

FITNESS

FÜRS

GESICHT

Stress wird nicht nur im Körper, sondern auch im Gesicht gespeichert. Shiatsu-Therapeutin Maria Roth LÖST DIESE VERSPANNUNGEN bei der Facial Reflexology Therapy oder dem Sculptural Face Lifting auf. Das regt den Lymphfluss und die Durchblutung an. Die Handgriffe kombinieren dabei Techniken aus Lymphdrainage, Faszien-Massage und Osteopathie. Ab ins Face-Gym!



**M**aria Roth fährt mit ihren Fingern in kreisenden Bewegungen immer wieder über die Wangen der Frau, die vor ihr liegt, danach zieht sie zügig über die Augenbrauenpartie. Da wird gezupft, gestrichen, und mit einem speziellen Stift werden bestimmte Reflexzonen punktiert. Es ist eine Fitness-Behandlung fürs Gesicht, die Maria Roth hier in ihrem Wiener Studio „Hidden Garden“ ([hiddengarden.at](http://hiddengarden.at)) anbietet. Bei den Handbewegungen geht es in erster Linie um keinen kosmetischen Ansatz. In unserer Gesichtsmuskulatur speichern wir viel – vor allem auch emotionale Spannung. Nachdem diese herausgearbeitet wird, erhöht sich der Muskeltonus, und die Muskulatur wird trainiert und gestärkt. Roth unterstreicht: „Der Gamechanger hierbei ist die Arbeit am Muskel sowohl von außen als auch von innen. Beim intraoralen Teil der Behandlung – auch bekannt als Buccal Massage – wird die Muskulatur, natürlich mit sterilen

Handschuhen, gleichzeitig von innen und von außen massiert.“

**BLOCKADEN LÖSEN.** Das sogenannte Sculptural Face Lifting ist eine spezielle und einzigartige Massage-technik, die mit der Gesichtsmuskulatur arbeitet. „Die Ergebnisse sind immer wieder verblüffend“, sagt die Expertin. Das Gesicht wird gestrafft, Falten geglättet, Schwellungen gehen zurück, Durchblutung und Lymphfluss werden angeregt und die Wangenknochen auf natürliche Weise hervorgehoben. Der Blick öffnet sich, die Augen strahlen.“ Darüber hinaus gibt es auch die Facial-Reflexology-Behandlung. Die ausgebildete Shiatsu-Therapeutin erklärt: „Dabei geht es darum, mit dem eigens dafür entwickelten „Facial Reflexology Tool“ bestimmte Gesichtsreflexpunkte und -zonen zu stimulieren und damit über das zentrale Nervensystem einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden dabei aktiviert, Blockaden und Verspannungen gelöst und der »

### ENTSPANNUNG FÜR DEN MUSCULUS RISORIUS, DEN LACHMUSKEL

Die Wangenpartie wird dadurch gestrafft, Fältchen im Wangenbereich gemildert und die Lach- und Wangenmuskulatur entspannt und tonisiert.

**How to:** Diese Übung wird mit Mittelfinger und Ringfinger ausgeführt. Beide Hände arbeiten gleichzeitig. Die Finger sind gerade und liegen flächig auf dem Gesicht auf. Wir starten an den Mundwinkeln und führen die Finger mit gutem Druck langsam Richtung Wangenrand. 5 bis 10 Wiederholungen.



### FÜR EINE DEFINIERTE UND LOCKERE JAWLINE

Spannungen im Kieferbereich werden gelöst, die Gesichtspartie wird nach oben gestrafft.

**How to:** Die Fingerknöchel von Zeige- und Mittelfinger links und rechts neben dem Kinn ansetzen. Der Knöchel des Mittelfingers liegt dabei oberhalb und der Knöchel des Zeigefingers unterhalb des Unterkieferknochens auf. Beide Hände arbeiten gleichzeitig. Mit gutem Druck die Hände langsam Richtung Ohrfläppchen führen. 5 bis 10 Wiederholungen.



### PUNKTATION FÜR STRESSREDUKTION

Die Nebennieren sind kleine Organe, die beidseitig oberhalb der Nieren sitzen und u. a. das Stresshormon Cortisol produzieren. Facial-Reflexology-Punkt 17 zu stimulieren, hilft uns, Stress zu reduzieren, und wirkt darüber hinaus auch noch entzündungshemmend.

**How to:** Der Punkt wird mit einem Facial-Reflexology-Tool in kleinen, kreisenden Bewegungen stimuliert. Circa 20 Sekunden (eine Kreisbewegung dauert etwa eine Sekunde).

**„Im Gesicht korreliert jeder Punkt mit bestimmten Organen, Funktionen, Gelenken oder Emotionen.“**

MARIA ROTH,  
FACIAL-REFLEXOLOGY-PROFI

» Lymphfluss verbessert. Die Folge sind weichere Gesichtszüge, gemilderte Falten, ein klarer, strahlender Teint und eine Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens.“ Ein straffereres Erscheinungsbild ist der positive Nebeneffekt.

**AKTIV WERDEN.** In unserem Gesicht findet sich für jedes „Problem“ die entsprechende Zone. „Auf diesem Prinzip beruht die Facial-Reflexology-Technik“, so Roth. „Ein Beispiel ist Punkt Nummer 103, der genau in der Mitte der Stirn sitzt und den Namen ‚The Mind‘ trägt. Stimuliert man diesen, verbessert das die Konzentration, klärt den Geist, lindert Kopfschmerzen, schaltet übermäßiges Denken aus und stärkt unser Bauchgefühl.“ Ein weiteres Beispiel sieht man bei der Übung links, hier werden die Nebennieren stimuliert. „Im Gesicht korreliert nahezu jeder Punkt mit bestimmten Organen, Funktionen, Gelenken oder Emotionen“, weiß Maria Roth.

Was hält der Profi eigentlich von Botox & Co.? „Für mich ist das nichts“, antwortet sie. „Ich bewerte aber niemanden, der sich für invasive Eingriffe entscheidet. Klar, Botox macht genau das, was man will: Die Falte ist geglättet. Es legt alles lahm. Man fühlt sich aber genauso müde, ausgelaugt oder erschöpft wie zuvor. Bei meinen Treatments ist das Gegenteil der Fall. Der ästhetische Wow-Effekt beruht darauf, dass alles in Bewegung kommt. Meist sieht man das nach der Behandlung auch im Glanz der Augen. In der TCM nennt man das Shen – die Seele des Herzens, die Lebensfreude, das Strahlen.“

MELANIE ZINGL ■