

Strahlend mit Gua Sha

Von Jasmin Müller,
Coach, Seevetal

und entspannt und Face Yoga

Wie können wir unsere Gesichtshaut auf natürliche Weise jung halten? Zwei alte Heilmethoden, die Gua Sha Massage und Face Yoga, laden zu wirksamer und wohltuender Selbstanwendung ein. Mit ihnen können wir die Elastizität des Gewebes nachhaltig verbessern und uns nebenbei auch noch Entspannung schenken.

Die Sehnsucht nach jugendlicher Haut und einem strahlenden Teint ist ein zeitloses Streben, das uns Menschen seit jeher begleitet. Während die Kosmetikindustrie ständig neue Produkte und Verfahren einführt, um diesem Verlangen gerecht zu werden, suchen immer mehr Menschen nach natürlichen Alternativen zu invasiven Behandlungen wie Botox und Hyaluron und wenden sich vermehrt ganzheitlichen Ansätzen zu. Gua Sha und Face Yoga sind zwei solcher Praktiken, die auf

alten Traditionen basieren und eine einzigartige Verbindung zwischen äußerer Schönheit und innerer Harmonie bieten.

Massage mit einem Stein

Die Gua Sha Massage, eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin, wird seit Jahrhunderten zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden eingesetzt. Sie kann am ganzen Körper angewendet werden oder auch nur im Gesichtsbereich – man nennt sie dann Facial Gua

Sha. Das Besondere an dieser Massage ist, dass der/die Behandler/-in für die Massagestriche einen Stein verwendet. Dieser kann zum Beispiel aus Jade, Rosenquarz oder Achat bestehen. Der Stein ist flach und hat sanfte Kanten oder Rundungen, die sich perfekt an die Konturen des Körpers anschmiegen lassen. Beim Facial Gua Sha führt der Behandler/die Behandlerin den Stein mit sanftem Schaben über Haut und Bindegewebe im Hals- und Gesichtsbereich. Sehr schnell zeigen sich dadurch positive Effekte:

Die Gua Sha Technik regt die Durchblutung an, was zu einem strahlenderen Teint, einer verbesserten Hautstruktur und Anti-Aging-Effekten führt.





Gewinne mit *Deine Gesundheit* einen von 3 Gua Sha Steinen von Jasmin Müller im Wert von je 72,-€. Verbessere nachhaltig die Elastizität deines Gewebes, rege deine Durchblutung an, optimiere deine Hautstruktur und freue dich über einen strahlenden Teint.

Beantworte einfach folgende Frage:

► **Welcher Nerv wird durch Face Yoga stimuliert und wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus?**

- A Vagusnerv
- B Optikusnerv
- C N. facialis

Deine Antwort sendest du bitte an: ehlers-verlag-gmbh, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen oder du schickst uns eine E-Mail an: gewinnspiel@deine-gesundheit-online.de. Die Gewinner werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit mittels eines unabhängigen Losverfahrens ausgelost.

►►► **Einsendeschluss ist der 30.11.2024** ◀◀◀

Datenschutzinformationen und Einwilligung für Gewinnspiele und Verlosungen in Deine Gesundheit

Liebe Leserinnen und Leser, Datenschutz ist uns wichtig!

Die Ehlers Verlag GmbH verarbeitet deine personenbezogenen Daten, (Name, Adresse, E-Mail) ausschließlich zum Zwecke der Ziehung sowie Benachrichtigung der Gewinner und der Zustellung des Gewinns. Rechtsgrundlage hierfür ist deine Einwilligung. Mit der Übermittlung deiner personenbezogenen Daten (per E-Mail oder postalisch) bestätigst du, dass du am Gewinnspiel freiwillig teilnehmen und mit der absendenden Person identisch bist. Deine Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben und auch nur solange gespeichert, wie es für die Abwicklung des Gewinnspiels notwendig ist. Selbstverständlich kannst du jederzeit deine Einwilligung unter zentrale@ehlersverlag.de widerrufen, dir über die bei uns gespeicherten Daten Auskunft geben lassen sowie die Herausgabe, Löschung oder Berichtigung deiner Daten beantragen. Dir steht ein Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde zu. Unsere ausführlichen Datenschutzinformationen findest du auch unter www.deine-gesundheit-online.de/datenschutz/

Eine Wohltat für das Gewebe

Entspannung der Muskulatur:

Durch das Schaben werden Verspannungen und Blockaden in der Muskulatur gelöst, was zu einer sofortigen Entspannung führt.

Verbesserte Durchblutung: Die Gua Sha Technik regt die Durchblutung an, wodurch die Haut mit

Reduzierung von Schwellungen:

Durch das Schaben werden Stauungen in den Lymphgefäßen reduziert, was zu einer Verringerung von Schwellungen im Gesicht führen kann, insbesondere im Bereich der Augenpartie.

Stressabbau und Entspannung:

Die Gua Sha Technik wirkt auch auf energetischer Ebene beruhigend und stressabbauend, was zu Entspannung und Wohlbefinden führt.

Die Gua Sha Technik wirkt auch auf energetischer Ebene beruhigend und stressabbauend.

mehr Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Dies führt zu einem strahlenderen Teint, einer verbesserten Hautstruktur und Anti-Aging-Effekten.

Entgiftung des Körpers: Das Schaben mit dem Gua Sha Stein hilft, Giftstoffe aus den tieferen Schichten der Haut freizusetzen und den Lymphfluss zu verbessern, was die Entgiftung des Körpers unterstützt.

gung und stressabbauend, was zu Entspannung und Wohlbefinden führt.

So machst du die Gua Sha-Massage:

1. Vorbereitung:

Halte Öl und einen Stein bereit. Ich empfehle ein hochwertiges, pflanzliches Gesichtöl, abgestimmt auf Deinen Hauttyp, sowie ein hochwertiges Gua Sha-

Anzeige



lebe natur® Pro Collagen vegan

DIE Alternative zu herkömmlichen, tierischen Kollagenpulvern

Während die meisten Hersteller auf tierisches Kollagen aus massiv umweltschädigenden Rinderhaltungen zurückgreifen, haben wir eine rein vegane Rezeptur zur Förderung der Kollagenbildung entwickelt. Damit stellen wir dem Körper die Nahrungsbausteine zur Verfügung, aus denen er Kollagen aufbauen kann: Die veganen Aminosäuren L-Lysin, L-Prolin und Glycin als Grundbaustoffe, Acerola Vitamin C zur Unterstützung der Quervernetzung von Kollagen und den bereits seit Jahrtausenden in Asien als Schönheits- und Verjüngungsmittel eingesetzten Tremella Vitalpilz. Er stellt das Qi für den Prozess zur Verfügung und die Glucuronsäure, ein Inhaltsstoff, der auch „Tremella-Hyaluronsäure“ genannt wird. Schon seine gallertige Konsistenz weist auf die feuchtigkeitsspeichernden und elastizitätsfördernden Eigenschaften hin.

Die Tagesdosis von 12 Gramm Kollagenpulver (2 Sachets) enthält ausschließlich wertvolle Wirkstoffe und keinerlei Rieselhilfen, Entklumpungsmittel oder Füllstoffe wie Silizium, Magnesiumstearat oder Zellulose.

lebe natur® Pro Collagen vegan (Haferdrinkpulver 60 Sachets à 6 g): Bestell-Nr. L11532 / Preis 39,90 € zzgl. 6,90 € Porto + Verpackung (EU-Ausland 13,90 €)



naturwissen GmbH&Co. Ausbildungszentrum KG, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen, vertrieb@natur-wissen.com, 08171 / 41 87 60, www.natur-wissen.com

Tool - wähle je nach gewünschter Wirkung Rosenquarz oder Jade. Falls du (noch) keinen speziellen Gua Sha-Stein hast, kannst du dir eventuell mit einem anderen weich geformten Stein behelfen.

2. Reinige Dein Gesicht:

Reinige Dein Gesicht wie üblich. Auch den Gua Sha-Stein vor der Anwendung reinigen. Dafür eignet sich zum Beispiel sehr gut ein Cleansing & Detox Oil.

3. Öl auftragen:

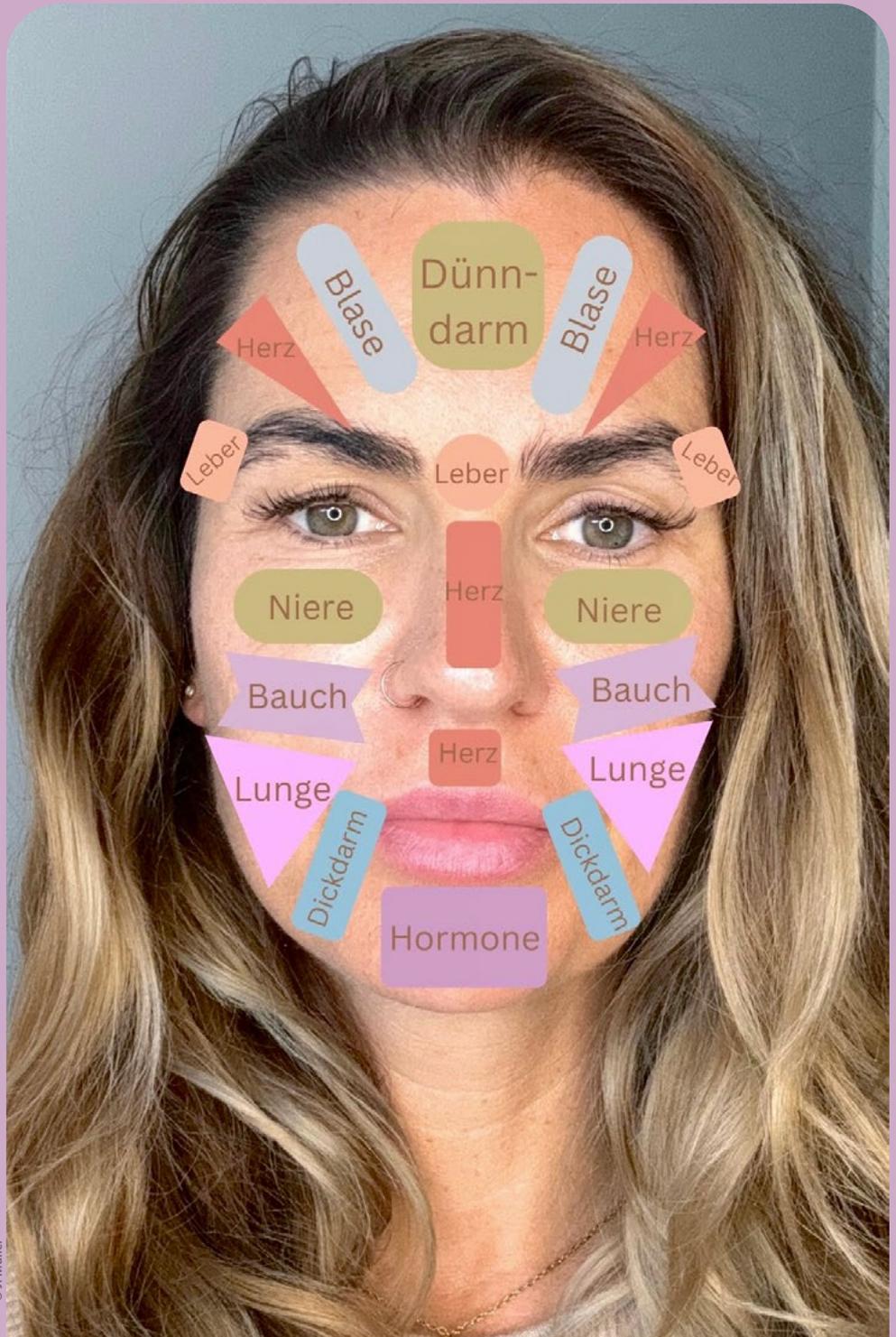
Trage das Beauty Oil wie gewohnt auf und verteile es im Gesicht. Damit der Stein gut auf der Haut gleitet, kannst Du ruhig etwas mehr nehmen als sonst.

4. Massage:

Nimm den Stein etwa im 45-Grad-Winkel in die Hand - also recht flach - und streiche damit immer von innen nach außen über Dein Gesicht, um den Lymphfluss anzuregen.

Kiefer entspannen: Streiche den Stein vom Kinn bis zu den Ohren.

Nasenbereich: Streiche von der Nasenspitze über den Nasenrücken bis zum Haaransatz nach oben. Ziehe den Stein auf jeder Seite von der Nasenwurzel über die Wangen bis zu den Schläfen. Reduziere den Druck überall dort, wo die Haut etwas dünner



© J. Müller

Über Gesichtszonen die Organe harmonisieren

Die Dien Cham-Methode der vietnamesischen Heilkunst basiert auf der Stimulation von Akupressurpunkten im Gesicht. Diese Punkte sind mit den Meridianen des Körpers verbunden, durch die nach traditioneller Überlieferung die Lebensenergie (Qi) fließt. Durch gezielte Massage oder Druck auf diese Punkte können die entsprechenden Organe im Körper angesprochen und positiv beeinflusst werden. Dien Cham kann so nicht nur das Hautbild verbessern, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden fördern und die Funktion der inneren Organe unterstützen.



© J. Müller

Übung gegen Doppelkinn: „Kuss zur Decke“

1. Setze Dich bequem hin und entspanne Dich.
2. Kippe Deinen Kopf nach hinten, sodass Du zur Decke schaust.
3. Spitze Deine Lippen, als ob Du die Decke küssen möchtest, und strecke sie so weit wie möglich nach oben.
4. Halte diese Position für 5 Sekunden.
5. Entspanne die Lippen und bringe den Kopf zurück in die neutrale Position.
6. Wiederhole diese Übung 10 bis 15 Mal.

ist, zum Beispiel um die Augen.

Stirn: Beginne mittig und streiche den Stein jeweils bis zum Haaransatz nach außen. Bei Kopfschmerzen kannst Du den Stein auch von der Stirn aus über die Kopfhaut streichen.

Hals: Massiere von unten nach oben, um Fältchen zu reduzieren.

5. Nachspüren und Entspannen:

Spüre einen Moment nach und entspanne Dich.

Face Yoga: Die Renaissance alter Praktiken

Face Yoga hat seine Wurzeln in den jahrhundertealten Traditionen des Yoga und Ayurveda. Diese Praktiken umfassen Gesichtsübungen, Atemtechniken und Meditation, die darauf abzielen, die

Gesichtsmuskulatur zu stärken, die Hautstruktur zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Bei regelmäßiger Anwendung können sich damit Falten zurückbilden, die Haut wird straffer und jugendlicher und die Gesichtskonturen definierter. Face Yoga spricht zudem die Verbindung zwischen Körper und Gesicht an. Eine falsche Körperhaltung kann nicht nur zu Verspannungen, sondern auch zu Gesichtsfalten führen, die durch Face Yoga gezielt angegangen werden können. Darüber hinaus stimuliert Face Yoga den Vagusnerv, was sich positiv auf das vegetative Nervensystem auswirken und Depressionen bekämpfen kann. Es lindert

Verspannungen, Kopfschmerzen und erhöht den Energielevel, indem es die Durchblutung anregt und Akupressurpunkte stimuliert, die mit verschiedenen Organen verbunden sind. Face Yoga wirkt sich somit nicht nur positiv auf die Haut aus, sondern ist eine Möglichkeit, sich selbst zu pflegen, zu lieben und zu respektieren, während man die Schönheit und den Glanz des eigenen Gesichts in jedem Lebensabschnitt feiert. Beispielhaft lade ich dich zu der Übung „Kuss zur Decke“ ein. Sie hilft, die Muskeln im Kinn- und Halsbereich zu straffen. Dies kann unter anderem dazu beitragen, das Erscheinungsbild eines Doppelkinns zu reduzieren, indem die Haut und die darunter liegenden Muskeln angehoben und gestärkt werden.

Fazit

Face Yoga und Gua Sha sind keine vorübergehenden Trends, sondern zeitlose Praktiken, die die Verbindung zwischen äußerer Schönheit und innerem Wohlbefinden stärken. Durch die Anwendung dieser Techniken können Menschen nicht nur strahlendere Haut erlangen, sondern auch ein tieferes Verständnis für sich selbst und ihren Körper entwickeln. DG

Hinweis

Gua Sha Steine gibt es aus verschiedenen Materialien und in unterschiedlichen Formen zu kaufen.

Du findest sie aus Rosenquarz, Jade oder Achat, in Herz- bis Schmetterlingform, in verschiedenen Preisklassen und Geschäften, wie zum Beispiel auch Drogeriemärkten oder Parfümerien.



Jasmin Müller,

bietet Coachings in Gua Sha und Face Yoga an, um Interessierten persönliche Anleitungen auf ihrem Weg zu strahlender Haut und innerer Balance zu vermitteln. Das persönliche Coaching deckt alle Aspekte des Alterungsprozesses ab, einschließlich des Verlusts von Unterhaut-Fett-

gewebe und Elastizität. Durch regelmäßige Praxis und Anleitung können die Teilnehmer lernen, ihre Hautgesundheit zu verbessern und den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Zusätzlich kannst du bei mir echte Achat-Heilkrystalle für die Gua Sha-Anwendungen erwerben. Jeder Stein ist ein Unikat und unterscheidet sich im Aussehen, was ihn zu einem besonderen Werkzeug für deine Schönheitsroutine macht.

Infos: wowfacts.com, Instagram: [wowfacts](https://www.instagram.com/wowfacts)