeit zu versorgen, um die Elastizität der Haut zu erhalten.



Orbicularis
oris

**„Jede von uns ist einzigartig und unsere körperlichen,
geistigen, emotionalen und ernährungsbedingten Bedürfnisse
sind immer ganz individuell.“**

Follow us @holisticberlin | www.holisticberlin.com