

DANIELLE COLLINS

INNERE
UND ÄUSSERE
SCHÖNHEIT
DURCH
GESICHTSMUSKEL-
TRAINING

FACE
YOGA

ANACONDA



DANIELLE COLLINS



FACE
Yoga

**INNERE UND ÄUSSERE
SCHÖNHEIT DURCH
GESICHTSMUSKELTRAINING**

Aus dem Englischen von Brit Weirich

Anaconda

Titel der englischen Originalausgabe:

Danielle Collins' Face Yoga

All Rights Reserved

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2019

Text copyright © Danielle Collins 2019

Photography copyright © Matt Lincoln and Christina Wilson 2019

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung

© dieser Ausgabe 2020, 2022 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: www.katjaholst.de

Umschlagmotiv: shutterstock / JRP Studio

Satz: Achim Münster, Overath

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-7306-0887-6

www.anacondaverlag.de

Einführung 4

DU & DEINE HAUT 12

DU & FACE YOGA 36

STIRN 80

AUGEN 90

WANGEN 98

MUND 108

KIEFER 118



HALS 128

**SCHÖNHEIT KOMMT
VON INNEN 138**

Schlusswort 168



EINFÜHRUNG



Das Danielle-Collins-Face-Yoga-Programm ist Deine Chance, glücklich, gesund, strahlend und jung auszusehen – und Dich auch so zu fühlen. Das Beste daran: Die Techniken sind leicht umsetzbar und funktionieren auf natürliche Weise. Face Yoga besteht in erster Linie aus verschiedenen Gesichtsübungen und -massagen, Akupressur und Entspannungstechniken. Mithilfe dieser Methoden wird Dein Gesicht nicht nur straffer und ebenmäßiger – auch die Gesichtsmuskulatur wird gestärkt. All diese Effekte können wiederum Dein allgemeines Wohlbefinden steigern. Mithilfe dieses Buches kannst Du lernen, warum und wann Face Yoga Dir helfen kann. Ich gebe Dir alle nötigen Werkzeuge an die Hand, um die verschiedenen Techniken im Alltag anzuwenden.



WAS ICH MIR FÜR DICH WÜNSCHE

Du verdienst es, so gut wie möglich auszusehen und Dich auch so zu fühlen. Ich wünsche Dir, dass Face Yoga Dich auf dem Weg zur Selbstliebe begleitet und dazu beiträgt, dass Du Dich so akzeptierst und liebst, wie Du bist. Außerdem hoffe ich, dass Dein Face-Yoga-Werkzeugkasten am Ende prall gefüllt ist – mit simplen, aber effektiven Techniken, die Dich noch schöner und glücklicher machen als Du es ohnehin schon bist. In den folgenden Kapiteln lernst Du, wie Du dieses Buch am besten im All-

tag anwendest, wie Face Yoga überhaupt funktioniert und wie Du gleichzeitig einen gesünderen Lebensstil entwickeln kannst.

SO KAM ICH ZUM FACE YOGA

Es war mein 22. Geburtstag. Schon Wochen zuvor hatte ich mit der Partyplanung begonnen. Als mein großer Tag gekommen war, konnte ich kaum laufen, ganz zu schweigen davon, mein Kleid anzuziehen. Ich nahm alles nur wie durch einen Schleier wahr, ich war körperlich total erschöpft und meine Arme und Beine schmerzten unerträglich. Durch eine Reihe von Bluttests stellte sich heraus, dass ich an Pfeifferschem Drüsenfieber litt. Obwohl es so aussah, als sei der Virus bald überstanden, hatte ich Spätfolgen: Es wurde eine Myalgische Enzephalomyelitis (ME) diagnostiziert, auch bekannt als Postvirales Müdigkeitssyndrom oder Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS).

Während der nächsten zehn Monate verschlimmerten sich die Symptome. Meine Muskeln und Drüsen taten so weh, dass ich es oft kaum vom Bett bis ins Bad schaffte. Mein Kopf fühlte sich an wie in Watte gepackt. Ein Gespräch zu führen, das länger als fünf Minuten dauerte, wurde zu einer echten Herausforderung. Ich musste meinen Job aufgeben und an Sport war nicht mehr zu denken. Mit der Zeit schränkte sich auch mein Sozialleben immer mehr ein. Alles aufgeben zu müssen, was ich liebte, war ein unglaublich schlimmer Verlust für mich – wodurch sich auch meine Persönlichkeit ein Stück weit verän-

derte. Ich wurde unsicher und vermied es, neue Kontakte zu knüpfen. Neun Monate nach der Diagnose verwies man mich an einen ME-Spezialisten, der mir erklärte, dass es kein Heilmittel gebe. Manchen Menschen würde allerdings eine natürliche Therapieform helfen – zum Beispiel Yoga. Nach diesem Termin entschied ich, dass ich nicht länger so leben wollte. Ich war fest entschlossen, mir meine Gesundheit wieder zu erkämpfen.

NATÜRLICHE HEILMETHODEN

Ich fing an, alles zu lesen, was ich über natürliche Heilmethoden und ME in die Finger bekam. Schritt für Schritt stellte ich mir einen Plan auf, um meinen Lebensstil entsprechend anzupassen. Ich startete mit fünf Minuten Yoga am Tag. Ich lernte, durch richtige Atmung ruhiger zu werden, und brachte mir Techniken bei, um das Immunsystem zu stärken und meinen Körper zu entgiften. Nach und nach verschwand dieser Nebel aus meinem Kopf und auch der Stress ließ nach. Durch meine Recherchen erfuhr ich auch, dass die richtige Ernährung ein wichtiger Faktor ist, um ME zu besiegen. Zucker, Koffein und Alkohol schadeten meinem Immunsystem und raubten mir Vitamine und Mineralien.

DER NEUANFANG

Als ich 23 Jahre alt wurde, begann sich mein gesundheitlicher Zustand zu verbessern. Der Muskelschmerz war nicht mehr so

schlimm, mein Kopf fühlte sich klarer an, ich hatte mehr Energie und konnte einige Stunden am Tag aktiv sein. Also war es an der Zeit, über die Zukunft nachzudenken. Vor meiner Krankheit wollte ich immer Grundschullehrerin werden, aber nun fühlte ich mich zu etwas anderem berufen: Ich wollte meine Erfahrung nutzen, die ich mit ME gemacht hatte und so anderen Betroffenen helfen. Also begann ich eine Ausbildung zur professionellen Entspannungstherapeutin, die mich sowohl zur Yogatrainerin als auch zur Ernährungsberaterin qualifizierte. Im Zuge dieser Ausbildung erlernte ich auch Techniken der Gesichtsmassage und bildete mich im prä- und postnatalem Yoga fort. Außerdem gab es eine Einführung in die Indische Kopfmassage, die Alexander-Technik, ins Shiatsu und in Thai-Yoga Massage. Bald ging es mir so gut, dass ich wieder arbeiten wollte.

Zu Anfang gab ich nur einen wöchentlichen Entspannungskurs. Nach einiger Zeit bot ich dann auch Yoga-Kurse sowie Beratungsstunden zu ganzheitlichem Wohlbefinden und Ernährung in Einzel- und Gruppencoachings an. Für Menschen mit ME entwickelte ich ebenfalls ein spezielles Kursangebot zur Steigerung des Wohlbefindens und war glücklich, anderen Betroffenen genauso zu helfen wie mir selbst. Und dann? Dann kam Face Yoga.

MEIN FACE YOGA-PROGRAMM

Ich erinnere mich noch gut an die Anfänge meiner Yoga-Karriere und daran, wie zufrieden meine Kunden mit den Ergebnissen waren. Allerdings ging mir der Satz eines Kunden nicht mehr aus dem Kopf: »Ich wünschte nur, mein Gesicht würde besser zu meinem Körper passen.« Genau darüber hatte ich nämlich auch schon oft nachgedacht. Warum wurde beim Yoga eigentlich immer nur der Körper unterhalb des Halses trainiert? Über den Schlüsselbeinen befinden sich doch so viele Muskeln, und gerade diese Muskeln sind so gut wie immer sichtbar!

FACE YOGA AUF DER GANZEN WELT

Das Danielle-Collins-Face-Yoga-Programm entstand aus einer Kombination meines eigenen Trainings und jahrelanger Recherchearbeit. Mittlerweile wird Face Yoga von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt angewandt, sei es durch meine Videos oder meine Kurse und Workshops, die ich auf jedem Kontinent gegeben habe. Hunderte von Artikeln sind über mich erschienen, ich wurde zu Radio- und TV-Shows eingeladen. Ich habe nicht nur mit unzähligen privaten Kunden zusammengearbeitet, sondern auch mit bekannten Markenunternehmen. Darüber hinaus bilde ich selbst aus: Weltweit gibt es kein populäreres Face-Yoga-Ausbildungsprogramm.

BEREIT FÜR DEINE EIGENE REISE?

Als ich begann dieses Buch zu schreiben, wurde mir eines schnell klar: Es sollte leicht zugänglich und humorvoll sein. Außerdem war mir wichtig, dass die Inhalte den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen, aber gleichzeitig auch auf traditioneller Philosophie beruhen – und auf den Erfahrungsberichten meiner Klienten. Auch ich wende die Techniken im Alltag an.

EIN GANZHEITLICHER LEBENSSTIL

Um wirklich schöne Haut zu bekommen, musst Du Deine Gesundheit im Ganzen betrachten: Wie geht es Dir psychisch, wie pflegst Du Deine Haut, was isst Du? Mache Face Yoga zu einer Routine, einem Ritual, und betrachte es als eine Art der Selbstliebe. Face Yoga ist von nun an Dein täglicher Helfer, der Dich niemals im Stich lässt.

ALTERN IST NICHTS SCHLIMMES

Es liegt mir sehr am Herzen, nicht den typischen »Anti-Aging«-Ansatz zu verfolgen. Zugegeben, manchmal verwende ich den Begriff, um meinen Kunden auf einfache Weise die Vorteile von Face Yoga zu erklären. Aber: Altern ist nichts, weswegen man sich schämen sollte! Das Leben ist ein Geschenk, und wir soll-



ten für jeden Tag, der uns gegeben wird, dankbar sein. Lasst uns jeden Geburtstag mit Stolz und Freude feiern.

HASSE DEINE FALTEN NICHT

Falten sind absolut nichts Schlimmes. Jeder Teil unseres Gesichts und unseres gesamten Körpers verändert sich mit dem Alter. Wenn Du diesen Veränderungen trotzdem entgegenwirken willst, kann Dir mein Programm dabei helfen. In diesem Fall bitte ich Dich aber inständig darum, aus Liebe zu Deinem Gesicht zu handeln – und nicht aus Hass oder Angst.

WORTE DES ZUSPRUCHS

Im Laufe dieses Buches wirst Du immer wieder auf Worte des Zuspruchs stoßen, die Dir neue Kraft auf dem Weg zu einem gesünderen, glücklicheren und entspannteren Ich geben sollen. Wenn Du Dich innerlich gut fühlst, wirst Du dies auch über Dein Gesicht ausstrahlen. Zusprüche sind positive Aussagen, die immer mit den Worten »Ich bin« beginnen und Dir dabei helfen, ein positives Mindset zu entwickeln. Manchmal wirst Du beim Lesen vielleicht denken: »Das stimmt doch gar nicht« oder »So bin ich nicht«. Doch Du wirst staunen. Wenn Du die Worte oft genug wiederholst, glaubst Du irgendwann daran. Suche Dir jeden Tag mindestens einen Spruch aus. Bald wird er für Dich nicht mehr nur ein bloßer Satz auf einer Seite sein, versprochen. Jeder Zuspruch sollte dreimal wiederholt werden.



**Du &
Deine
Haut**

Wenn Du erkennst, wie schön Dein Gesicht ist, wirst Du verstehen, warum Dich Face Yoga weiterbringt und welche Veränderungen Dich erwarten. Die Muskeln, Knochen und Hautschichten geben einen faszinierenden Einblick in den Teil Deines Körpers mit dem größten Wiedererkennungswert: Dein Gesicht.






DIE ANATOMIE DES GESICHTS



HAUT

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers und dient in erster Linie als Schutz vor äußeren Einflüssen. Auch nimmt die Haut eine wichtige Schutzfunktion für die darunterliegenden Muskeln, Knochen und inneren Organe ein. Sie besteht aus drei Schichten:

- 
1. Die *Epidermis*, auch Oberhaut genannt, ist eine wasserdichte Schicht, die das Eindringen schädlicher Stoffe und Organismen in die Haut verhindert und darüber hinaus für den Tast- und Temperatursinn verantwortlich ist. Die Epidermis besteht aus einer oberflächlichen Hornschicht und einer unverhornten, tiefen Keimschicht. Letztere wiederum besteht aus der *Basalzellschicht*, der *Stachelzellschicht*, der *Körnerzellschicht* und der *Glanzzellschicht*.
 2. Die *Dermis*, auch Lederhaut genannt, besteht als Zwischenschicht aus Bindegewebe, das zwei Arten von Protein enthält: Kollagen und Elastin. Darüber hinaus besteht die Dermis aus Blutgefäßen, dem Lymphsystem, Haarfollikeln, Drüsen und Nervenzellen. Die Dermis ist ein wichtiger Bestandteil unseres körpereigenen Immunsystems und ist zudem extrem elastisch und reißfest.
- 
- 

3. Die *Hypodermis*, auch Unterhaut genannt, besteht aus Binde- und Fettgewebe. Die Subkutis dient als mechanischer Puffer und übernimmt unter anderem die Funktion der Wärmeisolierung.

Du möchtest Deine Haut tatkräftig unterstützen, damit sie gesund ist und ihre zahlreichen Aufgaben bestmöglich erledigen kann. Mit Face Yoga regst Du nicht nur den Blutkreislauf an, sondern trägst durch die verschiedenen Handgriffe und Bewegungen auch zur natürlichen Hautschälung bei. Indem sich die oberste Hautschicht also regelmäßig ablöst, wird die Aktivität der Epidermis angeregt. Dieser Vorgang sorgt wiederum dafür, dass die darunterliegende Schicht, also die *Dermis*, neue Zellen produziert und der Haut so zu einem strahlend leuchtenden und gesunden Teint verhilft. Wenn Du täglich Face Yoga praktizierst, wird die Lymphdrainage in der Zwischenhaut angeregt. So wirkt Deine Haut weniger geschwollen und aufgedunsen und Dein Teint wird außerdem gleichmäßiger. Die *Hypodermis* verfügt genau wie die *Dermis* über Blutgefäße und Nervenbahnen. Werden diese Hautschichten stimuliert, wird der Blutfluss bis in den Bereich der Epidermis angeregt. Das Ergebnis? Gesunde, strahlende Haut.

MUSKELN

Insgesamt bestehen Gesicht, Kopf und Hals – inklusive Ohren und Zunge – aus 57 Muskeln. Die Gesichtsmuskeln ermögli-

chen es uns, dem Gesicht viele verschiedene Ausdrücke zu verleihen.

Jedem Gesichtsmuskel kommt dabei eine spezielle Rolle zu, weshalb auch jeder Muskel anders trainiert werden muss: Einige Muskeln müssen gestärkt und gestrafft werden, während andere vor allem Entspannung brauchen. Face Yoga unterstützt dieses faszinierende Netzwerk aus Muskeln auf unterschiedlichste Art und Weise. Die gesamte Muskulatur ist miteinander verknüpft. Wenn Du einen bestimmten Muskel straffst oder entspannst, kann dies dafür sorgen, dass ein anderer Muskel ebenfalls gestrafft oder entspannt wird.

KNOCHEN

Im Gesicht und im Kopf befinden sich 22 Knochen, die hauptsächlich für den Schutz des Gesichts und des Gehirns zuständig sind. Mit zunehmendem Alter ist es ganz natürlich, dass Dichte und Stärke einiger Muskeln im Gesicht abnehmen. Deshalb ist es wichtig, gerade hier Muskeln und Haut zu bearbeiten und zu stärken. Auf diese Weise können wir den Alterungsprozess und den Knochenschwund ein Stück weit ausgleichen. Da die Knochen direkt mit den Muskeln verknüpft sind, wirkt sich eine Stärkung und Straffung der Muskeln indirekt auch auf die Knochen aus. Zudem hat sich herausgestellt, dass die Knochen mit zunehmendem Alter porös und schwach werden, wenn wir sie nicht regelmäßig trainieren. Übungen zur Stärkung der Ge-

sichtsmuskulatur scheinen also dazu beizutragen, die Knochen langfristig zu stärken.

WARUM WIR ALTERN

Unser Gesicht altert in vielerlei Hinsicht. Dieser Abschnitt soll verdeutlichen, wie intrinsische (innere) und extrinsische (äußere) Faktoren die Haut beeinflussen und den Alterungsprozess beschleunigen können.

WETTER

Schädigung durch die Sonne ist einer der häufigsten Gründe, warum die Haut altert. Hautexperten sind sich einig, dass eine zu hohe UV-Strahlung die Haut sichtbar altern lässt. Studien haben außerdem gezeigt, dass UV-Strahlung selbst dann zu schlaffer Haut, Falten und Pigmentflecken führen kann, wenn eine Sonnenbrille getragen wird oder die Sonne von Wolken bedeckt ist. Die Sonne ist in der Tat nicht immer schuld: Sämtliche extreme Wetterbedingungen können die Haut schneller altern lassen. Wer sich sehr kalten oder windigen Bedingungen mit einer niedrigen Luftfeuchtigkeit aussetzt, hat womöglich mit einer trockenen Haut zu kämpfen, da die natürliche Talgproduktion eingeschränkt wird. Dadurch kann es auch vermehrt zu Falten und Unreinheiten kommen. Ist die Umgebung besonders trocken, wird also unter Umständen auch die Haut