

■ KÖRPER

Massage gegen Falten

Streicheleinheiten mit Tiefenwirkung – Facial Harmony

VON CAROLA SCHÖNDUBE

„Von einem bestimmten Alter an ist ein Mensch selbst für sein Gesicht verantwortlich“, sagte kein Geringerer als der französische Schriftsteller Albert Camus. Wer Krähenfüßen, Falten, schlaffer Haut und anderen Zeichen der Zeit in seinen Gesichtszügen zu Leibe rücken will, kann auf Botox, Laser und Skalpell verzichten. Wer schön sein will, muss nicht leiden – es gibt eine sanfte, schmerzlose und garantiert

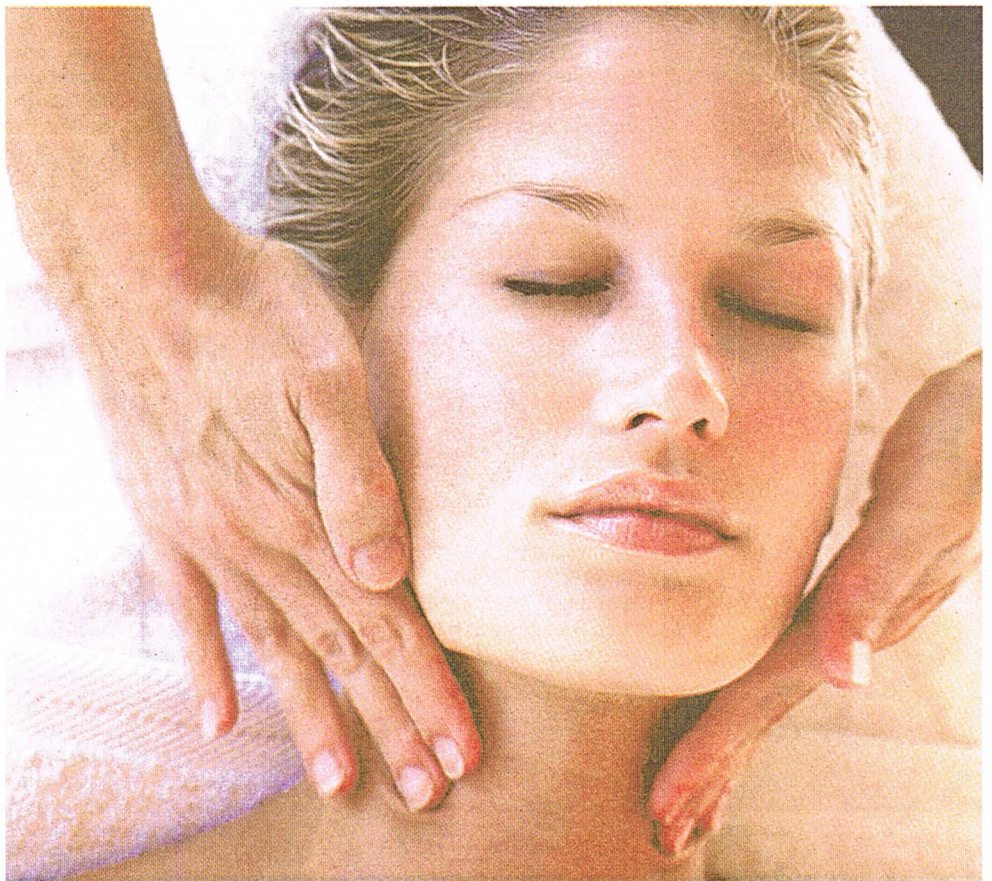
Das ist ein bisschen wie Facelifting – aber auf die sanfte Tour

nebenwirkungsfreie Alternative: Facial Harmony Balancing.

Hinter dem natürlichen Facelifting verbirgt sich eine ganzheitliche energetische Methode, die mit leichten Berührungen und zartem Streicheln eine tiefe Entspannung der Gesichtsmuskulatur auslöst – mit sicht- und spürbaren Folgen: Man sieht frischer, jünger und entspannter aus. „Facial Harmony ist mehr als eine kosmetische Verschönerung. Auch Körper und Seele profitieren von der Behandlung“, sagt die Facial Harmony Therapeutin und Entspannungspädagogin Marion Knäpper.

Muskeln und Gewebe würden gelockert, Durchblutung, Stoffwechsel, Bindegewebe und Lymphfluss stimuliert, die Nerven belebt. Auch die Entgiftung werde angeregt, Schlacken würden leichter aus dem Gewebe abtransportiert. Gesichts-Harmonie ist Balsam für gestresste Seelen: Das sanfte Streicheln kurbelt die Produktion von körpereigenen Glückshormonen – Endorphinen, Serotonin und Oxytocin – kräftig an.

Sich den sanften Händen von Marion Knäpper hinzugeben, wohligh eingepackt in eine flauschige Decke, von aromatischen Düften und sphärischen Klängen umhüllt, ist eine Wohltat für alle Sinne. Ihre Finger streichen langsam und sanft über Gesicht, Hals, Dekolletee und Nacken. Schnell macht sich tiefe Zufriedenheit breit, tiefe Entspannung, die ei-



Augen zu und durchmassieren lassen.

BILD: JUPITER

nem tranceähnlichen Zustand gleichkommt. Stress und Sorgen sind weg. Verspannungen und Nackenschmerzen lösen sich in Luft auf. Wenn man nach eineinhalb Stunden wie aus einem schönen Traum erwacht, fühlt man sich frisch und tief gelockert.

Der Blick in den Spiegel zeigt, dass das Facelifting auf die sanfte Tour kein falsches Versprechen ist: Die Haut ist frisch, straff und rosig, die Gesichtszüge weich und entspannt, selbst die Falten scheinen weniger tief. Man sieht nicht nur besser aus, sondern fühlt sich auch so.

Facial Harmony ist eine amerikanisch-australische Erfindung, die ursprünglich entwickelt wurde, um die Mimik von Schauspielern zu entspannen, damit sie ihre Emotionen besser ausdrücken können. Das Gesicht ist der Spiegel unserer Seele: Negative Ge-

fühle und Gedanken, An- und Verspannungen, Stress und Sorgen sind in der gesamten Muskulatur des Körpers gespeichert, aber am deutlichsten sind sie in den Gesichtszügen ausgeprägt. Anders ausgedrückt: Versteinerete Gesichtszüge entsprechen der Anspannung im Körper.

Nach der Philosophie von Facial Harmony besteht zwischen Körper, Geist und Seele eine enge Verbindung – vor allem über die Meridiane, in denen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin die Lebensenergie fließt. Von den insgesamt 14 Meridianen, die sich wie Nervenbahnen durch den ganzen Körper ziehen und mit den Organen verbunden sind, verlaufen acht über den Kopf. „Mit einer sanften Fingerdrucktechnik werden die Meridiane im Gesicht stimuliert. Dadurch lösen sich die körperlichen und seelischen Blockaden im ge-

samen Körper, auch die Organe entspannen sich. Durch die Harmonisierung des Gesichts wird die Harmonie im Meridiansystem und der Muskulatur wieder hergestellt“, erläutert Marion Knäpper die Wirkung der manuellen Methode. Die wiedergewonnene innere Harmonie spiegelt sich in strahlendem Aussehen wider – wahre Schönheit kommt eben doch von innen.