

Die Eigenhandmethode im Gesicht

Die wirkungsvolle Gesichtsdrukkmassage (Eigenhandmassage)

Nach der Akupressur empfehle ich immer, die Eigenhandmassage anzuwenden, weil der zusätzliche Druck auf die Hautareale sehr wichtig ist. Mit dieser Massage stimuliert man das Gewebe, die Haut wird durchblutet und entschlackt und zur Regeneration angeregt. Das Resultat ist eine Verdickung des Gewebes. Es ist ein tiefgreifender Prozess, der anhaltende Wirkung zeigt. Zum Beispiel auch auf die Selbstversorgung der Haut. Sie werden mit der Zeit feststellen dass Sie weniger cremen müssen, weil die Haut sich selbst wieder reguliert.

Zu verdanken haben Sie diese wirkungsvolle Massage übrigens meiner Freundin und Ex-Kollegin und Kosmetikerin Christa Stenger. Dank ihr weiß und sehe ich, dass man sich sogar mit 80 Jahren verjüngen kann. Ihr Hals ist glatt wie der einer 40-jährigen und in Ihrem Inneren kann sie auch nur etwa 35 Jahre jung sein.

Es liegt an Ihnen, ob Sie mit 90 Jahren noch aussehen wollen wie mit 60 Jahren.

Vergessen Sie nicht, einmal wöchentlich ein Gesichtspeeling zu machen.

Bitte Hand anlegen!

Es funktioniert 100%. Hier kommt es auf Ihre Arbeit an. Man setzt sich auf einen Stuhl oder den Wannenrand, Oberkörper leicht nach vorne, nimmt die Handwurzel auf jeder Seite des Gesichts und arbeitet mit starkem Druck und trotzdem mit Gefühl. Sie werden sehen, der Erfolg kann sich schon am nächsten Tag zeigen. Man massiert mit der ganzen Handwurzel, zum Beispiel von der Nasenwurzel nach außen bis zum Haaransatz.

Wichtig für die Behandlung: Es muss immer gut rutschen, dazu brauchen Sie Jojoba-Öl, Hanföl, Mandelöl. Aufpassen, dass nichts in die Augen kommt! Nach der Massage mit einem feuchten Tuch über die Augenpartie wischen. Eventuell, Rest Öl mit dem Kleenex wegnehmen.

Wenn Sie auch den Hals behandeln möchten, benötigen Sie eine Noppenbürste* (Drogeriehandel) und eine Bodylotion. Das Gesicht wird in vier Bereiche aufgeteilt: Stirn, Augen(Ober- und Unterlid) und obere Wangen, Kinn (siehe Abb. unten).

Wie lange massiert man?

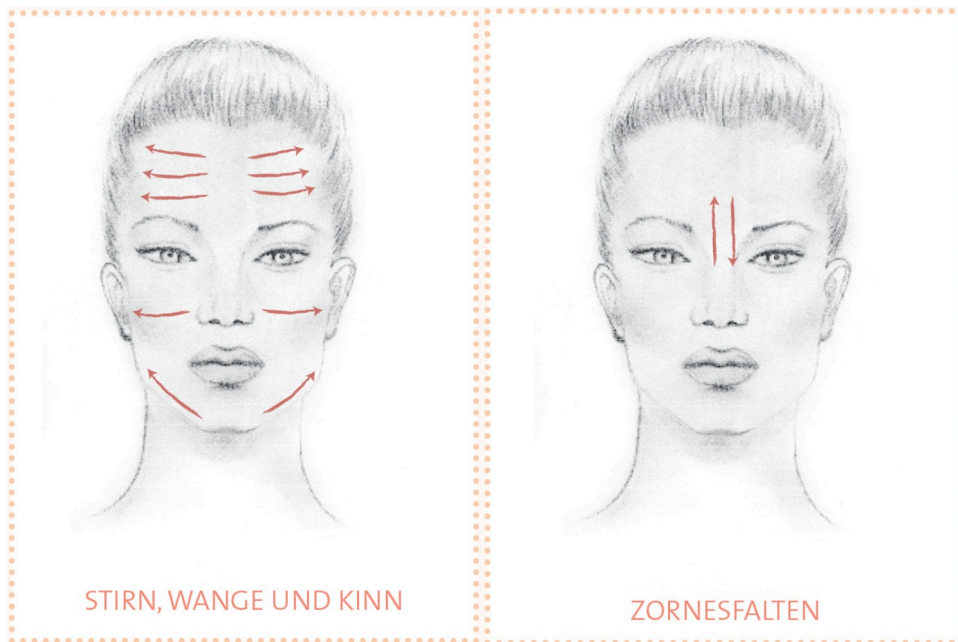
Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder den Wannenrand, Oberkörper leicht nach vorne beugen, die Handballen auf jede Seite des Gesichts anlegen und streichen mit starkem Druck in einer geraden Bewegung von der Mitte nach außen. Massieren Sie jede Gesichtspartie von 1 bis 5 in Pfeilrichtung **je 40 Mal morgens und abends**, immer nur von der Mitte aus in Richtung nach Außen massieren. Das Gleiche gilt für das Kinn ziehen Sie das Kinn zum Körper und massieren mit beiden Handwurzeln vom Kinn zum Ohr.

Sie können immer oder solange massieren, bis Sie mit Ihrem Aussehen zufrieden sind. Sie werden sehen, ein Erfolg kann sich schon am nächsten Tag zeigen.

Wie man das Ergebnis hält?

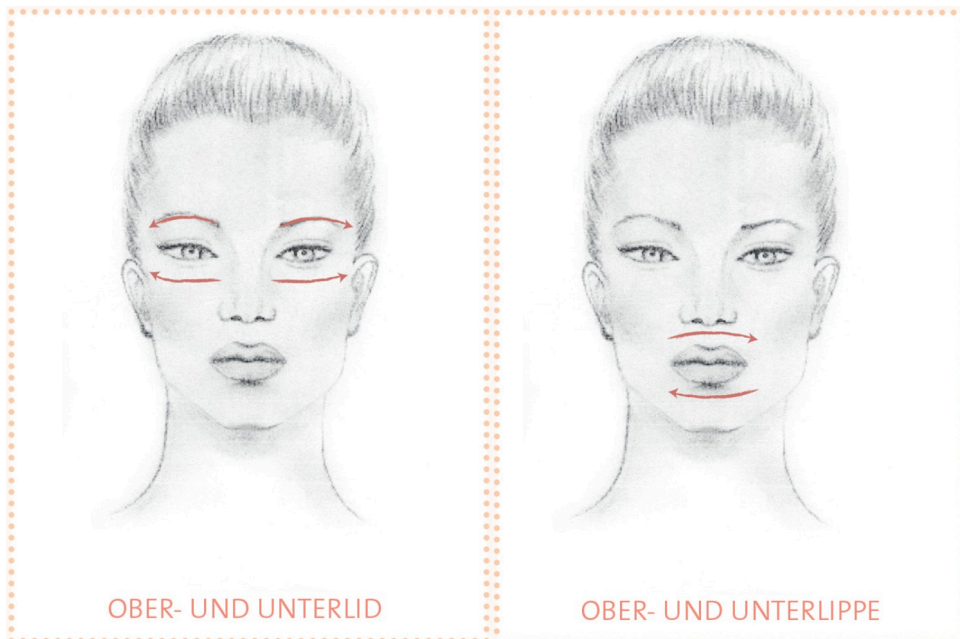
Um sichtbare Erfolge der Akupressur zu erzielen, sollten Sie sich zunächst eine Woche lang, täglich 10-15 Minuten Zeit nehmen, für Ihre Teilbehandlung, um mit der entsprechenden Eigenhandmassage zu akupressen. Danach, über 2 Wochen 3xTäglich, die Behandlung wiederholen. Die bildliche Vorstellung unterstützt die Zellverjüngung und funktioniert nur durch ständiges wiederholen und Disziplin über mindestens 21 Tage (besser 40 Tage noch besser 90 Tage) lang, dann können Sie etwas langanhaltend verändern, wenn sie das möchten. Eine großartige Hilfe ist das Erlernen des Körperpendels, damit können Sie schneller eine „Beziehung zu Ihrem Körper“ herstellen und somit Nahrung und Nahrungssupplemente besser austesten. Da wir komplexe Wesen sind gehören die einzelnen Schritte zusammen, sonst brauchen Sie auch nicht in Ihrem Gesicht herumzudrücken. Und vergessen Sie nicht, Schönheit beginnt von innen nach außen. Machen Sie einen Schritt nach dem anderen, Sie werden sehen es wird immer leichter.

Und so geht es:



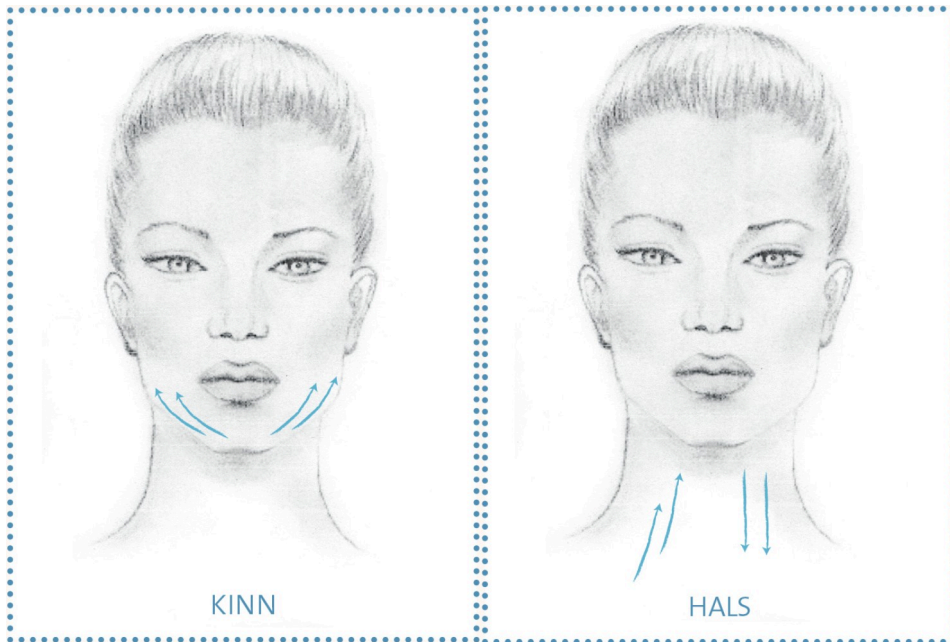
1- Stirn-Mitte – zu beiden Seiten - Wangen- zum Ohr -Kinn-zum Ohransatz

2.-Zornesfalte



3.- Ober-und Unterlid-Ober Lid - Handwurzel an Lid - bis Haaransatz

4.- Mund- Ober-und Unterlippe über der Oberlippe -dann unter der Unterlippe



5.- unteres Kinn, bis Ohr

6.- Hals mit der Noppenbürste

Zum massieren am Hals brauchen Sie einen Noppenschwamm und Öl.



Der Workshop mit HP Christa Stenger ist auf meiner Webseite. Es gibt einen ½ Tagesworkshop zur Eigenhandmassage mit Christa der Erfinderin, der Ihnen in Erinnerung bleiben wird. Sie ist eine ganz besondere Lehrerin der Alten Schule mit viel Humor und Witz und Freude! Und noch mehr Ideen für die Schönheit!

Mein Schönheits-Buch vom Südwest Verlag ist im Buchhandel erhältlich! Ich würde mich freuen, wenn Sie mir eine Bewertung auf Amazon schreiben. Vielen Dank.



Zum Buch: <http://www.randomhouse.de/Paperback/Natuerlich-Falten-weg/Gabriela-Biasini/e469976.rhd>

Direkt zum Warenkorb: <https://www.randomhouse.de/order/basket.jsp?isbn=9783517093758>

www.beautyohnescalpel.com