



Leseprobe

Danielle Collins

Face Yoga

Innere und äußere Schönheit durch Gesichtsmuskeltraining – natürlicher Anti-Aging & Lifting Effekt für strahlende, junge Haut, für mehr Entspannung und Wohlbefinden

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,95 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 27. Juli 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Yoga trainiert und entspannt Körper und Geist. Doch warum gibt es kein Yoga-Workout für das Gesicht? Yoga-Lehrerin Danielle Collins forschte intensiv und fand uralte, traditionelle Yoga-Gesichtsübungen. In Verbindung mit aktuellen medizinischen Erkenntnissen entwickelte sie daraus Face Yoga – eine ganzheitliche Methode, das Gesicht jünger und strahlender aussehen zu lassen. In ihrem Buch erklärt Collins Schritt für Schritt Akupressur- und Massagetechniken, gibt Tipps zu Gesichtspflege, Ernährung und Entspannung und motiviert ihre Leser, sich selbst liebevoll von innen und außen zu verwöhnen.

Autor

Danielle Collins

Die in England geborene und als weltweit führende Face-Yoga-Expertin geltende Danielle Collins weist Erfahrung aus 15 Lehrjahren als Yoga-, Ernährungs- und Wohlfühl-Coach auf. Dank jahrelanger Recherche in traditionellen östlichen Methoden und deren Verknüpfung mit den neuesten westlichen Forschungsergebnissen profitieren Millionen Menschen weltweit von Ihrer Methode. Danielle Collins vertritt natürliche ganzheitliche Ansätze in den Bereichen Gesundheit, Fitness und Schönheit.

DANIELLE COLLINS



FACE
Yoga

INNERE UND ÄUSSERE
SCHÖNHEIT DURCH
GESICHTSMUSKELTRAINING

Aus dem Englischen von Brit Weirich

Anaconda

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 schaden 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 postnatalen 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.

