

DEIN NATÜRLICHES FACELIFT

TAG 5

holistic/berlin

Tag 5

Massageübung Kinn/Kiefer Level 1

Verwende deine Zeige-, Mittel- und Ringfinger beider Hände. Gleite entlang des Kieferknochens bis zu dem Punkt an der Seite deines Gesichts, wo eine natürliche Vertiefung vorhanden ist, in der Nähe der Mitte deines Ohres. Hebe deine Finger an und bringe sie zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole dies 10 Mal.

Dann mache dasselbe, aber starte etwas weiter oben, sodass du leicht unterhalb deiner Wangenknochen gleitest.

Wiederhole dies 10 Mal. Gehe zurück zur unteren Position und wiederhole dies weitere fünf Mal, um die Übung abzuschließen.

Face Yoga Übung Kinn/Kiefer Level 1

Halte dein Kinn parallel zum Boden. Schließe deine Lippen und atme durch die Nase ein und aus. Platziere deine Fäuste unter deinem Kiefer. Bewege die Spitze deiner Zunge 30 Mal auf und ab in Richtung Gaumen.

Entspanne dich für 30 Sekunden und lege eine kleine Pause ein. Dann noch einmal wiederholen.

Zum Schluss halte deine Zunge für 10 Sekunden an den Gaumen gedrückt.

Entspannungsübung Kinn/Kiefer Level 1

Finde die Stelle, an der dein Kieferknochen auf dein Ohr trifft, und drücke deine Zeigefinger an diesen Punkt. Halte den Druck für 30 Sekunden.

Info: Musculus masseter

Der Musculus masseter, auch bekannt als Kaumuskel, ist einer der wichtigsten Muskeln für den Kiefer und das Kinn. Es handelt sich um einen kräftigen Kaumuskel, der für das Kauen und Beißen von Nahrung verantwortlich ist. Der Musculus masseter befindet sich seitlich am Gesicht und verläuft entlang der Kieferlinie. Durch seine Kontraktion ermöglicht er die Bewegung des Unterkiefers und verleiht dem Kiefer und dem Kinn Struktur und Definition.

Durch gezieltes Training und Aktivierung des Masseter-Muskels kann die Kieferlinie gestärkt und das Erscheinungsbild von Kinn und Kiefer verbessert werden.



Masseter

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

Follow us @holisticberlin | www.holisticberlin.com