

GESICHT+ NACKENMASSAGE

Gesichtsmassage macht eine positive Wirkung für zwischendurch. Sie glätten Falten, mindert Anspannung, nährt die Haut und hinterlässt ein schönes Hautbild. Schon allein die Berührung der Haut ist sehr wohltuend. Sie ist unser grösstes Organ mit unzähligen Sinneszellen. Gesichtsmassagen verleihen einen strahlenden Teint und einen entspannten Ausdruck. Die Haut wird besser durchblutet, Schwellungen gehen zurück und selbst kleine Fältchen können vorübergehend gemildert werden.

Am Kopf, Gesicht und auch den Ohren laufen Energiepunkte des Körpers zusammen. Ganz ähnlich wie bei der Fussreflexzonenmassage können durch die Massage schmerzliche Blockaden gelöst und ein Selbstheilungsprozess angeregt werden. um diesen Prozess im Körper in Gang zu setzen, nimmt man beispielsweise die Ohren zwischen Daumen und Zeigefinger und massiert diese mit leichte druck und sanften Streichungen. Bei der Kopf- und Gesichtsmassage wird von der Schulter bis zur Kopfhaut alles massiert. Dies geschieht durch leichte Knetungen, gezielte Dehnungen und kreisende Streichungen. Weil das Gesicht und auch die Kopfhaut durch viele Nervenzelle sehr sensibel sind, wird die Massage sehr sanft durchgeführt. Bei einem konkreten Kopfschmerz kann durch gezielte Griffe das Leiden gelindert werden.

VORTEILE UND WIRKUNG EINER GESICHTSMASSAGE

Mit einer Gesichtsmassage können jedoch die genannten Symptome verhindert bzw. reduziert werden.

Eine Gesichtsmassage bringt folgende Vorteile mit sich:

- Falten können vorgebeugt werden.
- Eine Gesichtsmassage sorgt für ein klares Hautbild.
- Pickel und Mitesser können vorgebeugt bzw. bekämpft werden.
- Die Durchblutung wird gefördert und angeregt.
- Die Muskeln werden gelockert.
- Die Nerven und der Lymphfluss werden angeregt.
- Eine Gesichtsmassage entspannt und mindert Anspannung.
- Schwellungen werden verringert.
- Eine Gesichtsmassage wirkt gegen frühzeitige Hautalterung und -erschaffung.
- Eine Gesichtsmassage kann beinahe überall und jederzeit durchgeführt werden.
- Schadstoffe im Körper können schneller ausgeschieden werden.
- Die Elastizität der Haut erhöht sich.