

BareSkin

Gesichtsyoga Trainer Ausbildung Workbook

Werde Face Yoga Expertin
& baue dir ein nachhaltiges
Business auf.





BareSkin

Willkommen in der Trainer Ausbildung

Ich bin Claudia Granig, Gründerin von Bare Skin Face Yoga.

Ich arbeite seit Jahren mit Face Yoga, weil ich am eigenen Gesicht gesehen habe, wie viel über Spannung, Gewohnheit und Haltung gesteuert wird. Die Ausbildung gibt dir ein klares Fundament. Du lernst Anatomie im Gesicht, mit Muskeln, Knochen, Faszien, Lymphsystem und Hautschichten. Mein Ziel ist eine Methode, die sich in den Alltag integrieren lässt und die Selbstwirksamkeit stärkt. Ohne Filler oder Botox, mit Wissen und sauberer Praxis.

Nutze dieses Workbook aktiv. Mach Notizen, markiere Muster, schreibe deine Beobachtungen nach jeder Praxis. Beim Unterrichten geht es um Klarheit, Sicherheit und einen Raum, in dem Teilnehmerinnen sich mit Geduld und Selbstannahme entwickeln.

Ich freue mich, dass du dich für diesen Weg entschieden hast.

Deine Claudia

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Abbildungsverzeichnis</i>	<i>8</i>
<i>Glossar der wichtigen Begriffe.....</i>	<i>12</i>
MODUL 1: ANATOMISCHE GRUNDLAGEN – Knochen, Muskulatur und Haut & Lymphe	2
<i>Modelle des Kopfes und des Halses.....</i>	<i>2</i>
Knochen des Neurokranium	4
Knochen des Viszerokranium.....	9
Kiefergelenk.....	15
Orbita (Augenhöhle)	20
Schädelnähte (Suturen)	21
Die mimische Muskulatur	26
Muskeln der Mimischen Muskulatur	31
Weitere Muskelgruppen im Gesicht, am Hals und am Nacken	39
<i>Aufbau und Funktionsweise der Haut.....</i>	<i>45</i>
Oberhaut (Epidermis):	46
Unterhaut (Subkutis):	47
Hauptfunktionen der Haut.....	47
<i>Lymphsystem</i>	<i>48</i>
Kurzfakten zum Lymphsystem	49
MODUL 2 Mimik, Faltenbildung, Altern	51
<i>Unsere Mimik und ihre Bedeutung</i>	<i>52</i>
Spiegelneuronen.....	53
Sonderfall: Unser Umfeld und seine Emotionen	54
<i>Falten vs. Alterserscheinungen</i>	<i>54</i>
<i>Bewegungen der mimischen Muskulatur</i>	<i>54</i>
<i>An der Bildung von Falten beteiligte Muskeln</i>	<i>55</i>
Musculus frontalis (Stirnmuskel)	55
Musculus corrugator supercilii (Zornesfaltenmuskel)	55
Musculus procerus.....	56
Musculus orbicularis oculi (Ringmuskel des Auges).....	56
Musculus zygomaticus major und minor (Lachmuskeln).....	57
Musculus orbicularis oris (Ringmuskel des Mundes)	57
Musculus depressor anguli oris (Mundwinkelsenker)	58
Musculus depressor labii inferioris (Unterlippensenker).....	58
Musculus buccinator (Wangenmuskel)	58
Musculus risorius	59
Musculus mentalis	59
Musculus masseter	60
Musculus Platysma	61
<i>Am Absinken des Gesichts beteiligte Muskeln.....</i>	<i>61</i>
Musculus temporalis (Schläfen-Kaumuskel)	61
Musculus zygomaticus major und minor (Lachmuskeln).....	62
Musculus buccinator (Wangenmuskel)	62
Musculus masseter	62
Musculus Platysma	63
<i>Schlaffalten.....</i>	<i>65</i>
Vorbeugung und Reduktion von Schlaffalten	65
Sonderfall: Aktivität der Mimik während wir schlafen	65

<i>Absackende Bereiche im Gesicht durch die Verschiebung des subkutanen Fetts</i>	67
1. Tränensäcke und Schlupflider	67
2. Malar Bags (Wagentaschen) und Tränenrinne	68
3. Nasolabial- und Marionettenfalten	69
4. Hängebäckchen und Doppelkinn	70
<i>Alterserscheinungen außerhalb von Falten</i>	71
<i>Arten der Alterung im Gesicht</i>	72
Alterungs"typen"	73
Vorrangig: Schwerkraft-Typ	73
Vorrangig: Mimischer Alterungstyp	73
Mischtypen	74
Zusatzfaktoren: Sonnenanbeter / Raucher-Typ / Menschen mit trockener Haut „Pergamenthaut“	74
Beispiele für Typen der Alterung	75
<i>Lifestyle als Faktor der Alterung</i>	76
1. Ungesunde „unzureichende“ Ernährung	77
2. Rauchen	79
3. Übermäßiger Alkoholkonsum	79
4. Chronischer Stress	79
5. UV-Strahlung	80
6. Bewegungsmangel	80
7. Schlafmangel	81
8. Dehydration	82
9. Mangel an Antioxidantien	82
MODUL 3: Grundlagen Übungen	84
<i>Grundlagen der Technik beim Face Yoga</i>	85
1. Vor dem Face Yoga	86
2. Während des Face Yoga	86
3. Nach dem Face Yoga	87
4. No-Gos beim Face Yoga	88
<i>Basisübungen für die Gesichtsyoga Praxis</i>	90
<i>Warm-up und Cool Down</i>	91
Öffnung der Lymphe mit den Händen	91
Schulterbereich, Hals und Nacken I Mobilisierung & Dehnung	92
Tapping	93
Atmung und Meditation	93
<i>Übungen für die Hauptsequenz</i>	94
Stirnlifting	95
Augenbrauenpresse (außen)	99
Augenbrauenpresse (mittig)	102
Schlupflider	105
Katzenaugen	108
C-Hände	111
Kleines „V“	115
Wangenlifting mit den Zeigefingern I	120
Wangenlifting mit den Zeigefingern II	122
Zungenpresse	124
Lippenstülper „Fischmund“ zu allen Seiten	126
Gecko zu allen Seiten	129
„Kiss the Sky“	133
Checkliste	136
MODUL 4: UNTERRICHTEN & SEQUENZIEREN	140

3.1. Deine Rolle als Lehrerin	142
<i>Deine Werte und Dein Warum.....</i>	<i>142</i>
Meine Werte als Lehrerin	143
Deine Werte.....	143
Dein Warum.....	144
<i>Ziele und Herausforderungen von Gesichtsyoga Praktizierenden</i>	<i>146</i>
Ziele	146
Herausforderungen.....	148
Unterschiede im Mindset	151
Fixed Mindset	152
Growth Mindset.....	152
Ausreden.....	154
3.2. Die Praxis des Unterrichtens	157
<i>Hinweise für die Face Yoga Praxis + Checkliste.....</i>	<i>157</i>
Checkliste	157
<i>Exkurs in die Trainingswissenschaft: Wie funktioniert Training?.....</i>	<i>160</i>
<i>Arten von Unterricht bzw. Coachings für Face Yogis</i>	<i>162</i>
<i>Dauer, Häufigkeit und Ergebnisse der Gesichtsyoga Praxis.....</i>	<i>164</i>
<i>Anfänger vs. Fortgeschrittene</i>	<i>166</i>
<i>Übungen für diese Phase und passende Sequenzen</i>	<i>167</i>
<i>Aufbau von Sequenzen – Prinzipien</i>	<i>167</i>
<i>Unterrichte!</i>	<i>170</i>
Checkliste	175
MODUL 5: Gesichtsmassage	180
<i>Herkunft und Wurzeln der Gesichtsmassage.....</i>	<i>181</i>
<i>Wirkungen von Gesichtsmassage</i>	<i>181</i>
<i>Gesichtsyoga vs. Gesichtsmassage</i>	<i>182</i>
<i>Davor – Dabei – Danach – das Erlebnis Gesichtsmassage.....</i>	<i>183</i>
Praxis der Gesichtsmassage	184
1. <i>Dekolleté, Hals und Nacken.....</i>	<i>184</i>
Dekolleté.....	184
Trapezius.....	185
Kopfwendemuskel	186
Rollen des Halsmuskels.....	187
2. <i>Kinnlinie, Kiefer und Kaumuskulatur</i>	<i>188</i>
Doppelkinn mit Daumen oder Knöcheln.....	188
Kinnlinie mit Daumen oder Knöcheln oder kneifend.....	189
Rollen der Gesichtsseiten und Kaumuskulatur	190
Kaumuskulatur mit Fingern oder Knöcheln	191
3. <i>Mund, Wangen und Nase</i>	<i>191</i>
Mund ausrollen.....	191
Wangenrollen	192
Wangen kneifen und wischen.....	193
Nasolabialfalten „schnipsen“ und streichen.....	194
Wangenhaken über und unter den Wangenknochen	195



Regentropfen Massage	195
4. Augen und Stirn	196
Krähenfüße reduzieren	196
Augenrollen	197
Haken für die Augenbrauen	198
Augenbrauen „L“	199
Zornesfalten ausrollen und ausstreichen + Haken für die Zornesfalte	199
Stirn-Zick-Zack	200
Stirn-Streichen mit Handflächen oder Knöcheln	201
<i>Fehlerquellen während der Massage</i>	<i>202</i>
<i>Kontraindikationen</i>	<i>202</i>
Praktiziere nun alle Übungen mindestens 1–2-mal und führe dann gern Gesamtsequenzen durch. Diese findest Du >> hier.	203
MODUL 6: Akupressur, Meditation & Atmung	204
Akupressur	204
<i>Wirksamkeit und ihre Belege</i>	<i>205</i>
<i>Praktische Anwendung im Gesicht</i>	<i>206</i>
Technik	206
Akupressurpunkte im Gesicht	208
1. Kiefergelenk (3 Punkte)	208
2. Kinn	210
3. Neben der Nase	211
4. Innerer und äußerer Augenrand	212
5. Über den Augenbrauen	213
6. Zwischen den Augenbrauen	214
7. Am Ansatz der Augenbrauen	215
8. Schläfenbereich	216
9. Stirn	218
<i>Akupressursequenzen zur praktischen Anwendung</i>	<i>220</i>
Meditation und Atmung	221
<i>Herkunft der Meditation</i>	<i>221</i>
<i>Wirkungen von Meditation</i>	<i>222</i>
<i>Meditation und Atmung</i>	<i>222</i>
<i>Atmung und das Nervensystem</i>	<i>223</i>
Einfluss auf das Parasympathische Nervensystem	223
Einfluss auf das Sympathische Nervensystem	223
<i>Meditation, Atmung und Gesichtsyoga</i>	<i>224</i>
<i>Meditation zur Entspannung des Gesichts</i>	<i>225</i>
<i>Literaturtipps und Ressourcen</i>	<i>226</i>
MODUL 7: Gua Sha Massage & Schröpfen	228
1. Gua Sha Massage	228
<i>Was ist Gua Sha?</i>	<i>228</i>
<i>Die Gua Sha-Behandlung im Detail</i>	<i>228</i>
<i>Popularität und Anwendung</i>	<i>229</i>



Herkunft der Gua Sha Massage	229
Technik: Erlernen der Gua Sha-Massage im Gesicht	229
Auswahl des richtigen Steins	229
Exkurs: Heilsteine und ihre Wirkungen	230
Kontraindikationen	231
Vorteile der Gua Sha Massage	231
2. Schröpfen	232
Was ist Schröpfen und woher kommt es?	232
Kontraindikationen	233
Vorteile des Schröpfens im Gesicht	234
Schröpftechnik lernen	234
Dein Fahrplan: Schröpfroutine entwickeln	235
Gua Sha und Schröpfen in Kombination mit Gesichtsyoga	236
3. Gua Sha und Schröpfen in der Praxis	237
Workshops	237
Anwendungsvideos "für jeden Tag"	237
Hier kommst Du dann zu den Anwendungsvideos für die Routinen:	237
MODUL 8: Fortgeschrittene Face Yoga Übungen	239
Fortgeschrittene Übungen für die Gesichtsyoga Praxis	240
1. Schulterbereich, Hals und Nacken I Mobilisierung & Dehnung.....	241
2. Tapping.....	241
3. Atmung und Meditation.....	242
Kombination aller Übungen aus dem Face Yoga Werkzeugkasten	243
Übergang vom Anfänger zum leicht fortgeschrittenen und fortgeschrittenen Face Yogis	243
Beachtenswertes bei Fortgeschrittenen Übungen.....	243
Grundlagen für Fortgeschrittene Übungen.....	244
Wiederholung	244
Aufbau einer fortgeschrittenen Routine	245
Variation der Grundlagen Übungen.....	245
Übungen	248
1. Kleines und großes „V“ + O-förmiger Mund.....	248
2. Großes V – haltend und pulsierend.....	250
3. Langes O + Knöchel + Wangenaktivierung.....	252
4. Langes O + zu engem „E“ + Wangenaktivierung.....	254
5. Wangenkniebeuge I.....	256
6. Wangenkniebeuge II.....	258
7. Katzenaugen „intensiv“ – haltend und pulsierend.....	259
8. Langes „O“ zu engem „E“ plus Katzenaugen.....	262
9. Den Mond küssen „Kissing the Moon“.....	264
10. Nackendehnung + Gecko.....	265
11. Super-Face-Lifting.....	267
12. Kopfhaut aktivieren und Ohren wackeln.....	269

Abbildungsverzeichnis	273
MODUL 9: Besondere Anforderungen im Gesicht und an die Gesichtsyoga-praxis.....	273
Botox.....	274
<i>Einsatzgebiete</i>	<i>274</i>
<i>Wirkungsmechanismus von Botox.....</i>	<i>275</i>
<i>Langzeitwirkungen bei ständiger Nutzung von Botox</i>	<i>276</i>
<i>Risiken und Nebenwirkungen</i>	<i>277</i>
Filler	278
<i>Wirkungsweise.....</i>	<i>278</i>
<i>Risiken und Nebenwirkungen</i>	<i>279</i>
<i>Sonderfall: Das sogenannte „overfilled face“</i>	<i>280</i>
Gesichtsyoga trotz Botox und Füllern.....	280
<i>Übergang zu natürlichen Methoden.....</i>	<i>281</i>
<i>Botox vs. Gesichtsyoga</i>	<i>282</i>
<i>Filler vs. Gesichtsyoga.....</i>	<i>283</i>
<i>Wichtige Fragen, die du deinem Face Yogi stellen solltest</i>	<i>283</i>
Faszialparese	284
<i>Symptome einer Faszialparese</i>	<i>284</i>
<i>Faszialparese und Gesichtsyoga</i>	<i>285</i>
Cranio-mandibuläre Dysbalance (CMD)	287
<i>Ursachen.....</i>	<i>287</i>
<i>Symptome.....</i>	<i>288</i>
<i>Behandlung.....</i>	<i>288</i>
<i>CMD und Gesichtsyoga.....</i>	<i>289</i>
Kopfschmerzen und Migräne	290
<i>Kopfschmerzen, Migräne und Gesichtsyoga.....</i>	<i>292</i>
Asymmetrien.....	293
<i>Was sind also Asymmetrien im Gesicht?</i>	<i>294</i>
<i>Ursachen von Gesichtsasymmetrien.....</i>	<i>294</i>
<i>Beteiligte Muskeln</i>	<i>294</i>
<i>So zeigen sich Asymmetrien.....</i>	<i>295</i>
<i>Verstärkender Faktor Schlafposition</i>	<i>296</i>
<i>Asymmetrien und Gesichtsyoga</i>	<i>297</i>
Ressourcen und Literatur.....	299
1. <i>Artikel zu CMD auf der Seite von Liebscher & Bracht.....</i>	<i>299</i>
2. <i>Artikel zum Zähneknirschen (Bruxismus) von Liebscher & Bracht.....</i>	<i>299</i>



3. *YouTube Kanal von Dr. Rolf Bartsch* 299
4. *Wissenschaftlicher Artikel zu Botox* 299
5. *Alterungsprozesse und das subkutane Fett* 299

Anatomische Grundlagen

Modul 1

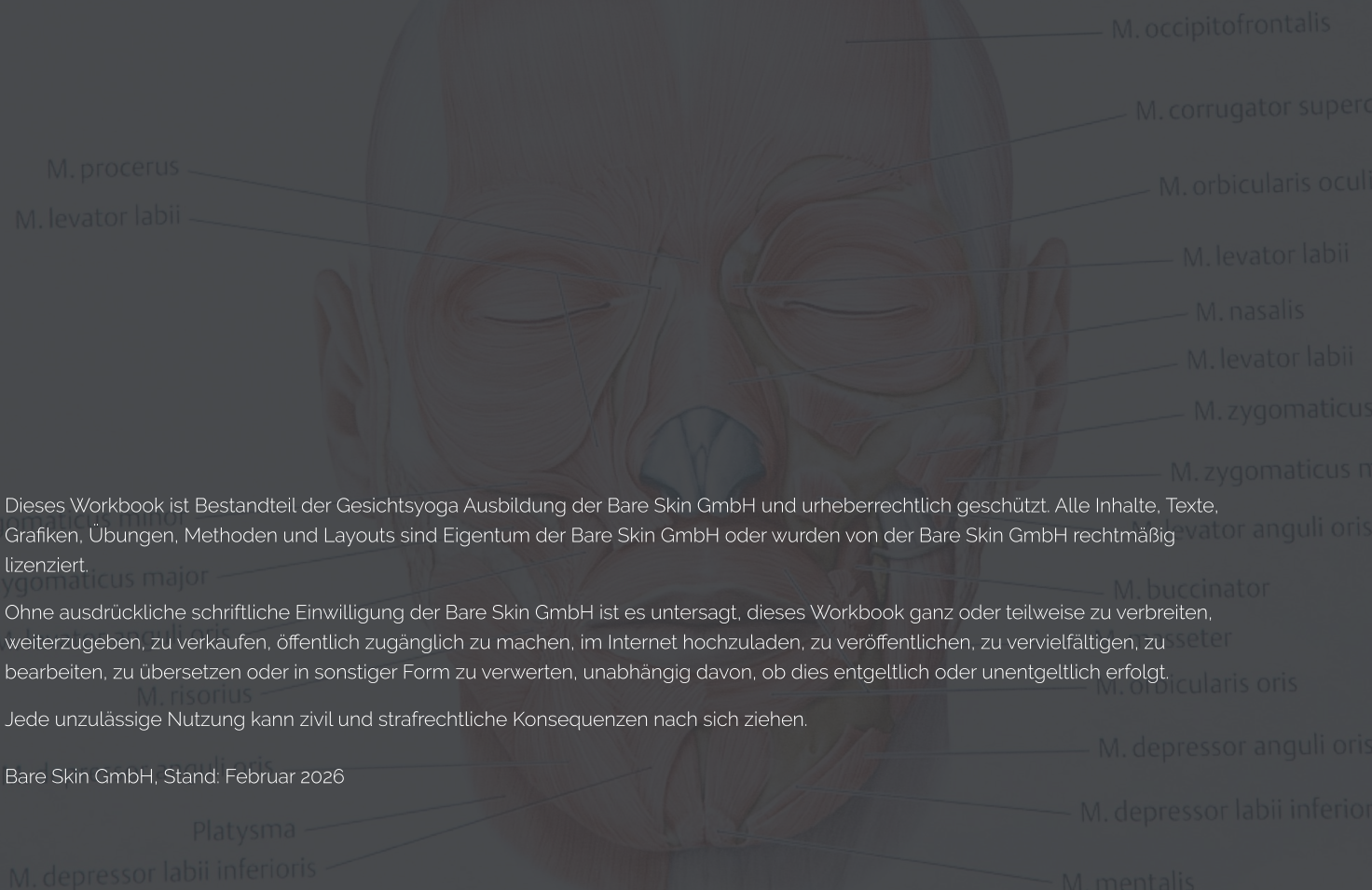
Knochen, Muskulatur und Haut & Lymphe

Dieses Workbook ist Bestandteil der Gesichtsyoga Ausbildung der Bare Skin GmbH und urheberrechtlich geschützt. Alle Inhalte, Texte, Grafiken, Übungen, Methoden und Layouts sind Eigentum der Bare Skin GmbH oder wurden von der Bare Skin GmbH rechtmäßig lizenziert.

Ohne ausdrückliche schriftliche Einwilligung der Bare Skin GmbH ist es untersagt, dieses Workbook ganz oder teilweise zu verbreiten, weiterzugeben, zu verkaufen, öffentlich zugänglich zu machen, im Internet hochzuladen, zu veröffentlichen, zu vervielfältigen, zu bearbeiten, zu übersetzen oder in sonstiger Form zu verwerten, unabhängig davon, ob dies entgeltlich oder unentgeltlich erfolgt.

Jede unzulässige Nutzung kann zivil und strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Bare Skin GmbH, Stand: Februar 2026



MODUL 1: ANATOMISCHE GRUNDLAGEN – KNOCHEN, MUSKULATUR UND HAUT & LYMPHE

TIPP: Aus meiner Erfahrung ist es sinnvoll, sich ein Anatomiebuch oder auch einen Zugang zu einem digitalen Anatomielernprogramm zuzulegen.

Ich kann Dir diese Quellen empfehlen:

[Thieme Lernatlas Anatomie](#)

[Digitaler Lernatlas „via medici“](#)

[Kenhub digitale Anatomie Plattform](#)

Im ersten Modul des Trainings geht es um die **anatomischen Grundlagen im Bereich des Halses, des Nackens und des Kopfes**. Hierbei bekommst Du einen Überblick über die Schädelknochen und Gesichtsknochen, die mimische Muskulatur und die weiteren Muskelgruppen im Gesicht, am Hals und im Nacken und erfährst auch alles über den Aufbau und die Funktionsweise der Haut und wir schauen uns das Lymphsystem an.

Modelle des Kopfes und des Halses

Im Folgenden sind die **Knochenstrukturen des Schädels und des Halses** dargestellt. Es geht hierbei nicht darum, jeden Knochen mit seiner Bezeichnung auf Knopfdruck zu wissen, sondern darum, dass du dir einen Überblick über die Strukturen verschaffst, die unter der Haut und der Muskulatur liegen und maßgeblich für die Grundform unseres Kopfes und unseres Gesichts verantwortlich sind.

Diese Strukturen sind im Großen und Ganzen (vom Wachstum im Kindesalter bis zum ausgewachsenen Menschen) unveränderlich und so individuell, dass es uns nicht ein zweites Mal genauso gibt. Selbst wenn wir einen Zwilling haben, sind wir nicht 100% identisch.

Ein guter Grund also sich selbst und die eigene Individualität zu feiern und sie hervorzuheben statt der eigenen Physiognomie (*unser charakteristisches Erscheinungsbild*) entgegenzuarbeiten.

Face Yoga unterstützt diese Individualität und geht davon aus, dass wir alle mit dem wunderbarsten Gesicht geboren wurde. Dass unser Gesicht egal in welchem Alter wertgeschätzt werden sollte und Face Yoga die Möglichkeit eröffnet, mit einem neuen Gesichtsgefühl durch alle Phasen des Lebens zu gehen – ohne Filler und ohne Botox.

Schädelknochen

Die **insgesamt 22** teils paarigen (*2-teilig*), teils unpaarigen (*einteilig*) Schädelknochen bilden die knöcherne Grundstruktur des Kopfes. Sie werden eingeteilt in

- das **Neurokranium** (*Gehirnschädel, er schützt das Gehirn in grau dargestellt*) und
- das **Viszerokranium** (*Gesichtsschädel, der knöcherne Teil des Gesichts in orange dargestellt*).

(Quelle: Schünke, Schulte, Schumacher. Prometheus Kopf, Hals und Neuroanatomie. Illustrationen: Voll, Wesker. Thieme, 2018)



Abbildung 1: Neurokranium und Viszerokranium des Kopfes

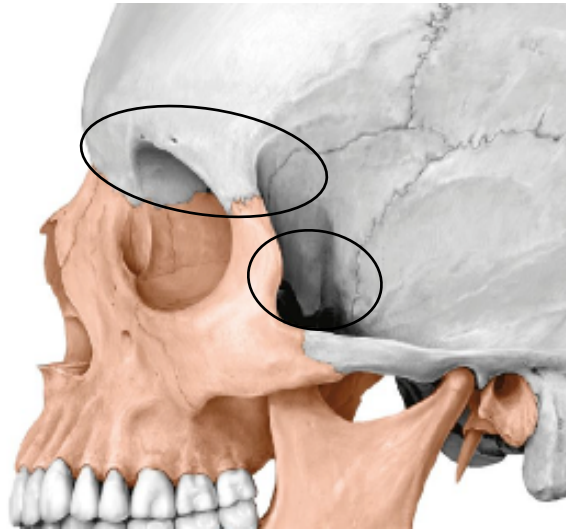


Abbildung 2: Grenze zwischen Neuro- und Viszerokranium

Knochen des Neurokranium

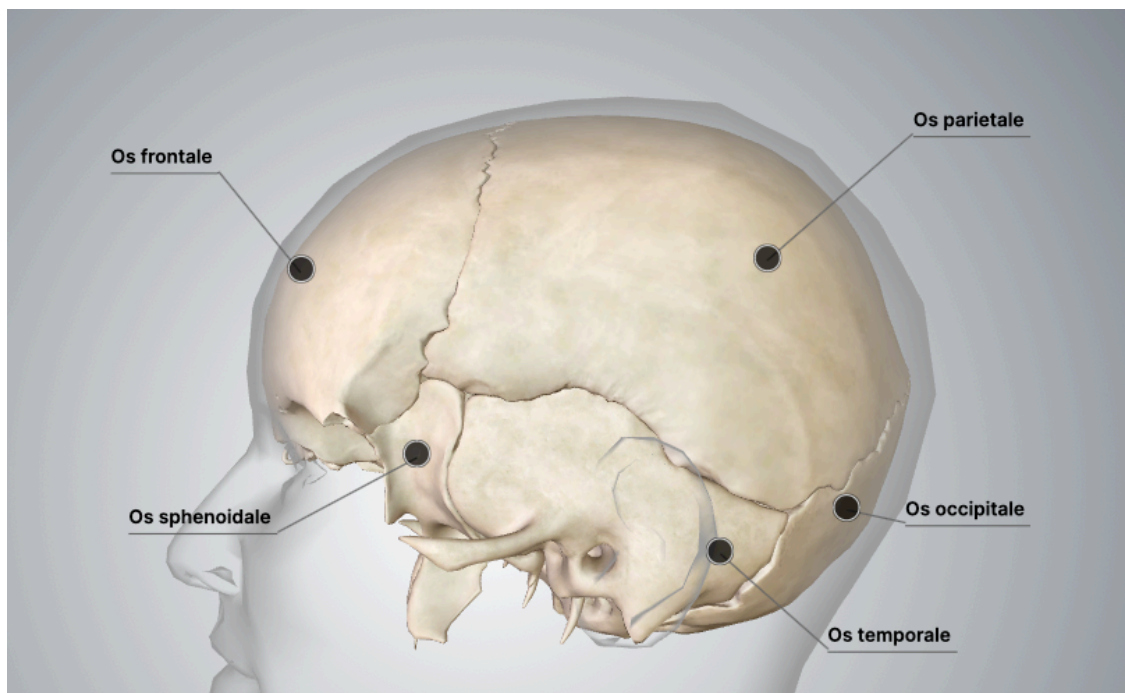


Abbildung 3: Knochen des Neurokranium

Das Neurokranium bildet ein knöchernes Gehäuse um das **Gehirn**. Es besteht aus dem Schädeldach und der Schädelbasis. (Quelle: Schünke, Schulte, Schumacher. Prometheus Kopf, Hals und Neuroanatomie. Illustrationen: Voll, Wesker. Thieme, 2018)

Os frontale (Stirnbein), unpaarig

Das Stirnbein ist der vordere Teil des Schädels und bildet die Stirn, die oberen Teile der Augenhöhlen und einen Teil des Raumes innerhalb des Schädels. Es ist auch ein Teil des Nasengerüsts und hat auf jeder Seite eine Stirnhöhle. (Quelle: Schünke, Schulte, Schumacher. Prometheus Kopf, Hals und Neuroanatomie. Illustrationen: Voll, Wesker. Thieme, 2018)

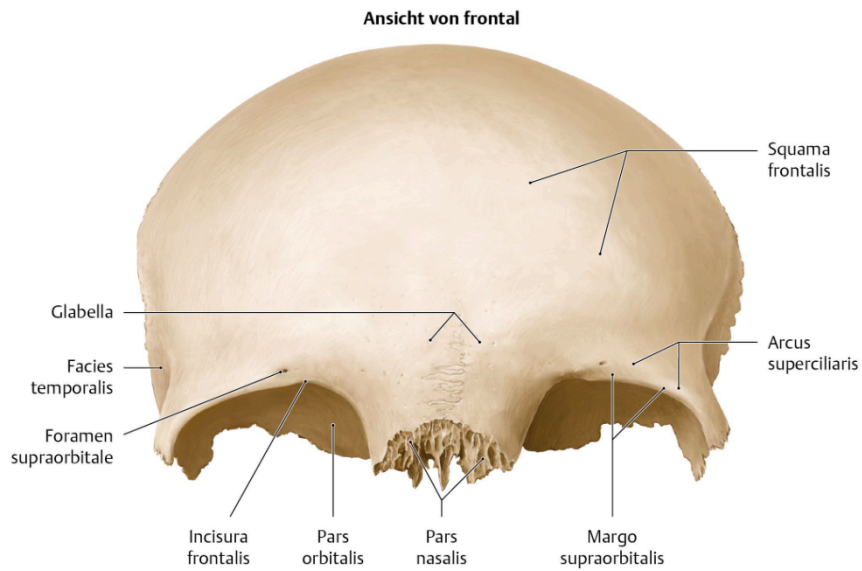


Abbildung 4: Abbildung des Stirnbeins von vorn

Os temporale (Schläfenbein), paarig

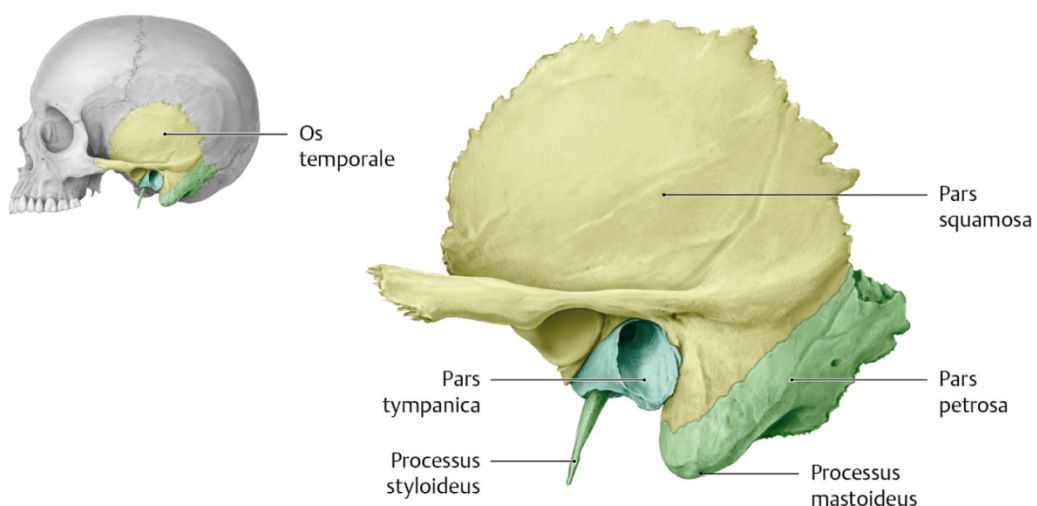


Abbildung 5: Ansicht des Schläfenbeins von links

Zur Abbildung: Das Os (Knochen) temporale besteht aus drei Teilen: Die Pars (Teil) squamosa (Schläfenbeinschuppe, hellgrün) enthält die Kiefergelenkspfanne. Die Pars petrosa (Felsenbein, dunkelgrün), enthält Gehör- und Gleichgewichtsorgan, auch der Processus (Fortsatz) mastoideus und der Processus styloideus sind Teil des Felsenbeins. Die Pars tympanica (türkis) bildet einen Teil des äußeren Gehörgangs. (Quelle: Schünke, Schulte, Schumacher. Prometheus Kopf, Hals und Neuroanatomie. Illustrationen: Voll, Wesker. Thieme, 2018)

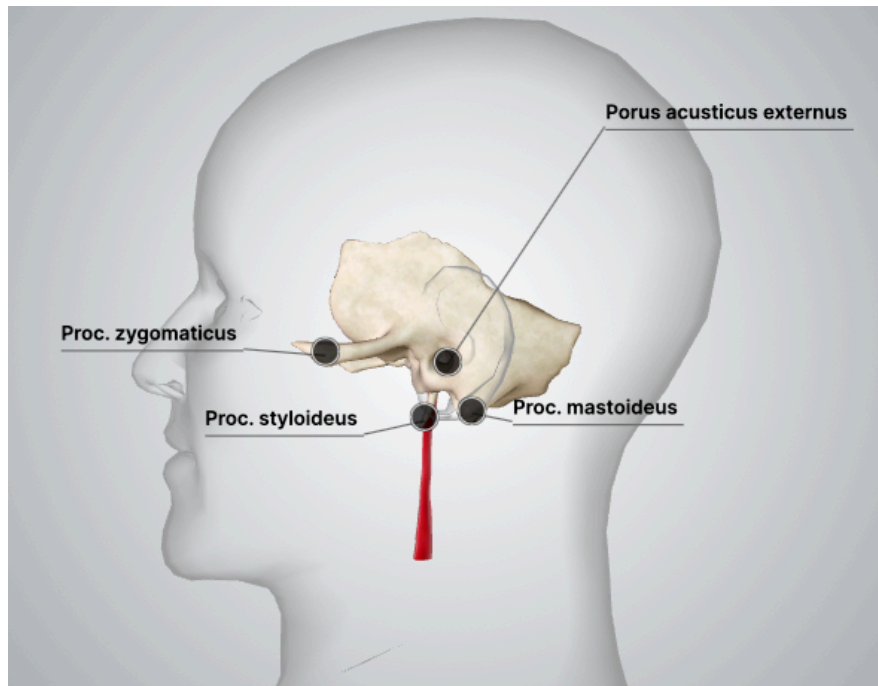


Abbildung 6: Lage des Schläfenbeins im Kopfbereich

Das Schläfenbein liegt auf beiden Seiten des Schädels zwischen dem Hinterhauptbein und dem Keilbein. Es ist wichtig, weil es die Knochenstruktur um das Gehör- und Gleichgewichtsorgan herum bildet und die Gelenkpfanne für den Unterkiefer enthält. Das Schläfenbein besteht aus drei Hauptteilen:

- Die Schläfenbeinschuppe ist die Seitenwand des Schädels und beinhaltet die Gelenkpfanne für das Kiefergelenk.
- Das Felsenbein ist der härteste Knochen im menschlichen Körper und umschließt das Gehör- und Gleichgewichtsorgan.
- Der Teil des Knochens, der den inneren Teil des äußeren Gehörgangs bildet, wird als Paukenteil bezeichnet.

Außerdem hat das Schläfenbein zwei Fortsätze (*processus*): den Warzenfortsatz, der unter anderem für die Muskelansätze wichtig ist, und den Griffelfortsatz.

Os sphenoidale (Keilbein), unpaarig

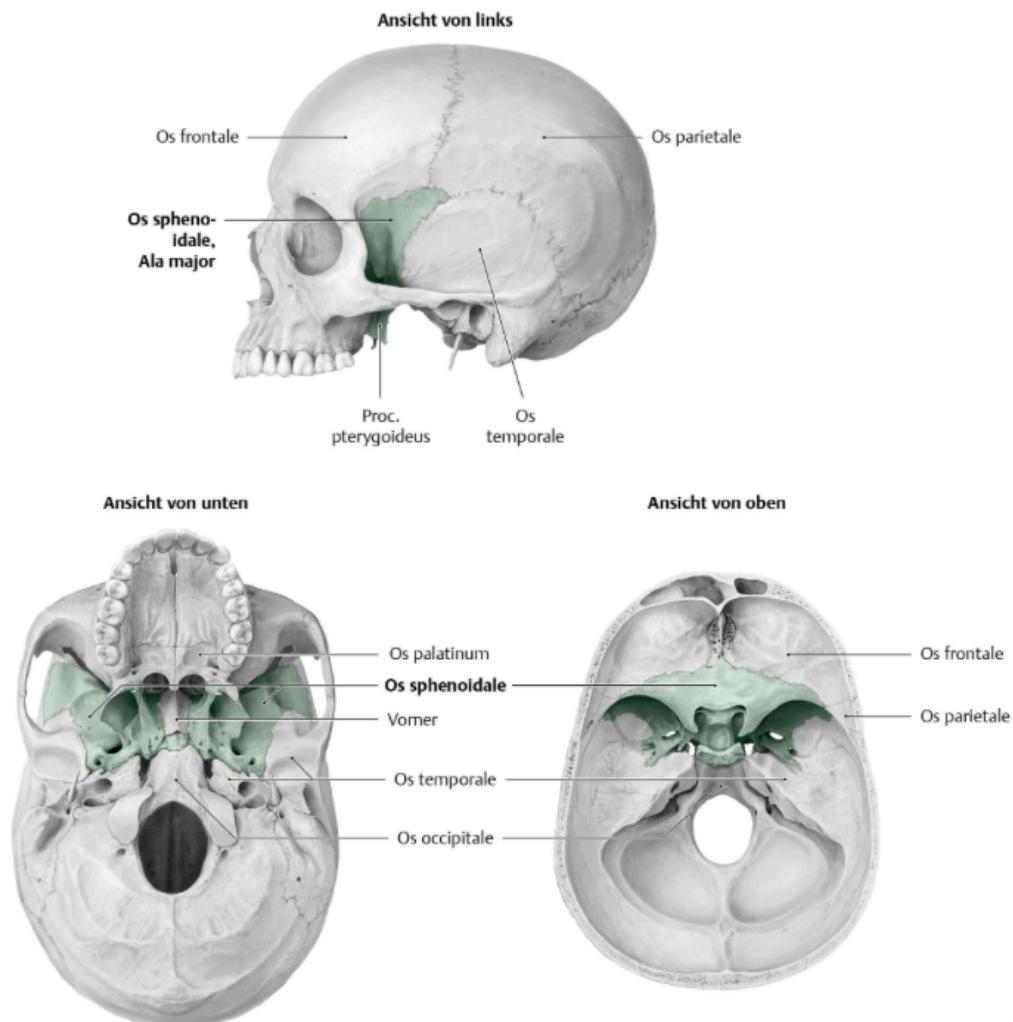


Abbildung 7: Lage des Keilbeins im Schädel

Das Keilbein, auch Os sphenoidale genannt, liegt zentral in der Mitte des Schädels und ist einer der komplexesten Knochen im menschlichen Körper.

Es hat eine besondere Form mit zwei Paaren von Flügeln: einem großen und einem kleinen Flügel auf jeder Seite. Das Keilbein trennt die vordere von der mittleren Schädelgrube und bildet zusammen mit dem Hinterhauptsbein eine wichtige Stützstruktur in der Basis des Schädels. Im mittleren Teil des Keilbeins, auch als "Türkensattel" oder Sella turcica bekannt, befindet sich eine Vertiefung, die Fossa hypophysialis, die Platz für die Hypophyse

(Hirnanhangsdrüse) bietet. (Quelle: Schünke, Schulte, Schumacher. Prometheus Kopf, Hals und Neuroanatomie.

Illustrationen: Voll, Wesker. Thieme, 2018)

Os parietale (Scheitelbein), paarig

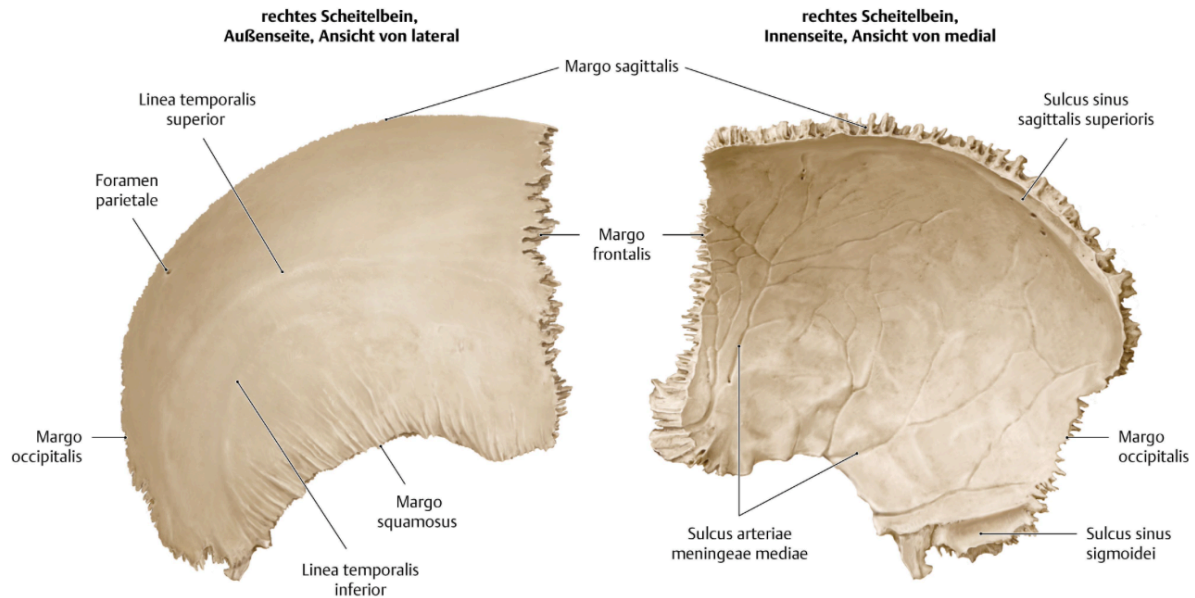


Abbildung 8: Ansicht des Scheitelbeins

Die Scheitelbeine, auch Os parietale genannt, sind paarig vorhandene Knochen, die etwa rechteckig geformt sind. Sie formen den obersten Teil des Schädels, den Scheitel. Auf ihrer Innenseite befindet sich eine Rille, durch die die mittlere Hirnarterie verläuft. Diese Rille dient als Weg für die Arterie, die das Gehirn mit Blut versorgt. (Quelle: Schünke, Schulte, Schumacher.

Prometheus Kopf, Hals und Neuroanatomie. Illustrationen: Voll, Wesker. Thieme, 2018)

Os occipitale (Hinterhauptbein), unpaarig

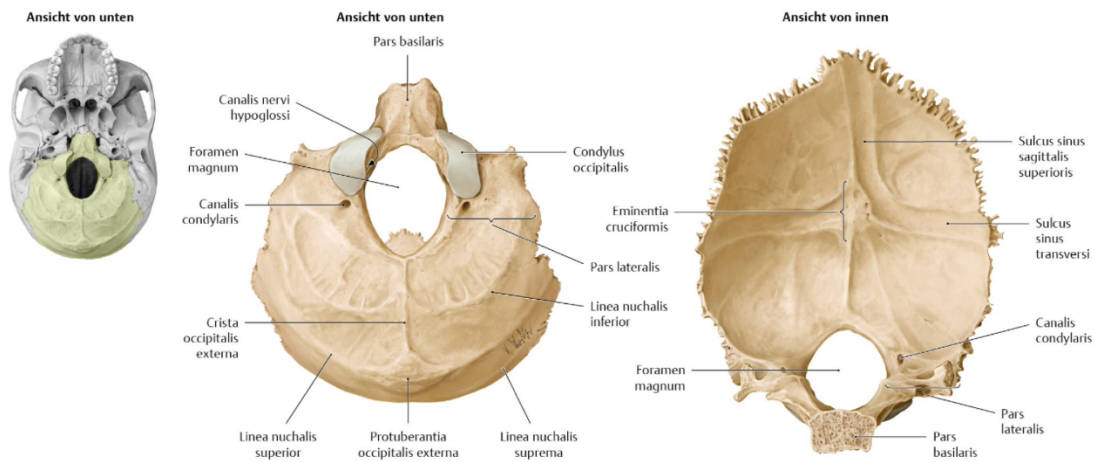


Abbildung 9: Ansicht des Hinterhauptbeins

Das Hinterhauptbein, auch Os occipitale genannt, bildet den hinteren Teil des Schädels und die Basis der Schädelhöhle. Es setzt sich aus drei Bereichen zusammen:

- Die Pars basilaris ist der vordere Teil des Hinterhauptbeins, der zur Basis des Schädels gehört.
- Die Partes laterales sind die seitlichen Teile des Hinterhauptbeins.
- Die Squama occipitalis ist der große, flache Teil am hinteren Ende des Schädels.

Das Hinterhauptbein hat eine große Öffnung, das Foramen magnum, durch das das Gehirn in den Wirbelkanal übergeht und das Rückenmark mit dem Gehirn verbindet. Diese Öffnung wird von allen drei Teilen des Os occipitale umgeben.

Knochen des Viszerokranium

Das Viszerokranium bildet das knöcherne Gerüst des Gesichts und ist aus einer Vielzahl kleinerer Knochen aufgebaut, die teils Vor- und Rücksprünge bilden, an denen die Gesichtsmuskulatur ansetzt. Zum Viszerokranium gehören:

Die Maxilla (Oberkiefer)

Der Oberkiefer (**Maxilla**) ist ein Knochen, den jeder Mensch zweimal hat. Diese Knochen sind wichtig, weil sie Teil der Augenhöhlen, des Gaumens im Mund und der Wand der Nasenhöhlen sind. Wenn wir kauen, geht der Druck über den Oberkiefer zum Schädel.

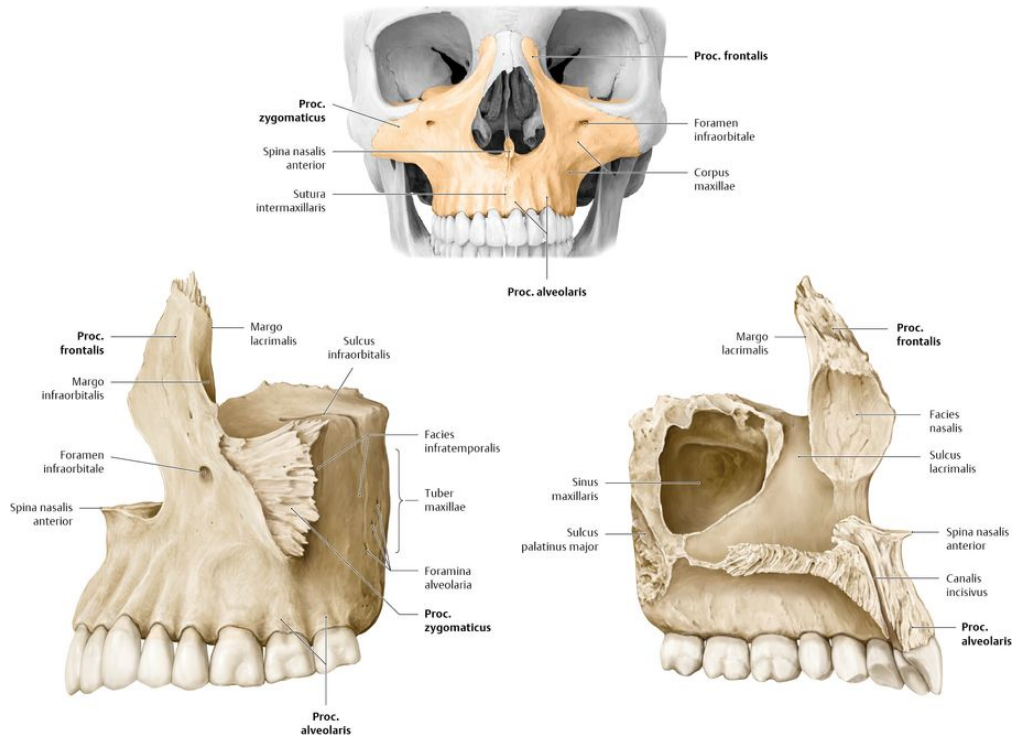


Abbildung 10: Ansicht der Maxilla (Oberkiefer)

Die Mandibula (Unterkiefer)

Der Unterkiefer (**Mandibula**) ist ein einzelner Knochen, der aus einem gebogenen Hauptteil besteht, auf dem die Zähne sitzen, und zwei aufsteigenden Fortsätzen. Der Unterkiefer ist über das Kiefergelenk mit dem restlichen Schädel verbunden.

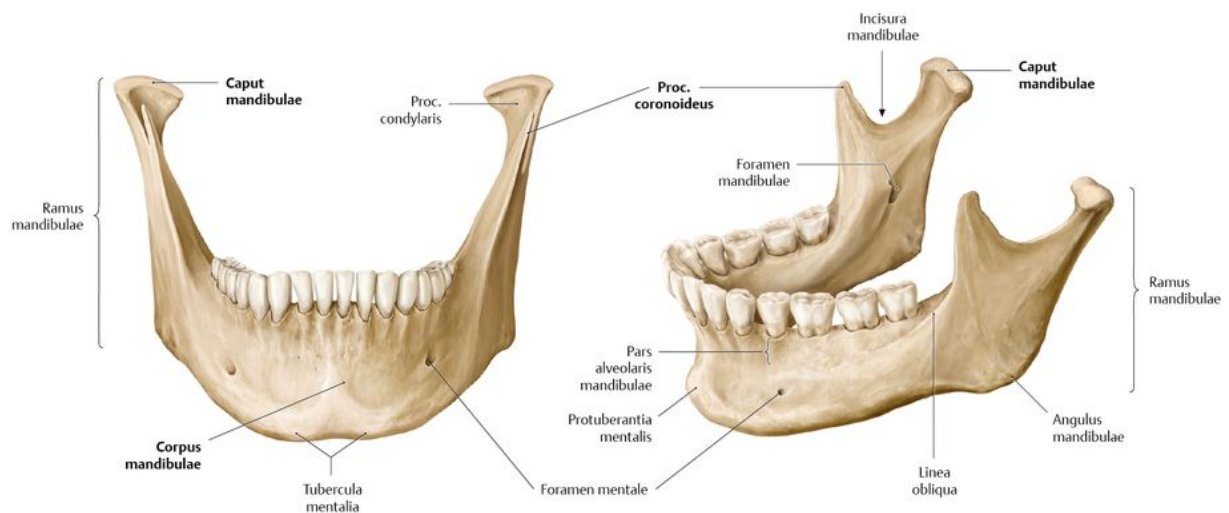


Abbildung 11: Ansicht der Mandibula (Unterkiefer)

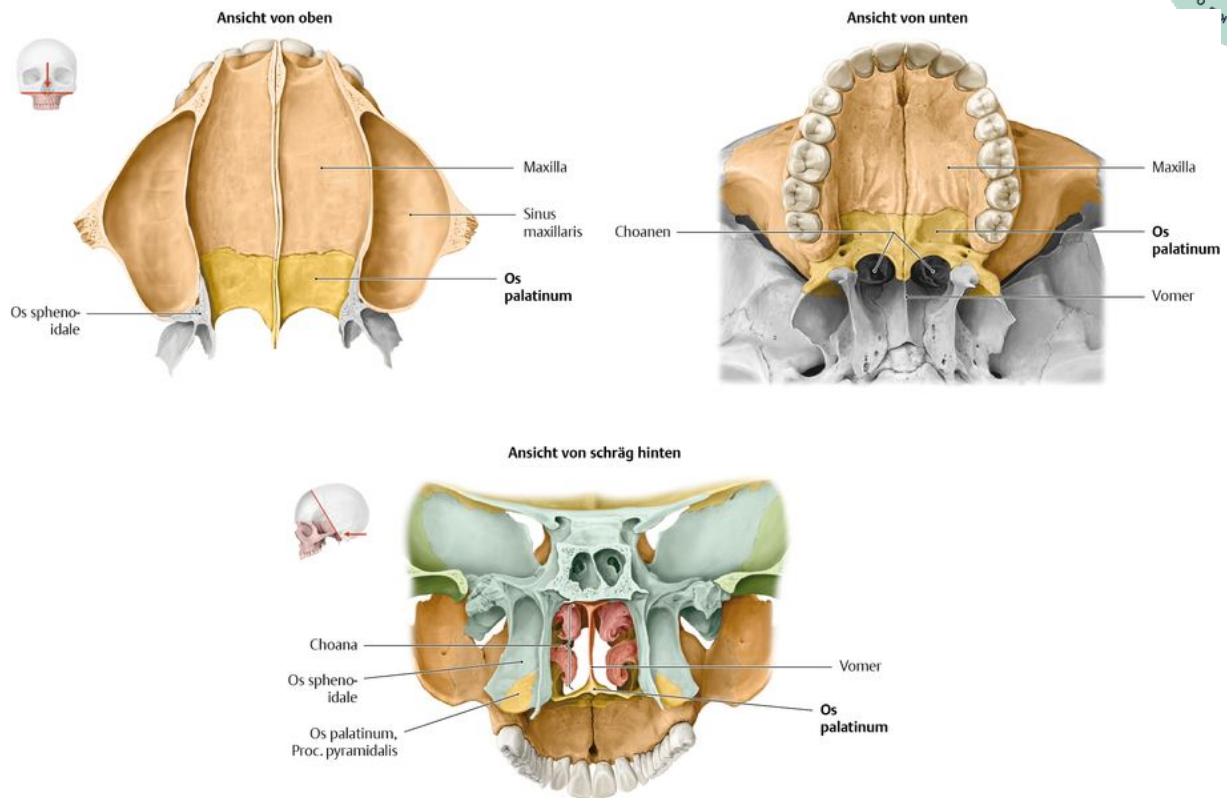


Abbildung 12: Ansicht des Os Palatinum (Gaumenknochen)

Os palatinum (Gaumenbein), paarig

Der Gaumenknochen ist ein Knochen, den jeder Mensch zweimal im Gesichtsschädel hat. Er ist vorne mit dem Oberkieferknochen und oben und hinten mit dem Keilbeinknochen verbunden. Der Gaumenknochen besteht aus zwei Teilen: einer flachen, waagerechten Platte und einer senkrechten Platte. Die waagerechte Platte bildet den hinteren Teil des harten Gaumens im Mund. Die senkrechte Platte begrenzt einen Teil der seitlichen Nasenhöhle.

Os zygomaticum (Jochbein), paarig

Das Jochbein, das jeder Mensch zweimal hat, verbindet den Gesichtsschädel mit der seitlichen Schädelwand. Zusammen mit einem Teil des Schläfenbeins bildet das Jochbein den Jochbogen. Das Jochbein gibt dem Gesicht seine Form und bildet auch den größten Teil der seitlichen Wand der Augenhöhle.

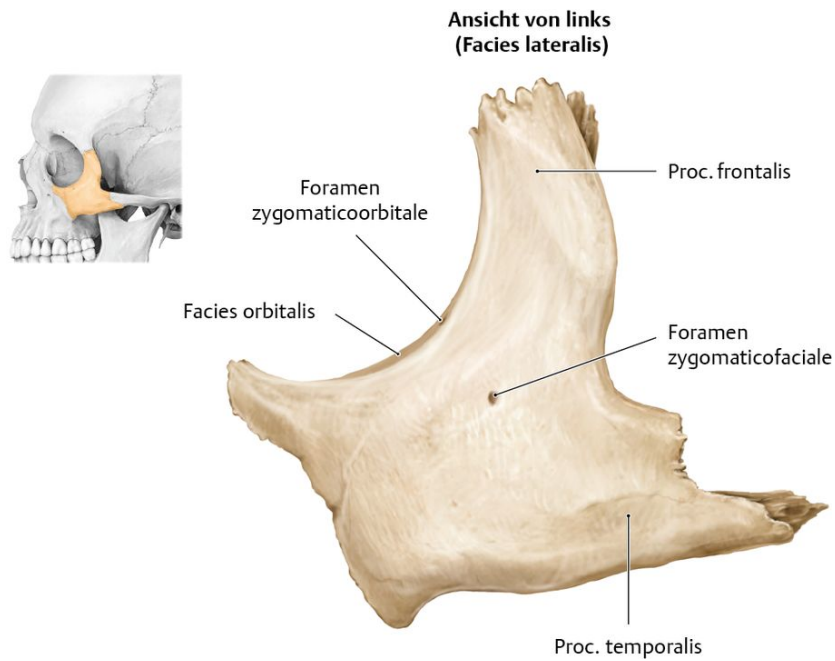


Abbildung 13: Ansicht des os zygomaticum (Jochbein)

Os nasale (Nasenbein), paarig

Das Nasenbein ist ein Knochen, den jeder Mensch zweimal hat, und es bildet das Dach der Nasenhöhle. Es ist neben dem Stirnbein und seitlich am Oberkieferknochen gelegen. Das Nasenbein ist die Basis für den knöchernen Teil des Nasenrückens.

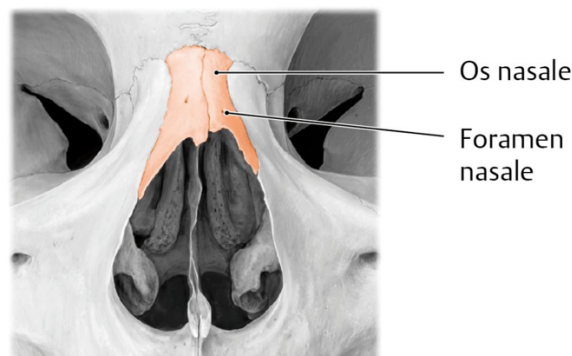


Abbildung 14: Ansicht des os nasale (Nasenbein)

Os lacrimale (Tränenbein), paarig

Das Tränenbein, das sich im inneren Augenwinkel befindet, ist ein kleiner, aber komplexer Knochen, der einen Teil der seitlichen Nasenwand und der inneren Wand der Augenhöhle bildet. Es ist **essenziell** für die Produktion und den Abfluss von Tränenflüssigkeit. Obwohl es oft

übersehen wird, spielt das Tränenbein eine wichtige Rolle bei der Gesundheit und Funktion unserer Augen und Nase, indem es dazu beiträgt, diese sensiblen Bereiche zu schützen und zu unterstützen. Probleme oder Verletzungen dieses Knochens können die Tränenproduktion beeinflussen und zu Beschwerden wie trockenen Augen führen.

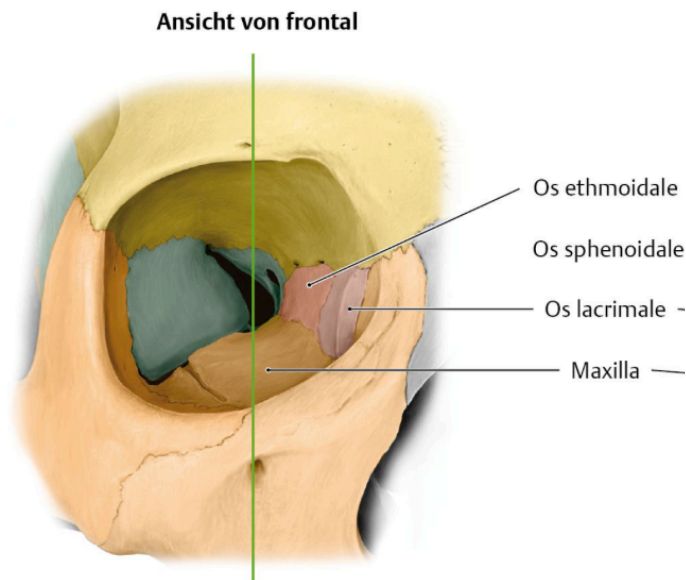


Abbildung 15: Ansicht des os lacrimale (Tränenbein)

Concha nasalis inferior (untere Nasenmuschel), paarig

Die untere Nasenmuschel ist ein Knochen, den jeder Mensch zweimal hat. Es gibt drei Paare von Nasenmuscheln, aber im Gegensatz zu den mittleren und oberen Nasenmuscheln ist die untere Nasenmuschel ihr eigener Knochen.

Os ethmoidale (Siebbein), unpaarig (zählt zum Neuro- und Viszerokranium)

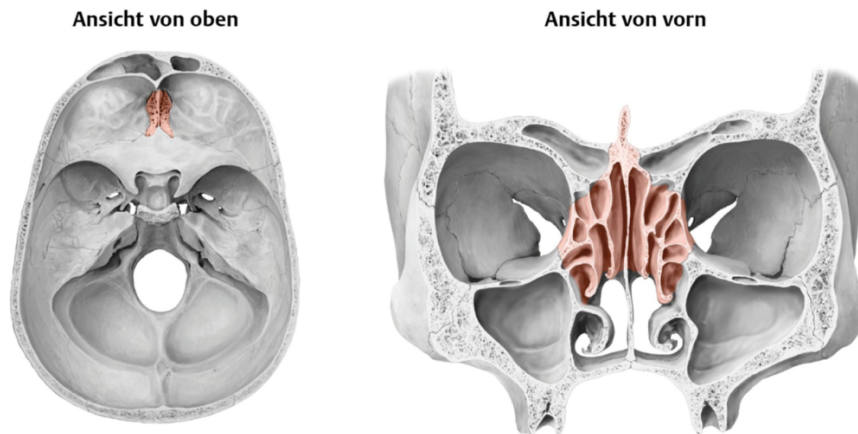


Abbildung 16: os ethmoidale

Das Siebbein ist ein einzelner Knochen in der Mitte des Gesichtsschädels und ein wichtiger Teil der Nasenhöhle. Es hat mehrere Teile, darunter eine siebartige Struktur mit vielen Löchern für die Riechfäden und eine dünne Knochenplatte in der Mitte. Im Siebbein gibt es auch luftgefüllte Räume, die Teil der Nasennebenhöhlen sind. Es ist der zentrale Knochen der Nasenhöhlen und liegt zwischen zwei anderen Knochen in der Basis des Schädels.

Vomer (Pflugscharbein), unpaarig

Das Pflugscharbein ist ein einzelner Knochen, der zusammen mit einem Teil des Siebbeins die knöcherne Basis der Wand zwischen den beiden Nasenhöhlen bildet. Es verbindet sich unten mit dem harten Gaumen und oben hat es zwei "Flügel", die es mit einem anderen Knochen im Schädel verbinden.

Os hyoideum (Zungenbein), unpaarig

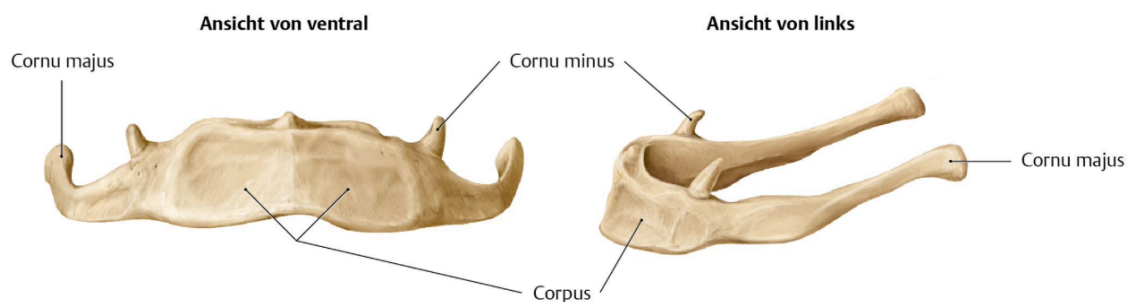


Abbildung 17: os hyoideum

Das Zungenbein ist ein einzelner Knochen in der Form eines Hufeisens, der am Boden des Mundes, unter der Zunge liegt. **Es ist nicht mit anderen Knochen im Schädel verbunden, sondern ist nur in Muskeln eingebettet.** Man kann es direkt unterhalb des Übergangs zwischen Kinn und Hals fühlen, und es bewegt sich beim Schlucken. Das Zungenbein besteht aus einem Hauptteil und zwei Hörnern auf jeder Seite. Bis auf einen Muskel sind alle Zungenbeinmuskeln am Zungenbein selbst befestigt.

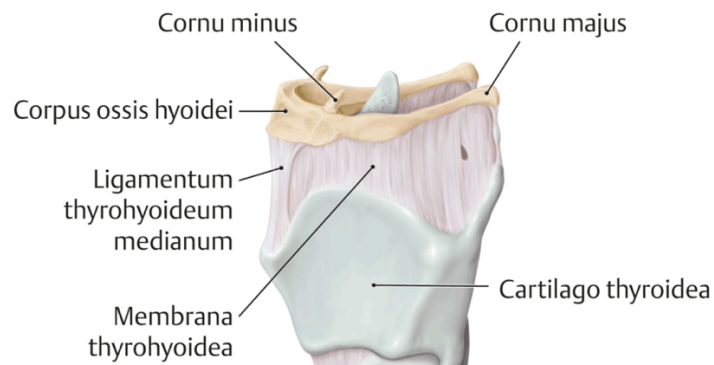


Abbildung 18: Bänder des Zungenbeins

Kiefergelenk

Das Kiefergelenk hilft dem Unterkiefer sich zu bewegen und ist wichtig fürs Sprechen und Kauen. Es besteht aus einem Gelenkkopf, einer Gelenkpfanne und einem Diskus dazwischen. Dieses Gelenk ist nicht fest mit dem Schädel verbunden, sondern bewegt sich frei, was es sehr beweglich macht. Das Gelenk ist besonders aufgebaut, damit es gut funktionieren kann. Es liegt neben dem äußeren Ohr und ist von einer speziellen Kapsel umgeben, die es schützt und unterstützt. Dieses Gelenk kann verschiedene Bewegungen machen, darunter das Öffnen und Schließen des Mundes und das seitliche Bewegen des Unterkiefers, was beim Kauen hilft.

Beweglichkeit des Kiefergelenks und die beteiligten Muskeln

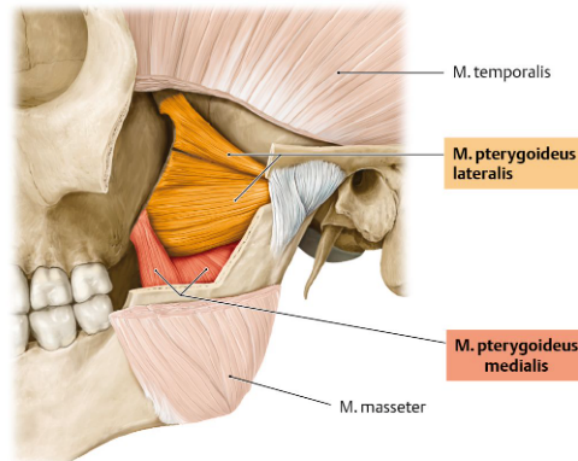


Abbildung 19: Ansicht von links auf die Muskeln rund um das Kiefergelenk

Die Bewegungen des Mundes und des Unterkiefers werden durch verschiedene Muskeln ausgeführt.

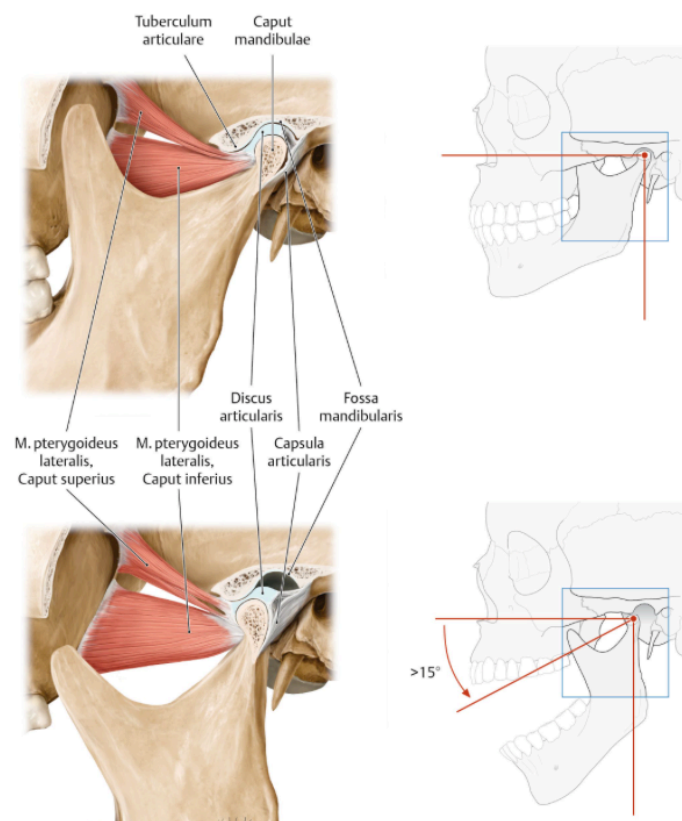


Abbildung 20: Bewegungen des Kiefergelenks (Öffnen und Schließen)

- **Mund öffnen:** Dies wird hauptsächlich durch die Schwerkraft und Muskeln wie den M. mylohyoideus, M. geniohyoideus, den vorderen Teil des M. digastricus und schwach durch das Platysma unterstützt. Auch der untere Teil (inferius) des M. pterygoideus (*sprich: pteri-go-i-deus*) lateralis hilft dabei.
- **Mund schließen:** Hierbei sind der M. pterygoideus medialis, M. temporalis und M. masseter aktiv.
- **Unterkiefer vorschieben:** Dies wird durch den M. pterygoideus lateralis und den vorderen Teil des M. masseter ermöglicht.
- **Unterkiefer zurückschieben:** Der hintere Teil des M. temporalis ist für diese Bewegung verantwortlich.
- **Seitliche Bewegung des Unterkiefers (während des Kauens):** Dies erfolgt durch die einseitige Kontraktion von Muskeln wie dem M. pterygoideus lateralis, M. pterygoideus medialis, M. masseter und M. temporalis.

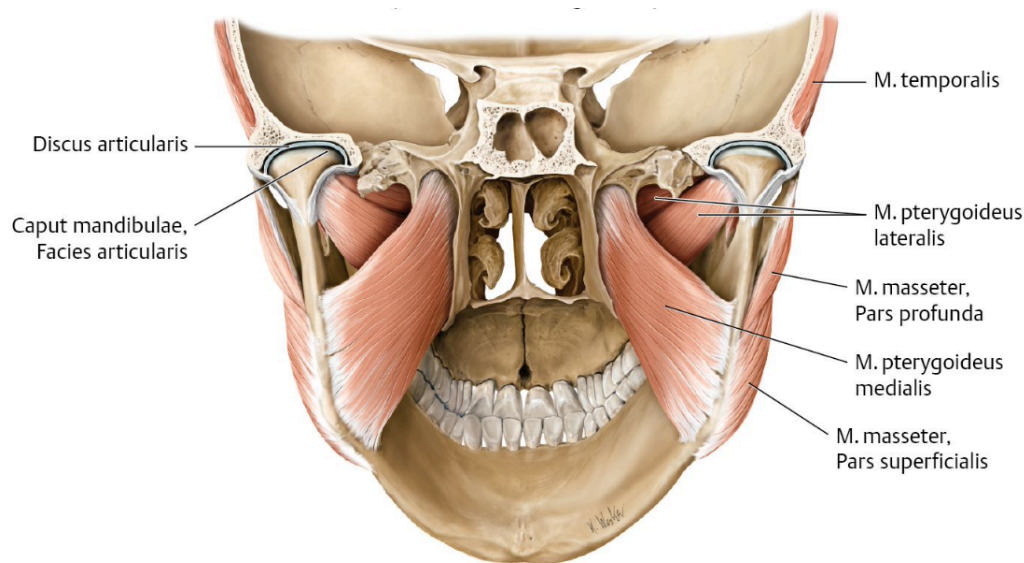


Abbildung 21: Kaumuskelschlinge aus m. masseter und m. pterygoideus medialis

Beteiligte Muskeln an der Bewegung des Kiefers

Musculus (M.) temporalis:

Dieser Muskel beginnt an den Schläfen- und Scheitelbeinen und endet am Unterkiefer. Er wird von den Nerven Nn. temporales profundi gesteuert und hilft dabei, den Kiefer zu schließen, indem er den Unterkiefer hebt. Seine hinteren Fasern helfen auch, den Unterkiefer nach hinten zu ziehen.

Alterung, Mimik & Faltenbildung

Modul 2

Verstehen, was Mimik im Gewebe auslöst.

Dieses Workbook ist Bestandteil der Gesichtsyoga Ausbildung der Bare Skin GmbH und urheberrechtlich geschützt. Alle Inhalte, Texte, Grafiken, Übungen, Methoden und Layouts sind Eigentum der Bare Skin GmbH oder wurden von der Bare Skin GmbH rechtmäßig lizenziert.

Ohne ausdrückliche schriftliche Einwilligung der Bare Skin GmbH ist es untersagt, dieses Workbook ganz oder teilweise zu verbreiten, weiterzugeben, zu verkaufen, öffentlich zugänglich zu machen, im Internet hochzuladen, zu veröffentlichen, zu vervielfältigen, zu bearbeiten, zu übersetzen oder in sonstiger Form zu verwerten, unabhängig davon, ob dies entgeltlich oder unentgeltlich erfolgt.

Jede unzulässige Nutzung kann zivil und strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Schlaffalten

Schlaffalten werden die Falten genannt, die sich entweder durch das Schlafen auf der Seite und auf dem Bauch bilden oder auch verstärkt werden. So sind Nasolabialfalten auch Schlaffalten bspw., weil sie durch die Schlafposition vertieft werden können.



Abbildung 51: Schlaffalten

Grundsätzlich vermischen sich die verschiedenen „Faltenarten“ im Gesicht, was manchmal dazu führt, dass man sie nicht genau voneinander abgrenzen kann. So kann es z.B. sein, dass eine tiefe Zornesfalte auf einer Seite durch das Schlafen auf dem Bauch oder der Seite erst entsteht. Hier ist es also schwierig zu sagen, war diese Falte bereits da, bzw. wurde sie durch die überbeanspruchte Muskulatur hervorgerufen und dann vertieft oder andersherum.

Das Schlafen vor allem auf einer Seite kann dazu führen, dass das Gesicht im Prozess der Alterung fast deformiert. Der Abbau der Muskelmasse, der Volumenverlust in der Haut und in der Muskulatur tragen dazu bei. Das bedeutet, dass die Schlafposition auch stark zu Asymmetrien beitragen kann.

Vorbeugung und Reduktion von Schlaffalten

- Wechsel der Schlafposition zwischen links und rechts
- Wenn möglich: Schlafen auf dem Rücken
- Wechsel des Kissens
- Anwendung von Kinesiotapes in der Nacht
- Gesichtsmassage vor dem Schlafengehen und nach dem Aufwachen
- Aktives Stressmanagement durch Meditation vor dem Schlafen

Sonderfall: Aktivität der Mimik während wir schlafen

Die Mimik oder Gesichtsbewegungen während des Schlafs, insbesondere während der REM-Phase (REM = Rapid Eye Movement, Phasen während wir schlafen, in denen wir träumen) können ziemlich aktiv sein. Hier sind einige Gründe dafür:

Traumaktivität: In der REM-Phase treten Träume häufiger und intensiver auf. Das Gehirn ist fast genauso aktiv wie im Wachzustand, und das spiegelt sich oft in der Mimik wider, da das Gesicht auf die Ereignisse reagieren kann, die im Traum erlebt werden.

REM-Schlaf-Atone: Im REM-Schlaf gibt es eine Art Lähmung, die verhindert, dass die meisten Muskeln auf die Träume reagieren. Diese Lähmung schützt davor, Träume physisch auszuführen und sich möglicherweise zu verletzen. Nicht alle Muskeln sind jedoch betroffen; die Augen und die Muskeln, die für die Atmung zuständig sind, sowie manchmal die Gesichtsmuskeln bleiben aktiv.

Neurologische Prozesse: Das Gehirn durchläuft während des Schlafs Verarbeitungs- und Erholungsprozesse. Es wird angenommen, dass Gesichtsbewegungen mit der Verarbeitung von Emotionen und Erinnerungen verbunden sein könnten, die während des Tages erlebt wurden.

Muskuläre Reflexe: Selbst in einem entspannten Zustand können Muskelreflexe ausgelöst werden. Kleine Zuckungen oder Bewegungen im Gesicht können während des Schlafs auftreten.

Schlafstörungen: Aktive Gesichtsbewegungen während des Schlafs können ein Zeichen für eine Schlafstörung sein, wie z. B. die REM-Schlaf-Verhaltensstörung, bei der die übliche Muskellähmung während des REM-Schlafs nicht auftritt und Menschen ihre Träume physisch ausleben.

Ausdruck von Gefühlen: Es wird auch vermutet, dass Mimik im Schlaf ein Ausdruck unbewusster Gefühle sein kann, die sich in Träumen manifestieren.

Jeder Mensch schläft unterschiedlich und die Mimik während des Schlafs kann von Person zu Person variieren. Bei einigen Menschen zeigt sich möglicherweise keine sichtbare Mimik im Schlaf, während bei anderen die Gesichtsbewegungen sehr ausgeprägt sein können.

Ein typisches Beispiel für die Überaktivität der mimischen Muskulatur ist die **Zornesfalte**. Wenn sie bei deinem Face Yoga morgens sehr ausgeprägt ist und sich möglicherweise mehr zeigt als am Abend zuvor, ist es sehr wahrscheinlich, dass der Corrugator nachts sehr stark arbeitet.

Absackende Bereiche im Gesicht durch die Verschiebung des subkutanen Fetts

Wenn wir altern, verschieben sich die subkutanen Fettkompartimente nach unten, denn die Festigkeit der Haut lässt durch den Abbau von Kollagen und Elastin nach. Zudem spielt der Abbau der Muskulatur und der Hautzellen (Atrophie) eine Rolle beim nach unten sinken der Haut und der in der Haut befindlichen Fettzellen.

Die Fettkompartimente sind klar voneinander abgrenzbar und bewegen sich im Alter zusätzlich zu ihrem Verschieben auseinander. D.h., dass der Abstand zwischen den Fettkompartimenten zunimmt, was Rillen und Furchen im Gesicht entstehen lassen kann.

Im Folgenden findest Du häufige Alterserscheinungen, die vor allem durch die Verschiebung und das Auseinanderbewegen der Fettkompartimente im Gesicht entstehen.

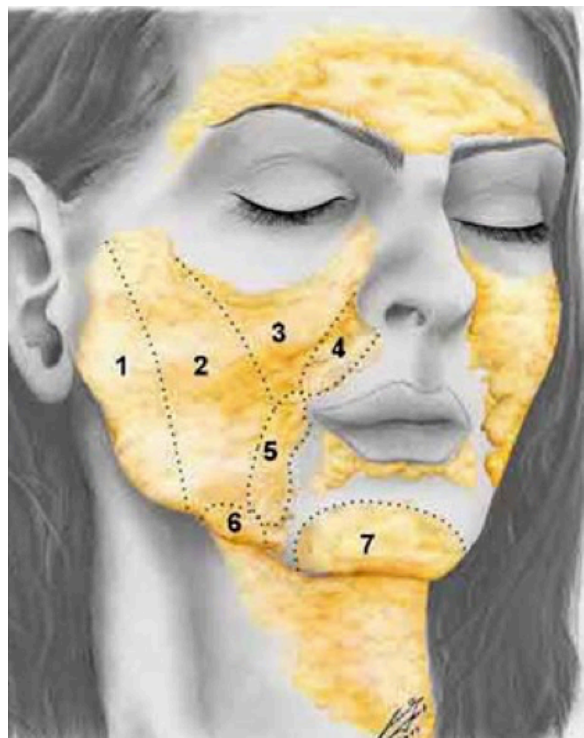


Abbildung 52: Fettkompartimente im Gesicht

(Quelle: Journal für ästh. Medizin 3-2015, S. 129)

1. Tränensäcke und Schlupflider

Flüssigkeitsansammlungen und/oder Fettverschiebungen (Absacken von Fettkompartimenten, Muskelatrophie und der Verlust an Festigkeit in der Haut) unter den Augen und über den Augen können zu geschwollenen Bereichen und absackenden Arealen führen.

Tränensäcke haben nicht per se etwas mit den Tränen des Auges zu tun, auch wenn sie so genannt werden. Das Fettkompartiment des Auges rutscht schlicht nach unten ab. Schlupflider hingegen sind recht gut benannt, da das Oberlid unter das nach unten absinkende Fettpad des Brauenbogens rutscht. Hiermit einhergehend sinkt der äußere Bereich der Augenbraue ab, was zu einer zusätzlichen Schwere im Augenbereich führt. Das Auge scheint von oben erdrückt zu werden.

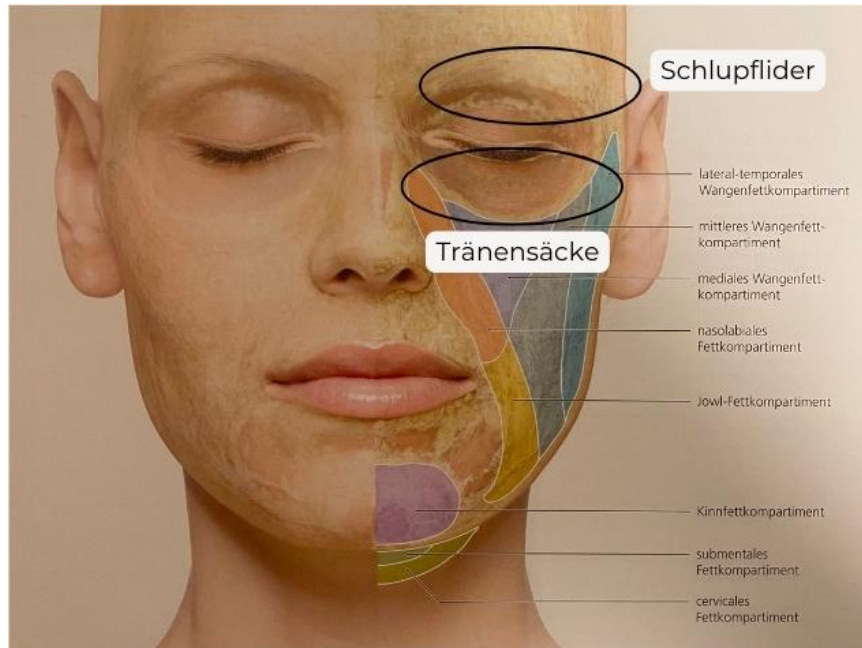


Abbildung 53: Schlupflider und Tränensäcke

2. Malar Bags (Wangentaschen) und Tränenrinne

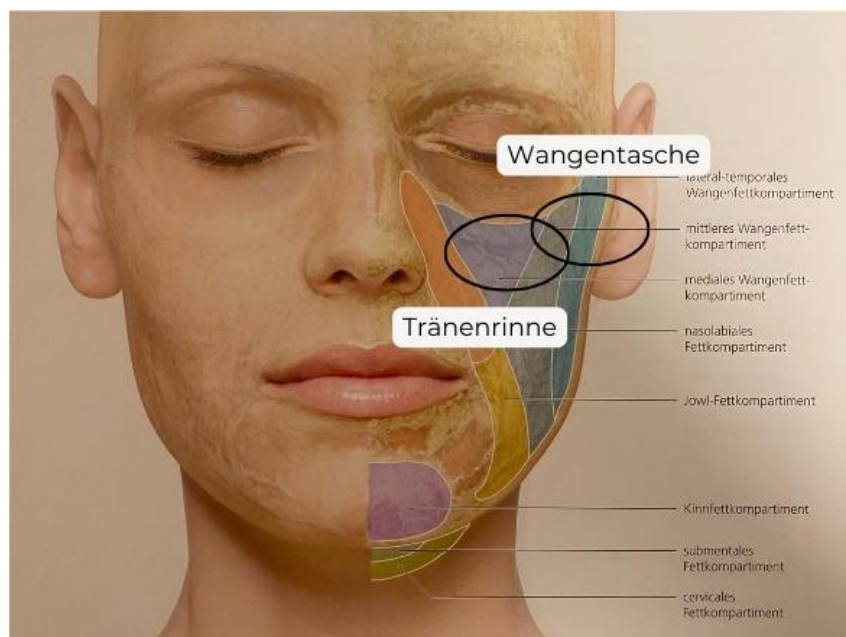


Abbildung 54: Wangentaschen und Tränenrinne

Grundlagen Gesichtsyoga Übungen

Modul 3

Basis-Technik, Kontrolle, saubere Ausführung.

Dieses Workbook ist Bestandteil der Gesichtsyoga Ausbildung der Bare Skin GmbH und urheberrechtlich geschützt. Alle Inhalte, Texte, Grafiken, Übungen, Methoden und Layouts sind Eigentum der Bare Skin GmbH oder wurden von der Bare Skin GmbH rechtmäßig lizenziert.

Ohne ausdrückliche schriftliche Einwilligung der Bare Skin GmbH ist es untersagt, dieses Workbook ganz oder teilweise zu verbreiten, weiterzugeben, zu verkaufen, öffentlich zugänglich zu machen, im Internet hochzuladen, zu veröffentlichen, zu vervielfältigen, zu bearbeiten, zu übersetzen oder in sonstiger Form zu verwerten, unabhängig davon, ob dies entgeltlich oder unentgeltlich erfolgt.

Jede unzulässige Nutzung kann zivil und strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Unterrichten & Sequenzieren

Modul 4

Klare Stundenbilder, Sprache, Präsenz.

Dieses Workbook ist Bestandteil der Gesichtsyoga Ausbildung der Bare Skin GmbH und urheberrechtlich geschützt. Alle Inhalte, Texte, Grafiken, Übungen, Methoden und Layouts sind Eigentum der Bare Skin GmbH oder wurden von der Bare Skin GmbH rechtmäßig lizenziert.

Ohne ausdrückliche schriftliche Einwilligung der Bare Skin GmbH ist es untersagt, dieses Workbook ganz oder teilweise zu verbreiten, weiterzugeben, zu verkaufen, öffentlich zugänglich zu machen, im Internet hochzuladen, zu veröffentlichen, zu vervielfältigen, zu bearbeiten, zu übersetzen oder in sonstiger Form zu verwerten, unabhängig davon, ob dies entgeltlich oder unentgeltlich erfolgt.

Jede unzulässige Nutzung kann zivil und strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Checkliste zum Unterrichten

Modul 4

Klare Stundenbilder, Sprache, Präsenz.

Dieses Workbook ist Bestandteil der Gesichtsyoga Ausbildung der Bare Skin GmbH und urheberrechtlich geschützt. Alle Inhalte, Texte, Grafiken, Übungen, Methoden und Layouts sind Eigentum der Bare Skin GmbH oder wurden von der Bare Skin GmbH rechtmäßig lizenziert.

Ohne ausdrückliche schriftliche Einwilligung der Bare Skin GmbH ist es untersagt, dieses Workbook ganz oder teilweise zu verbreiten, weiterzugeben, zu verkaufen, öffentlich zugänglich zu machen, im Internet hochzuladen, zu veröffentlichen, zu vervielfältigen, zu bearbeiten, zu übersetzen oder in sonstiger Form zu verwerten, unabhängig davon, ob dies entgeltlich oder unentgeltlich erfolgt.

Jede unzulässige Nutzung kann zivil und strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Gesichtsmassage

Modul 5

Release, Durchblutung, Flow in Händen.

Dieses Workbook ist Bestandteil der Gesichtsyoga Ausbildung der Bare Skin GmbH und urheberrechtlich geschützt. Alle Inhalte, Texte, Grafiken, Übungen, Methoden und Layouts sind Eigentum der Bare Skin GmbH oder wurden von der Bare Skin GmbH rechtmäßig lizenziert.

Ohne ausdrückliche schriftliche Einwilligung der Bare Skin GmbH ist es untersagt, dieses Workbook ganz oder teilweise zu verbreiten, weiterzugeben, zu verkaufen, öffentlich zugänglich zu machen, im Internet hochzuladen, zu veröffentlichen, zu vervielfältigen, zu bearbeiten, zu übersetzen oder in sonstiger Form zu verwerten, unabhängig davon, ob dies entgeltlich oder unentgeltlich erfolgt.

Jede unzulässige Nutzung kann zivil und strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Akupressur, Meditation & Atmung

Modul 6

Nervensystem, Fokus, Ruhe ins Gesicht.

Dieses Workbook ist Bestandteil der Gesichtsyoga Ausbildung der Bare Skin GmbH und urheberrechtlich geschützt. Alle Inhalte, Texte, Grafiken, Übungen, Methoden und Layouts sind Eigentum der Bare Skin GmbH oder wurden von der Bare Skin GmbH rechtmäßig lizenziert.

Ohne ausdrückliche schriftliche Einwilligung der Bare Skin GmbH ist es untersagt, dieses Workbook ganz oder teilweise zu verbreiten, weiterzugeben, zu verkaufen, öffentlich zugänglich zu machen, im Internet hochzuladen, zu veröffentlichen, zu vervielfältigen, zu bearbeiten, zu übersetzen oder in sonstiger Form zu verwerten, unabhängig davon, ob dies entgeltlich oder unentgeltlich erfolgt.

Jede unzulässige Nutzung kann zivil und strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Gua Sha Massage & Schröpfen

Modul 7

Tools sicher anwenden, Wirkung sauber erklären.

Dieses Workbook ist Bestandteil der Gesichtsyoga Ausbildung der Bare Skin GmbH und urheberrechtlich geschützt. Alle Inhalte, Texte, Grafiken, Übungen, Methoden und Layouts sind Eigentum der Bare Skin GmbH oder wurden von der Bare Skin GmbH rechtmäßig lizenziert.

Ohne ausdrückliche schriftliche Einwilligung der Bare Skin GmbH ist es untersagt, dieses Workbook ganz oder teilweise zu verbreiten, weiterzugeben, zu verkaufen, öffentlich zugänglich zu machen, im Internet hochzuladen, zu veröffentlichen, zu vervielfältigen, zu bearbeiten, zu übersetzen oder in sonstiger Form zu verwerten, unabhängig davon, ob dies entgeltlich oder unentgeltlich erfolgt.

Jede unzulässige Nutzung kann zivil und strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

MODUL 7: GUA SHA MASSAGE & SCHRÖPFEN

In diesem Modul der Ausbildung geht es um zwei Techniken, die ich unverzichtbar finde für eine verjüngende Praxis im Gesicht: die Gua Sha Massage und Schröpftechnik für das Gesicht. Bei Techniken stammen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und ergänzen die Übungen mit den Händen, die die Basis der Praxis sein sollten.

Im Folgenden wird also darum gehen, beide Praktiken in ihrer Technik zu meistern und natürlich auch anzuwenden. Hierfür bekommst Du 2 Minikurse, die Dir nicht nur die Technik zeigen, sondern auch verschiedene Anwendungsmöglichkeiten im Gesicht zeigen.

1. GUA SHA MASSAGE

Was ist Gua Sha?

Gua Sha, eine traditionelle Heilmethode aus der TCM (der Traditionellen Chinesischen Medizin), wird vor allem zur Förderung der Durchblutung und zur Linderung von Spannungen und Schmerzen eingesetzt. "**Gua**" bedeutet "**schaben**" oder "**reiben**", und "**Sha**" bezieht sich auf die **Rötung** der Haut, die durch die Behandlung entsteht.

Die Gua Sha-Behandlung im Detail

- *Werkzeuge:* Spezielle Schabewerkzeuge aus Jade, Rosenquarz, Bian-Stein oder anderen Materialien wie Holz oder Metall
- *Anwendung:* Das Instrument wird mit Öl über die Haut geführt, untermäßigem Druck und meist in langen Strichen und Bewegungen
- *Ziel:* Förderung der Durchblutung, Unterstützung der Lymphdrainage, Lösung von Verspannungen und damit Reduktion auch von Falten
- *Energiefluss:* In der traditionellen chinesischen Medizin wird angenommen, dass Gua Sha blockierte Energie (Qi) löst und die natürlichen Heilungsprozesse aktiviert

Vor der Anwendung solltest Du Dich – ebenso wie beim Face Yoga – auf die Anwendung vorbereiten:

Fortgeschrittene Face Yoga Übungen

Modul 8

Progression, Präzision, anspruchsvolle Sequenzen.

Dieses Workbook ist Bestandteil der Gesichtsyoga Ausbildung der Bare Skin GmbH und urheberrechtlich geschützt. Alle Inhalte, Texte, Grafiken, Übungen, Methoden und Layouts sind Eigentum der Bare Skin GmbH oder wurden von der Bare Skin GmbH rechtmäßig lizenziert.

Ohne ausdrückliche schriftliche Einwilligung der Bare Skin GmbH ist es untersagt, dieses Workbook ganz oder teilweise zu verbreiten, weiterzugeben, zu verkaufen, öffentlich zugänglich zu machen, im Internet hochzuladen, zu veröffentlichen, zu vervielfältigen, zu bearbeiten, zu übersetzen oder in sonstiger Form zu verwerten, unabhängig davon, ob dies entgeltlich oder unentgeltlich erfolgt.

Jede unzulässige Nutzung kann zivil und strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.



MODUL 8: FORTGESCHRITTENE FACE YOGA ÜBUNGEN

In diesem Modul des Trainings geht es um fortgeschrittene Face Yoga Übungen, aber auch noch einmal um die richtige Technik und was Deine Face Yogis und auch Du beim Face Yoga beachten sollten. Das wird Dir bereits aus dem Modul zu den Grundlagenübungen bekannt vorkommen und wird hier noch einmal wiederholt.

In diesem Modul soll es wieder darum gehen, dass Du die Übungen, die ich Dir mit Fotos, Videos und Beschreibungen vorstelle, von Grund auf lernst. Praktiziere sie mehrmals und suche Dir auch gern einen Freund/eine Freundin und übe das Anleiten der Übung.

Versuche erst die Übungen anhand des Videos mitzumachen und vollziehe sie dann ohne Video nur anhand der Beschreibung nach. Wiederhole das so lang bis Du das Gefühl hast, dass Du die Übung und ihre Handgriffe beherrschst.

VIEL FREUDE BEI MODUL 8!



FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN FÜR DIE GESICHTSYOGA PRAXIS

Der Abschnitt hier ist so aufgebaut, dass du zu jeder Übung folgende Informationen findest:

- Abbildung der Übung
- Name der Übung
- Link zum Video für die Übung
- Nutzen und Wirkung
- Aktivierte Muskulatur¹⁴
- Durchführungsbeschreibung (im Detail und in Ergänzung zum Video)
- Fehlerquellen

Am besten gehst Du die Übungen nacheinander durch und praktizierst sie einzeln anhand des Videos und anhand der Beschreibung ohne Video. Notiere dir dabei Stolpersteine und Schwierigkeiten, die du hattest.

Bitte erinnere Dich außerdem an die **vorbereitenden Übungen aus Modul 3:**

¹⁴ Bitte beachte, dass immer nur die Muskulatur aufgeführt ist, die hauptsächlich aktiviert wird.

Öffnung der Lymphe mit den Händen



Abbildung 139: Lymphöffnung mit den Händen

[Hier kommst Du mit einem Klick zum Video für die Übung.](#)

Beachte beim Öffnen der Lymphe, dass du immer nur federleicht und sanft arbeitest, damit du das oberflächliche Lymphsystem erreichst. Schaue Dir hierfür noch einmal das Kapitel „Lymphsystem“ im Workbook von Modul 1 an.

1. Schulterbereich, Hals und Nacken | Mobilisierung & Dehnung



Abbildung 140: Dehnen und Mobilisieren von Schulter, Hals und Nacken

[Hier kommst Du mit einem Klick zum Video für die Übung.](#)

Achte darauf, dass Du immer in Kontakt bleibst mit den Dehnungen bzw. dem „Dehnungsschmerz“, den Du spürst. Dehnungen dürfen sich niemals schmerzhaft stechend oder sehr unangenehm anfühlen, sondern immer nach „Wohlfühlschmerz“. Wenn Du Probleme mit der Halswirbelsäule hast oder ein Schleudertrauma oder ein Bandscheibenvorfall vorliegen, dann sei umso achtsamer und vorsichtiger mit Bewegungen, die den Kopf drehen oder kippen. Ermutige Deine Face Yogis bei anhaltenden Beschwerden eine Ärztin und eine Physiotherapeutin aufzusuchen.

2. Tapping

Das Tappen mit den Fingern ist eine einfache, wohltuende und wunderbare Methode, um das Gesicht sanft zu aktivieren, heißt den Lymphfluss anzuregen, die Durchblutung zu erhöhen und so die Muskulatur vorzubereiten. Tapping entspannt außerdem die Muskulatur, was es auch anwendbar macht, um Stress zu reduzieren oder aus einer bestimmten Gesichtsregion Spannung „herauszuklopfen“.



Abbildung 141: Tapping für das Gesicht

[Hier kommst Du mit einem Klick zum Video für die Übung.](#)

3. Atmung und Meditation

Eine sehr gute Möglichkeit in eine Face Yoga Stunde zu starten, ist die ersten Minuten mit bewusster Atmung zu verbringen oder eine kurze Meditation anzuleiten. Die Atmung entspannt und gleichmäßig fließen zu lassen ist eine große Herausforderung für uns alle im Alltag, wenn wir gestresst sind oder angespannt. Daher ist es hilfreich, die tiefe Atmung, die uns entspannt immer wieder bewusst zu praktizieren. Zudem hilft es, sich wieder an diese tiefe Atmung zu erinnern, wenn die Face Yoga Übungen herausfordernd werden.

Sieh Dir hier gern noch einmal das Workbook zu Modul 6 an und die Präsentation von Sabrina Balogh. >> [Live Termin mit Sabrina als Aufzeichnung](#)

Besondere Anforderungen im Gesicht und an die Gesichtsyoga-praxis

Modul 9

Anpassen, wenn Muster, Spannung, Asymmetrie dominiert.

Dieses Workbook ist Bestandteil der Gesichtsyoga Ausbildung der Bare Skin GmbH und urheberrechtlich geschützt. Alle Inhalte, Texte, Grafiken, Übungen, Methoden und Layouts sind Eigentum der Bare Skin GmbH oder wurden von der Bare Skin GmbH rechtmäßig lizenziert.

Ohne ausdrückliche schriftliche Einwilligung der Bare Skin GmbH ist es untersagt, dieses Workbook ganz oder teilweise zu verbreiten, weiterzugeben, zu verkaufen, öffentlich zugänglich zu machen, im Internet hochzuladen, zu veröffentlichen, zu vervielfältigen, zu bearbeiten, zu übersetzen oder in sonstiger Form zu verwerten, unabhängig davon, ob dies entgeltlich oder unentgeltlich erfolgt.

Jede unzulässige Nutzung kann zivil und strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.