

# NATUR & HEILEN

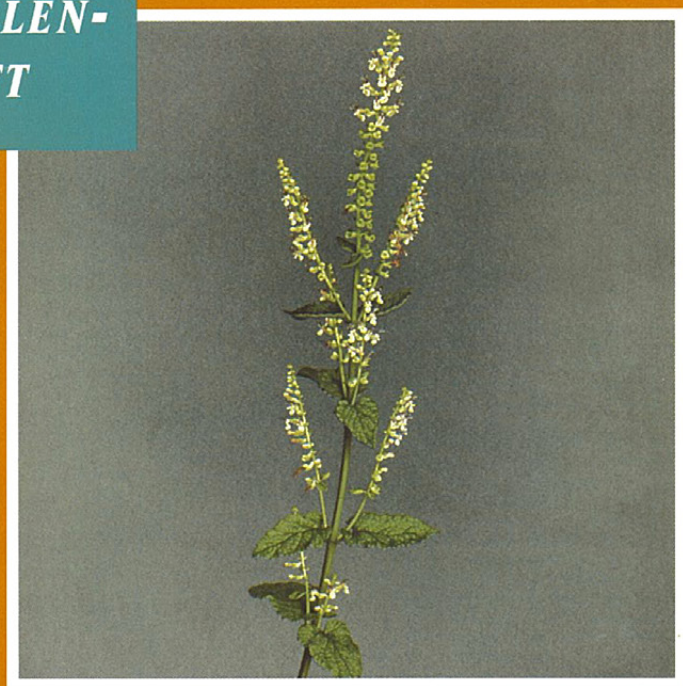
DIE MONATSSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

**FACIAL HARMONY**

**GESICHTS-  
LIFTING  
MIT SEELEN-  
KRAFT**

€ 3,80  
Österreich € 3,80  
Luxemburg € 3,80  
CHF 7,50

NATUR & HEILEN  
DIE MONATSSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN



April 4/2002

SANFTE MEDIZIN  
**LYMPHREINIGUNG: FÜR DIE GESUNDHEIT DAS BESTE**

MENSCH UND UMWELT  
**KLIMAVERÄNDERUNG: WAS ERWARTET UNS?**

FRÜHJAHRSKUREN  
**GINSENG, GELEE ROYALE, ZITRONE & CO.**



**F**acial Harmony – zu Deutsch  
„Harmonie im Gesicht“, ist eine

ganzheitlich-energetische Methode zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur, so zart und leicht wie ein Streicheln. Dieses manuelle „Face-Lifting“ ist jedoch weitaus mehr als nur kosmetische Verschönerung. Frauen und Männer jeden Alters sehen nach einer Behandlung von Gesicht, Kopf, Hals- und Nackenbereich nicht nur jünger aus, sie fühlen sich auch lebendiger und empfinden positive Veränderungen in allen Bereichen ihres Lebens. Wahre Schönheit kommt von innen: Facial Harmony bewirkt eine tiefgehende Muskel-Entspannung und seelische Harmonisierung, die die ganze Persönlichkeit erfaßt, verwandelt und nach außen strahlen läßt.

## KÖRPER UND SEELE

# FACIAL HARMONY

## EIN GESICHTS-LIFTING DER SEELE

### Das Gesicht verrät die Lebensgeschichte

Von Oscar Wilde, dem Autor des Romans „Das Bildnis des Dorian Gray“, stammt der Ausspruch: „Unsere Gesichter sind Masken, die uns die Natur verlieh, damit wir unseren Charakter dahinter verbergen.“ Auch wenn wir uns hinter Masken verstecken, so spricht doch aus jedem Gesicht seine ganz individuelle Lebensgeschichte. Sie ist jeder Frau und jedem Mann sprichwörtlich „ins Gesicht geschrieben“ und läßt sich nicht verleugnen. Es sind nicht nur die Zeichen der Zeit, die mit zunehmendem Alter immer sichtbarer ihre Wirkung tun in Form von Falten, Linien, Hamsterbäckchen, hängenden Mundwinkeln, Schlupflidern, Krähenfüßen, Doppelkinn und dergleichen mehr. Es sind vor allem die Sorgen, Enttäuschungen und traumatischen Erlebnisse, die sich in die Muskelschichten eingraben und in den Gesichtszügen widerspiegeln. Jede Erfahrung und jedes damit verbundene Gefühl – Freude und Leid, Lachen und Kummer, Liebe und Angst – bringt einen Energiewandel mit sich, der in der Muskulatur des Körpers gespeichert wird und am deutlichsten im Gesicht zu sehen ist. In den Muskeln hält es die Streßmuster aus den täglichen Erlebnissen

fest. Ist der Kopf nur noch mit Denken beschäftigt, bleiben die Energien in diesem Bereich verstärkt, anstatt sich im Körper und im Energiefeld zu verteilen. Wann ein Mensch in die Blockade geht, ist energetisch zu spüren: Er wirkt zugeknöpft, es brodeln in ihm, es herrscht dicke Luft – und physiognomisch zu sehen: zusammengekniffene Augen, schmaler Mund, Runzeln auf der Stirn, Furchen von Nasenflügeln zu Mundwinkeln. Alles zieht sich zusammen, um die Welt auszuschließen.

### Jeder Mensch ist für sein Gesicht verantwortlich

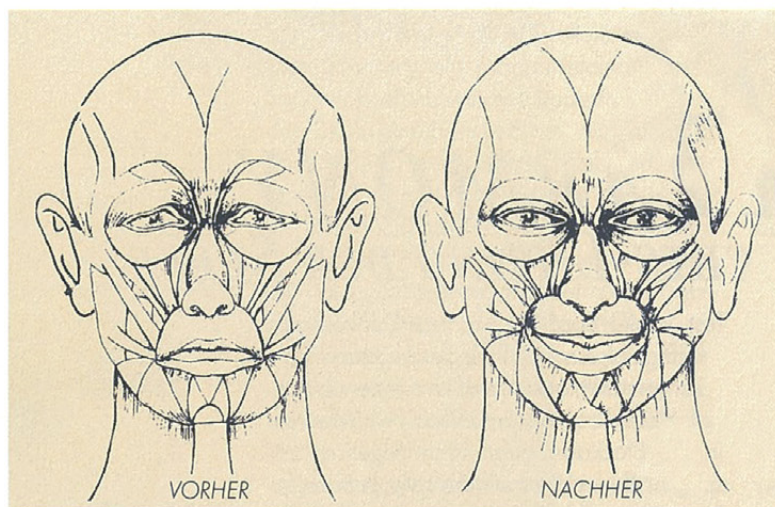
„Von einem bestimmten Alter an ist ein Mensch für sein Gesicht verantwortlich“, hat der französische Schriftsteller Albert Camus einmal gesagt. Und schon Franz Kafka wußte, daß „die verbitterten Gesichtszüge eines Mannes oft nur die festgefrorene Verwirrung eines Knaben“ sind. Mit „Facial Harmony“ können die negativen Spuren und alten Muster der Vergangenheit sowohl äußerlich als auch innerlich auf wunderbar sanfte Weise ausbalanciert und transformiert werden. „Facial Harmony“ betrachtet das Gesicht als Bin-





deglied zwischen Körper, Geist und Gefühlen. Falten und Linien im Gesicht sind für einige ein stolzes Abbild ihrer Lebenserfahrungen – etwas, das sie bewahren möchten. Für die Leute, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin tätig sind, und für eine steigende Anzahl von Therapeuten sind solche Falten jedoch eine Widerspiegelung von Ungleichgewicht im Körper. *Anna McRobert* und *Lana Lawson*, die Begründerinnen von „Facial Harmony“, unterstützen diese Theorie. Sie sehen Falten als Wiedergabe dessen, wie wir unser mentales, physisches, spirituelles und emotionales Leben handhaben. Sie sagen, daß wir alle unter

Das Bedürfnis nach Berührung – körperlich, geistig, emotional, intellektuell und spirituell – ist von Geburt an tief in uns verwurzelt. Berührungen sind die Sprache des Körpers und der Schlüssel zur Welt der Sinne. Selbst etwas berühren, tasten, fühlen und hautnah erleben heißt Erfahrungen machen, Lernen. Hände sprechen die Ursprache, die Sprache der Haut, der Berührung. Hautkontakt und Nähe schaffen Vertrauen, schenken Wärme, regen Durchblutung und Stoffwechsel an. Sie bewirken positive biochemische Veränderungen im Körper. Körpereigene „Glückshormone“ (Endorphine), wie das beruhigend wirkende Serotonin und das Liebeshormon Oxytocin, werden ausgeschüttet und sorgen dafür, daß man sich in seiner Haut so richtig wohl fühlt. Haut und Seele stehen direkt miteinander in Verbindung. Die Haut ist die Grenze zwischen Innen und Außen. „Es gibt nur einen einzigen Tempel im Universum“, sagte der fromme *Novalis*, „und das ist der menschliche Körper. Nichts ist heiliger als diese vollendete Form. Wir berühren den Himmel, wenn wir unsere Hand auf den menschlichen Körper legen.“



**Während der Gesichtsmassage werden die Muskeln von Gesicht, Hals und Nacken spürbar entlastet**

Streß aus verschiedenen Quellen stehen, egal, ob es sich dabei um eine familiäre Situation oder eine Beziehung handelt, um Karriere, Finanzen, Gesundheit oder persönliche Tiefen. Die emotionale Betroffenheit spiegelt sich ganz offensichtlich im Gesicht als Trauer, Müdigkeit und all die anderen Emotionen, die man an der Form und den Falten sehen kann, wider.

### **Berührungen und Hautkontakt sind existenziell**

„Schon in der achten Woche im Mutterbauch sind beim Menschen die Tastzellen entwickelt, lange vor denen fürs Sehen oder Hören, und so klingen beim Massiertwerden womöglich Erinnerungen an ganz frühe Zustände des Urvertrauens und der Geborgenheit an“, schreiben *Grefe* und *Thomas* in „Geo Wissen: Sinne und Wahrnehmung“.

### **Grenzen auflösen und inneren Raum schaffen**

Bei „Facial Harmony“ geht es nicht nur um äußere Berührung, sondern auch um inneres Berührt-werden. Ein schöner Raum, eine gemütliche Behandlungsliege, wohl eingepackt unter einer Decke – schon das äußere Ambiente und die Atmosphäre tragen zur Entspannung des Behandelten bei. Doch den Anwendern von „Facial Harmony“ liegt ebenso daran, einen „inneren“ Raum zu öffnen. Durch die Achtsamkeit, mit der die sanfte Berührung im Gesicht, am Hals und Décolleté ausgeführt wird, durch stilles Präsentsein und Nichtbewerten des Klienten wird ein „innerer“ Raum geschaffen, der es der/dem Behandelten erlaubt, sich ganz hinzugeben und An- und Verspannungen loszulassen, sie aufzulösen.

### **Wie Facial Harmony sich entwickelte**

Der Ursprung von „Facial Harmony“ liegt im Schauspielunterricht. Der amerikanische

Körpertherapeut *Stanley Rosenberg* suchte vor über 30 Jahren nach einer Technik, wie Akteure am besten ihre Gesichtsmuskeln lockern, um emotionale Zustände überzeugend darstellen zu können. Dabei merkte er, daß sich emotionale Muster über Jahre hinweg in den normalen Gesichtsausdruck einprägen. Er war sicher, daß physische und emotionale Traumata, die in den Muskeln gespeichert sind, auf sanfte Weise gelöst werden und zu tiefgreifenden Veränderungen führen könnten.

*Lana Lawson* lernte von *Stanley Rosenberg* in London. In den folgenden Jahren verknüpfte sie die neuen Fertigkeiten mit ihrem Verständnis von Verhalten, Energie und Metaphysik. Ihre langjährige Freundin, Kollegin und Kinesiologin *Anna McRobert* wurde ihre erste Schülerin. Sie kombinierten ihre unterschiedlichen Fähigkeiten und so entstand „Facial Harmony“, wie es heute existiert. In ihre Methode integrierten sie ihre langjährigen Erfahrungen und Fertigkeiten aus anderen Therapierichtungen, insbesondere der Meridianlehre und der angewandten Kinesiologie.



### **Meridiane – Lebensenergie**

Das ganze Universum und jeder Mensch besteht aus der Lebensenergie Qi. Jede Zelle unseres Körpers wird von Qi genährt. Qi zirkuliert in Energiekanälen, den sogenannten Meridianen, die den Körper überwiegend in Längsrichtung durchziehen, sich untereinander kreuzen und eine Art energetisches Verkehrsnetz bilden. Alle Organe, Körpergefäße und Gliedmaßen stehen über die 14 Meridiane miteinander in Verbindung. Jeder Meridian ist einem bestimmten Organ zugeordnet. Den Organen wiederum ordnet man bestimmte Emotionen zu. So steht die Niere zum Beispiel für Angst, die Leber für tiefe Traurigkeit oder die Galle für Wut. Unser Energiesystem drückt unsere Lebenskraft und unsere Ausstrahlung aus: „Wir strotzen vor Energie“ oder „wir fühlen uns energielos“. Negative Gefühle und Gedanken können in den Meridianen Blockierungen auslösen, man spricht dann von Über- oder Untenergie – wir sind nicht mehr im Fluß mit dem Leben, was sich oftmals auch in unseren äußeren Situationen zeigt. Durch das Lösen



*„Facial Harmony“  
betrachtet das  
Gesicht als  
Bindeglied  
zwischen Körper,  
Geist und  
Gefühlen*



des festgehaltenen negativen Stresses wird Energie freigesetzt. Beim Facial-Harmony-Klienten macht sich das häufig durch tiefes Ausatmen bemerkbar. Ist unsere Lebensenergie in Balance, kann sich das auch im Leben auswirken. Man hat das Gefühl, daß die Dinge leichter ihren Lauf nehmen.

### **Gesichtszüge haben Funktionen**

An Kopf und Gesicht beginnen und enden so viele Meridiane, daß energetische Blockaden sich hier gut sichtbar niederschlagen. Falten und Linien im Gesicht weisen auf ein Ungleichgewicht im Körper hin. Unsere Lebensenergie ist nicht in Balance: Das Qi kann nicht ungehindert fließen, weil wir mit unseren täglichen Herausforderungen nicht streßfrei und leicht umgehen. Senkrechte Falten zwischen den Augenbrauen beispielsweise deuten darauf hin, daß man von Natur aus hohe Anforderungen an sich selbst und andere stellt und gerne an der Art und Weise, wie andere Menschen Dinge erledigen, etwas zu kritisieren hat. So kommt es schnell zu Konfliktsituationen in zwischenmenschlichen Beziehungen. Diese sogenannten Strukturfunktionen kommen aus der Verhaltensgenetik und bestimmen unsere grundlegenden Verhaltensmuster im Leben.

So richten Personen mit enger Augenstellung ihren Fokus auf kleinste Details, während Personen mit weiter Augenstellung ihren Fokus auf das Gesamtbild ausrichten. Dies kann zu unterschiedlicher Wahrnehmung und Reaktion in einer Situation und somit zur Disharmonie im Umfeld führen.

Bei Verhaltensweisen entgegen einer ursprünglichen Struktur gerät der Körper aus

dem Gleichgewicht, was zu Streß und als Folge zu Ungleichgewicht in den Meridianen und der Muskulatur führt. Diese Reaktion erfolgt häufig auch nach operativen Eingriffen, zum Beispiel einer Nasen- oder Augenkorrektur. Wenn die emotionalen Muster, die hinter jeder einzelnen Struktur stehen, bewußt werden, ist es möglich, durch eine Balance mit „Facial Harmony“ das Gleichgewicht und damit die Harmonie im Meridiansystem und der Muskulatur wieder herzustellen. Jede emotionale Blockade, die bewußt wird, zeigt Aspekte der Persönlichkeit (des Selbst-Bewußtseins).

### **Muskeltest nach der Angewandten Kinesiologie**

Angewandte Kinesiologie ist eine vervollständigende Technik, die wahlweise mit der Facial-Harmony-Behandlung kombiniert werden kann. Sie wird dazu verwendet, bestimmte Streßmuster zu identifizieren und die damit zusammenhängenden Gefühle aufzuzeigen. Das Wort „Kinesiologie“ setzt sich aus den beiden griechischen Worten „kinesis“ und „logos“ zusammen und bedeutet die „Lehre von der Körperbewegung“. Die Angewandte Kinesiologie ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Balancierung von Körper, Geist und Seele. Sie wurde Anfang der 60er Jahre von dem amerikanischen Chiropraktiker *Dr. George Goodheart* entwickelt. Er beobachtete, daß sich körperliche und psychische Vorgänge im Menschen auch im Funktionszustand seiner Muskeln spiegeln. Daraufhin entwickelte er 1964 ein einfaches Testverfahren, das diese Muskel-funktion ohne Zuhilfenahme von Apparaten erfaßt: den Muskeltest. Der Muskeltest ist ein Körper-Feedback-System in der Ki-

nesiologie. Wenn ein Muskel getestet wird, testet man zwar nur einen Teil des gesamten Körpers, doch dieser Teil steht sehr wohl mit dem ganzen Körper in Verbindung. Mit Hilfe des Muskeltests können alle Verhaltensmuster auf ihren emotionalen Hintergrund erforscht werden, so daß sich die dadurch entstandenen Blockaden auflösen lassen. Dies führt zur Harmonisierung der Gesichtsmuskulatur. Spannungszustände verschwinden, was die Starre in Weichheit umwandelt.

### **Sichtbare und spürbare Wirkungen**

Eine komplette Facial-Harmony-Behandlung besteht aus sieben einstündigen Sitzungen im Abstand von jeweils einer Woche, um es den Muskeln zu ermöglichen, sich schrittweise an die Veränderungen anzupassen. Gefühle, Einstellungen und Überzeugungen benötigen diese Zeitspanne ebenfalls, da sich die Veränderungen auf beiden Ebenen vollziehen. Wie außen, so innen und umgekehrt.

Der Blick in den Spiegel und die Kommentare der Umwelt sprechen für sich: Durch „Facial Harmony“ verändert sich der Tonus und die Form der Gesichtsmuskulatur. Die Beschaffenheit, Durchblutung und Farbe der Haut verbessern sich, das Lymphsystem wird energetisiert und Schlacken werden dadurch leichter aus dem Gewebe transportiert. Streß und Anspannung verschwinden, eine tiefe Zufriedenheit führt zu innerer Harmonie, die sich in strahlendem Aussehen widerspiegelt. Ausdrucksvollere Augen, weniger tiefe Falten, entspanntere Mundpartien, harmonischere Gesichtszüge, alles in allem eine Straffung des Gesichts – ein nicht-operatives Uplift – sind

das Ergebnis von „Facial Harmony“. Man sieht jünger, frischer und vitaler aus und fühlt sich wie neugeboren.

### **Emotionale Heilung**

Das bessere Aussehen ist aber nur der sichtbare Teil von „Facial Harmony“. Sich von einfühlsamen Händen verwöhnen zu lassen, bedeutet auch Streicheleinheiten für die Seele. Durch die Arbeit im Energiefeld kommen Prozesse in Bewegung, die alte Muster und die damit verbundenen negativen Emotionen ins Bewußtsein rufen. Emotionale Probleme wie Streß, Frustration, Enttäuschung, Angst vor Verlust etc. können dann leichter aufgelöst werden. Die Klienten werden offener für Neues und sind in der Lage, ihre Lebenssituation positiv zu verändern.

„Die Veränderungen im Gesicht werden für viele sekundär, sobald sie gesundheitliches Wohlbefinden und emotionale Heilung entdecken“, sagt Facial-Harmony-Mitbegründerin *Anna McRobert*. „Facial Harmony ist keine Ausnahme: Es erlaubt uns, auf die Dinge, die uns das Leben abverlangt, neu zu reagieren. Es ist nicht nötig, die Schicksalsschläge des Lebens mit sich herumzutragen. Statt dessen entlasten wir die Muskulatur von vergangenen Traumata und vermindern die Faltenbildung, die die Zeit mit sich bringt. Facial Harmony ist eine sehr sichtbare Art, den Frieden und die Harmonie auszustrahlen, die uns das Leben lehrt. Das sechs-tägige-Facial-Harmony-Basistraining ist für jeden ein Geschenk an sich selbst, wenn er mehr von der Tiefe seines Wesens erfahren und in sein Leben integrieren möchte.“

*Jutta Keller*

Kontaktadressen:  
- Ulrike Alexandra  
Erhard, Windach am  
Ammersee-Westufer,  
Tel.: 08192/999886.  
- Anita Schmid,  
München,  
Tel. 089/367623.

