

natur & heilen

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Titel: Facial-Harmony – Die verjüngende Gesichtsakupressur

Quelle: www.naturundheilen.de

Heft: Oktober 2015

Umfang: 6 Seiten

Wichtiger Hinweis:

Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt können deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

Copyright-Hinweis:

Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt beim Verlag NATUR & HEILEN, München.

Impressum

VERLAG NATUR & HEILEN

Nikolaistr. 5

D-80802 München

Telefon +49 / (0)89 / 380159-10

Telefax +49 / (0)89 / 380159-16

E-Mail: info@naturundheilen.de

Internet: www.naturundheilen.de

Inhaber: Hansjörg Volkhardt

Registergericht: Amtsgericht München

Registernummer: HRA 66060

Facial Harmony

Die verjüngende Gesichtsakupressur

Was gibt es Schöneres als ein entspanntes, strahlendes Gesicht? Facial Harmony, die „Königin“ unter den ganzheitlichen Gesichtsbearbeitungen, glättet auf sanfte Weise die Spuren, die das Leben ins Gesicht gezeichnet hat, und regt gleichzeitig zur Entfaltung der wahren inneren Schönheit an.

Facial Harmony ist eine leichte Akupunkturmassage im Gesicht, am Kopf, im Nacken und am Hals bis zum Dekolleté. Die sanfte Berührung der Energiepunkte in diesem Bereich bringt die gestaute Energie auf den feinstofflichen Leitbahnen, den Meridianen, wieder zum Fließen. Manche Klienten spüren diese Impulse wie ein wohliges Rieseln bis in die Zehenspitzen, nicht nur an den berührten Zonen am Kopf. Die beiden behandelnden Finger (meist Mittel- oder Zeigefinger) tasten sich vorsichtig vor und versorgen besonders bedürftige Stellen, damit dort der Fluss auf allen Ebenen angeregt wird. Verhärtete Muskeln werden unter den beiden behandelnden Fingerbeeren wieder weich. Lösen sich die Spannungen im Gesicht, lassen oft auch die Spannungen im gesamten Körper nach und die Kommunikation zwischen Gehirn, Nerven, Muskeln ist wieder hergestellt – deshalb „rieselt“ es im Körper. Außerdem wird die Durchblutung gefördert, die Lymphe entstaut, das Gesicht wird rosig, polstert sich von innen auf und sieht glatter aus.

Viele Menschen genießen es nach der Behandlung, dass sich ihr Spiegelbild verschönert und das Hautbild verändert hat und dass sich die tiefen Lebenslinien im Gesicht glätten konnten. Nicht zuletzt bringt Facial Harmony durch die spezifische Entspannung auch seelische Heilprozesse auf den Weg, denn die einstündige Behandlung kann tiefe Einblicke in uns selbst bieten.

Die Entwicklung von Facial Harmony

Der amerikanische Körpertherapeut *Stanley Rosenberg* hatte Mitte der 1990er-Jahre eine verbesserte mimische Ausdruckskraft von Schauspielern vor Augen, als er die Grundzüge dieser tiefgreifenden Akupunkturmassage entwickelte. Die Basis seiner Körperarbeit mit Schauspielern waren das Rolfing und die Craniosakraltherapie. Rolfing ist eine Methode zur Lockerung des Bindegewebes, entwickelt von *Ida Rolf* in den 1950er-Jahren, die Cranio-Sakraltherapie mit ihren achtsamen Griffen ist ein Teil der Osteopathie.

Stanley Rosenberg erkannte bei seinen Behandlungen, dass die Gesichtsmuskeln und -nerven eng mit allen Organen und Regelkreisen des Körpers verbunden sind – ganz ähnlich dem Prinzip der Reflexzonen an den Füßen. *Tanmayo Lawson*, eine australische Kinesiologin, sah während *Rosenbergs* Arbeit, welche lockernde Auswirkungen diese kombinierten Berührungen auf die Mimik seiner Schauspieler hatten und entwickelte darauf aufbauend ihre spezifische Methode Facial Harmony, zusammen mit ihrer Kollegin *Anna McRoberts*. Beide sind die

Gründerinnen dieses Konzepts der sanften Berührungen am Kopf und im Gesicht, das auf der Meridianlehre aus der *Chinesischen Medizin* basiert.

Rasch gewann die verjüngende Methode an Popularität und erreichte Mitte der 1990er-Jahre auch den deutschsprachigen Raum. Noch immer gibt es nur eine Handvoll von *Tanmayo Lawson* selbst ausgebildeten Trainern/innen, die neben der technischen Anwendung auch Kurse der Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis absolvieren müssen, bevor sie die Praxis von Facial Harmony an die Behandler weitergeben dürfen. Und auch diese durchlaufen in ihrer Ausbildung Seminare der Selbstwahrnehmung, die ihnen Einblicke über sich selbst und das Erlernen einer guten Erdung vermitteln.

Wie sieht die Praxis aus?

Nach einem Vorgespräch, in dem sich vielleicht auch ein besonderes Thema herauskristallisiert hat, das der Klient mit auf die Liege nimmt, stimmt sich der Behandler mental ein, denn bei der Heilarbeit ist die Einstellung des Mitgefühls mit dem anderen ausschlaggebend für den Erfolg der Sitzung. Er sollte gut geerdet sein und den Wunsch hegen, die Berührungen zum höchsten Wohle desjenigen auszuführen, der auf der Liege liegt – offen und in bester Absicht.

Liegt der Klient bequem in Rückenlage, nimmt der Therapeut mit seiner Hand bewusst Kontakt mit der Bauchatmung des Klienten auf und erspürt den Atemrhythmus. Bevor er sich an die Kopfseite setzt, streicht er ihn im Atemrhythmus an der Unterseite des Körpers aus. Spätestens dann hat der Klient das Gefühl, Raum zu bekommen und sich ausdehnen zu dürfen. Nach dem Ausstreichen fühlt man sich um ein paar Zentimeter größer und liegt satt auf der Auflage auf. Das ist das Signal, der Auftakt für die kommende Behandlung des gesamten Kopfbereiches: Alles, was verspannt ist, was starr ist, darf sich wieder lockern und ausdehnen.

Während der Konversation mit dem Gewebe des Klienten ertasten die beiden behandelnden Finger, was da ist: Wo gibt der Körper nach und ist weich? Wo hat sich die Energie gestaut? Ist es möglich, gerade dort noch einen weiteren Impuls zu setzen? Die Impulse von außen werden gleichzeitig auf der körperlichen und der energetischen Ebene verwandelt – arbeitet der Therapeut beispielsweise am Magenmeridian, geben die meisten Mägen durch Grummeln Antwort.

Während der Sitzung verändert sich auch die Atmung, sie wird tiefer und immer mehr zur Bauchatmung. Als Schnittstelle zwischen Körper und Geist fungiert das Einatmen und Ausatmen. Findet der Atemvorgang entspannt und tief statt, hat das großen Einfluss auf die Lebensenergie. Luft ist immer in Bewegung, sie fließt. In Stresssituationen dagegen atmen wir flach, wir atmen das Leben nicht richtig ein, es erstarrt. In der tiefenentspannten Behandlung wird es möglich, bestimmte Muster, die auf alten Glaubenssätzen, Urteilen und Verspannungen beruhen, durch die tiefe Atmung loszulassen.

Auch die Gehirnwellen verändern sich im Laufe der Behandlung. Von den bekannten Gehirnwellenfrequenzen *Beta* (normales Wachbewusstsein), *Alpha* (gelöster, entspannter Zustand, Nachdenklichkeit und Tagträumerei), *Theta* (tiefe Entspannung und Meditation) und *Delta* (Tiefschlaf) bewegen sich wohl die meisten Klienten während der Sitzung zwischen der Alpha- und Theta-Wellen-Frequenz. Im entspannten Alpha-Zustand werden heilende Prozesse in Gang gesetzt, für das Heilen auf tieferer Ebene ist das Erreichen des Theta-Bewusstseinszustandes nötig. Manche Menschen schlafen während der Sitzung auch ein – ein tief entspannter Zustand, in dem der innere Arzt besonders aktiv werden kann.

Nachdem beide Seiten des Kopfes ausführlich behandelt wurden, schließt die Behandlung mit einer Fußmassage ab. Das ist das Zeichen für den Klienten, wieder zurückzukommen ins Hier und Jetzt, in die Realität. Denn er sollte gut geerdet sein und mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen, wenn er die Praxis verlässt.

Ausschüttung von Anti-Stress-Hormonen

Freude, Vertrauen und Liebe für das Leben sind die natürliche Veranlagung, die wir von Geburt an als menschliche Wesen mitbekommen. Und doch ist deren Ausdruck häufig verdeckt von vielen negativen Lebenserfahrungen, er kann sich oft nicht mehr als in einem flüchtigen Moment zeigen. Geraten wir in eine Situation, die unsere Komfortzone verletzt und eine veränderte Reaktion erfordert, kommen wir in Sekundenschnelle in Stress. In diesem übergeordneten Sinne bedeutet der Begriff Stress eine Störung unseres entspannten Zustandes. Schon kleine Veränderungen im Alltag fordern viel Anpassung von uns, und entsprechend ist der innere Widerstand gegen diese Veränderungen der größte Motor für unseren Stress, vor allem, weil er täglich und oft unbemerkt passiert. Aber auch Beurteilungen, Bewertungen, abgelehnte Liebe, Schreck, Wut sind Erfahrungen, die das System sich zusammenziehen lassen. Zuerst reagiert man auf der Körperebene mit flacher Atmung und angespannten Nerven. Dann kommt eine Hormonkaskade in Gang, Adrenalin, Kortisol und Noradrenalin werden ausgeschüttet, wir reagieren mit „Kampf oder Flucht“-Impulsen. Beides ist in modernen Zeiten nicht möglich, wir harren aus, erstarren, frieren ein. Mit dieser Art Stressmuster und einem aus der Balance geratenen Hormonsystem bewegen sich viele Menschen durch den Tag.

Eine Facial-Harmony-Balance löst durch sanfte Akupressur eine tiefe Entspannung aus, die eine Ausschüttung von Oxytocin zur Folge hat – dieser Neurotransmitter wird auch das Anti-Stress-Hormon oder Liebeshormon genannt. Oxytocin entspannt das gesamte Nervensystem und schafft dadurch Raum, um nach innen zu gehen. Auch weitere Neurotransmitter, wie Endorphine, Enkephaline, Serotonin und Acetylcholin, werden bei der Akupressur ausgeschüttet, wie moderne Forschungen zeigen. Diese „Wohlfühl-Hormone“ eröffnen dem Klienten ein Feld für Heilung und Regeneration, es kann eine neue Perspektive auf die Ursachen eines erschöpfenden Kreislaufs gefunden werden.

Verbindung zwischen Verspannungen im Gesicht und im Körper

Positive und negative Emotionen sind in allen Strukturen des Körpers gespeichert, doch am offensichtlichsten im Gesicht und in der Muskulatur am Kopf. Daher rührt auch der Sinnspruch von *Albert Schweitzer*: „Mit zwanzig Jahren hat jeder das Gesicht, das Gott ihm gegeben hat, mit vierzig das Gesicht, das ihm das Leben gegeben hat, und mit sechzig das Gesicht, das er verdient ...“ Über die Verbindungen der Muskulatur und ihrer Hüllen (Faszien) befinden sich auch weiter entlegene Körperareale in einem permanenten Spannungszustand, denn Faszien durchziehen unseren Körper von Kopf bis Fuß. Die Muskeln und ihre Hüllen im Gesicht und am Kopf sind im Konzept von Facial Harmony daher die wichtigsten Kommunikatoren zur Lösung von Spannungen im gesamten Körper. Sind die Muskeln verhärtet, sind auch die Bewegungsmuster erstarrt und damit die Ausdruckfähigkeit des Gesichts eingeschränkt, das Gesicht wird unbeweglicher.

Die Akupressur beeinflusst die Erregungsübertragung im zentralen wie im peripheren Nervensystem und reguliert parallel die Funktionen des vegetativen Nervensystems vom Rückenmark bis zum Großhirn. Die Wirkung von Facial Harmony beruht darauf, dass der für Entspannung, Ruhe und Erholung zuständige Vagusnerv aktiviert wird und der Sympathikus in den Hintergrund tritt. Der Vagus verbindet Körper und Geist, er ermöglicht Ganzheitserfahrung durch tiefe Entspannung und Zugang zu emotionalen Ebenen.

Der innere Arzt wird aktiv

Das Spiegelbild zeigt es deutlich: Spannungsmuster formen harte Linien, verengen die Augen, bilden die Steilfalten zwischen den Augen, äußern sich in Strenge und in einer starren, harten Muskulatur. Insbesondere die Kaumuskulatur ist davon betroffen, denn diese Muskeln sind mit den gefühlverarbeitenden Regionen des Gehirns verbunden – dies kennt jeder, der seine Erlebnisse nachts mit Kraft verarbeitet und deshalb die Zähne zusammenbeißt. Die Kraft des

Widerstandes, die wir nachts beim Pressen und Knirschen aufbringen, kann auf Dauer sogar unsere Kiefergelenke schädigen. Liegen die Gelenkstrukturen, wie das Kiefergelenksköpfchen, nicht mehr in der richtigen Position, äußert sich dies nicht nur durch erschwertes Kauen, Öffnen des Mundes oder Knackgeräusche im Kiefer, es können daraus auch Ohrgeräusche entstehen, Tinnitus und Schwindel. Symptome, die im Ohr auftauchen, können ihre Ursache in einer Dysbalance der Kieferregion haben. Löst man dort vorsichtig und mit Geduld die Spannung, lindern sich häufig diese sogenannten temporomandibulären Störungen. Die Durchblutung und der Stoffwechsel der Haut direkt um das Ohr werden in Fluss gebracht. Was also durchblutungsfördernde Medikamente bei Tinnitus und Schwindel per Infusion von innen bewirken, kann Facial Harmony von außen durch die sanfte Berührung der Meridiane unterstützen. Konkret handelt es sich in diesem Fall um den Gallenblasenmeridian, den Dreifach-Erwärmer und den Blasenmeridian, die direkt um das Ohr herum stimuliert werden.

Die ursächliche Kette von Nöten, Spannungsaufbau und Blockaden im Körper, und nachfolgenden Symptomen, wie zusätzlich auch Spannungskopfschmerz und Migräne, lässt sich mit Facial Harmony durchbrechen. Dadurch, dass dem Gewebe und den Strukturen um die Kieferregion, um das Ohr und am Hinterkopf wieder Raum gegeben wird, haben die Selbstheilungskräfte die Möglichkeit, ihre Arbeit zu tun. Je tiefer die Entspannung des Klienten ist, desto aktiver ist der innere Arzt. Wir können uns auf ihn verlassen, denn er weiß genau, wie weit er gehen kann, wie viel Bewusstsein und Heilung zum Zeitpunkt der Behandlung anstehen.

Wer unter Erschöpfung bis hin zum Burnout leidet, kann mit regelmäßigen ordnenden und balancierenden Sitzungen der Realität besser begegnen. Prozesse der Selbsterkenntnis und die Selbstheilungskräfte helfen, mit dem Stress von außen – sei es das hohe Arbeitspensum, plus Druck von Arbeitgeber, plus Familie – besser umzugehen.

Auf einen Blick: Wirkungsbereich von Facial Harmony

➤ **Körperliche Beschwerden:**

- Kopfschmerzen, Migräne, Spannungskopfschmerz
- Tinnitus, Schwindel
- Kiefergelenksprobleme
- Zahnschmerzen
- Verspannungen und Schmerzen im Nacken
- Frauenbeschwerden, Wechseljahre

➤ **Vegetative und seelische Beschwerden**

- Innere Unruhe und Nervosität
 - Ängste
 - Misstrauen, Freudlosigkeit
 - Stress, Erschöpfung, fehlende Antriebsdynamik
 - Burnout
-

Tiefes Erlebnis

Manch einer wird sich fragen, was eine Gesichtsverjüngung von außen mit einer inneren spirituellen Erfahrung zu tun hat. Doch im Laufe der Sitzungen verändert sich oft die Qualität der inneren Zustände. In unserer westlichen Welt nehmen wir uns und die anderen als zwei unterschiedliche Pole wahr. Ich und Du, dazwischen befindet sich eine Grenze, die unser Leben erst möglich macht. Wir fühlen uns einerseits immer getrennt, von Geburt an isoliert – wir können niemals wirklich wissen und fühlen, wie es dem anderen ergeht, was er erlebt, wie er die Dinge um sich herum wahrnimmt. Andererseits macht es diese Trennung vom anderen erst möglich, dass wir uns selbst fühlen, Entscheidungen treffen können und unseren eigenen

Weg gehen, ohne symbiotisch abhängig zu sein. Die Erfahrung lehrt, dass in einer Facial-Harmony-Sitzung die Dualität manchmal aufgehoben ist. Dann verschwimmt das Raum-Zeit-Kontinuum, und der Klient weiß nicht, ob er gerade eine Viertelstunde oder mehrere Stunden auf der Liege verbracht hat. Wurden schon beide Seiten behandelt oder ist der Behandler gerade erst mit einer Hälfte fertig geworden? Unsere Seele trägt uns davon in Gefilde der Zukunft und der Erinnerung, die wir im Alltag nie erreichen. Auf ihren Schwingen gleiten wir, während sich der Körper, unser Geist und die Emotionen wieder ordnen. Die Gleichzeitigkeit von verschiedenen Ereignissen, die man als Klient erleben kann, öffnet das Herz für die Welt. Die Wahrnehmung weitet sich. Der Erholungswert durch diese Erlebnisse ist immens. Das tiefe Erleben in einer Facial-Harmony-Sitzung ist vergleichbar mit der Erfahrung beim sogenannten *Still point* (Ruhepunkt) in der Craniosakralen Therapie. Übt der Craniotherapeut einen leichten Druck auf die craniale Basis zum Beispiel am Hinterkopf aus, wird der craniosakrale Rhythmus – ein ganz eigener Rhythmus, in dem die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit pulsiert – angehalten, und es entsteht der sogenannte Ruhepunkt, der dem Körper die Gelegenheit gibt zu regenerieren.

Entfaltung in sieben Sitzungen

Um den Prozess des Loslösen von Altem, von Blockaden, von Verstrickungen – von allem, was uns nicht mehr dient – anzukurbeln, braucht man allerdings mehr als eine Sitzung. Sieben Behandlungen möglichst im Abstand von einer Woche sind empfehlenswert. Dabei ist die erste Grundsitzung – das *Facial-Harmony-Balancing* – eine energetische Balance, die alle Meridiane an Kopf und Gesicht Schritt für Schritt behandelt. Danach folgen vier Behandlungen, in denen zusätzlich zur Grundsitzung jeweils eine Muskelpartie entstresst wird. Vor allem die vier Kaumuskeln werden nach und nach gelöst: der *Musculus masseter*, der vor dem Kiefergelenk liegt und bei vielen Menschen durch die starke Kau-, Knirsch-, und Pressbeanspruchung dick geworden ist, wird ausführlich behandelt. Der angespannte Schläfenmuskel (*Musculus temporalis*) und die inneren und äußeren Flügelmuskeln (*Musculus pterygoides lateralis und medialis*), die für den Kieferschluss und Mahlbewegungen zuständig sind, werden in weiteren Sitzungen gelöst. Außerdem wird die mittlere Gesichtspartie mit den Gesichtshebern – den sogenannten *Levatores* – “geliftet” und die Region um den Mund und am Hals bis zum Brustansatz kleinschrittig behandelt. Die unterschiedlichen aufeinander aufbauenden Behandlungen machen die Welt in uns und um uns herum offener. Weichheit, liebevolles Betrachten und Dankbarkeit zeigen sich anstatt Strenge, Stau, Ärger, Wut, Ohnmacht. Doch um es gleich vorwegzunehmen: Unsere Lebensthemen lösen sich nicht komplett auf, sie verschwinden nicht, sie verändern sich aber aufgrund des inneren Wachstums zu unseren Gunsten. Der Handlungsspielraum erweitert sich, Knoten werden kreativ gelöst zugunsten unseres Wohlbefindens. Denn manchmal braucht es gar nicht mehr zum Heilen, als sanft berührt zu werden.

Iris Eisenbeiß

Über die Autorin:

Iris Eisenbeiß ist Heilpraktikerin. Sie betreibt in München eine eigene Praxis für Naturheilkunde und Facial Harmony. Mehr Informationen finden Sie unter www.iris-eisenbeiss.de

Weitere Informationen und Behandler:

- Im Internet oder
- www.facialharmony.com
- www.facialharmony.ch
- www.therapeuten.de

Literatur:

– Anne Höfler: *Open Hands*. Knauer Verlag, 2011.

– Carl-Hermann Hempen: *dtv-Atlas - Akupunktur*. dtv-Verlag, 2013.

Meridianbehandlung im Gesicht, am Kopf und Dekolleté

Drei Beispiele

Auch wenn bei Facial Harmony nur jeweils ein Teilbereich eines Meridians am Kopf, im Gesicht, am Hals und um das Schlüsselbein herum bis zum Brustansatz behandelt wird, hat dies positive energetische Auswirkungen auf den gesamten Körper.

Blasenmeridian

Er ist der längste Meridian des Körpers. In Facial Harmony wird er auf dem Teilstück seitlich des Hinterhauptknochens über den Kopf bis zum inneren Augenwinkel behandelt. Seine Akupressur bewirkt eine tiefe Entspannung, die sogar ein leichtes Kältegefühl auslösen kann. Manchmal schläft der Klient ein, um danach erfrischt wieder zu erwachen. Werden die wichtigen Energiepunkte am Kopf entstaubt, hilft dies bei allen sogenannten „Zivilisationskrankheiten“, außerdem bei Stirn- und Hinterhauptkopfschmerzen, Nackenverspannungen, HWS-Syndrom, Rückenschmerzen, Menstruationsbeschwerden, allgemeinem Energiemangel, verringerter Vitalität und mangelnder Lebenslust.

Magenmeridian

Das behandelte Teilstück dieses Meridians beginnt direkt unter dem Auge, zieht über die Wange den Unterkiefer entlang. Ein Ast zieht über die Wange nach hinten bis zum oberen Haaransatz. Wird der Magenmeridian behandelt, zeigt sich seine aufbauende Wirkung vor allem im Magen-Darm-Trakt. Kraft und Ausdauer werden gestärkt. Auch das Selbstvertrauen verbessert sich, man weiß, dass man den Schwierigkeiten des Lebens besser begegnen kann. Berührt man die Energiepunkte im Gesicht, können sich Augenleiden verbessern, Kieferhöhlenentzündungen und Nervenleiden zurückgehen.

Gallenblase:

Akupressiert man den Teil des Meridians, der vom äußeren Augenwinkel zum Ohr und von dort in einer dreifachen Zickzackkurve seitlich über den Kopf bis zum Hinterhaupt (Okziput) führt, stärkt man die Yang-Energie des Menschen. Das heißt, der Klient fühlt sich aktiver, entschlosskräftiger und dynamischer. Allerdings kann auch unterdrückter Ärger aufsteigen oder es können sich Entgiftungsreaktionen zeigen. Die Energie wird vom Kopf bis zu den Füßen in Fluss gebracht. Störungen auf diesem Meridian sind plötzliche, heftige Schmerzen und Zustände, wie eine Trigeminusneuralgie, Tinnitus, Migräne, Wetterfühligkeit.