

Das Beauty -Drama

Wie du deine eigene Schönheit entdeckst

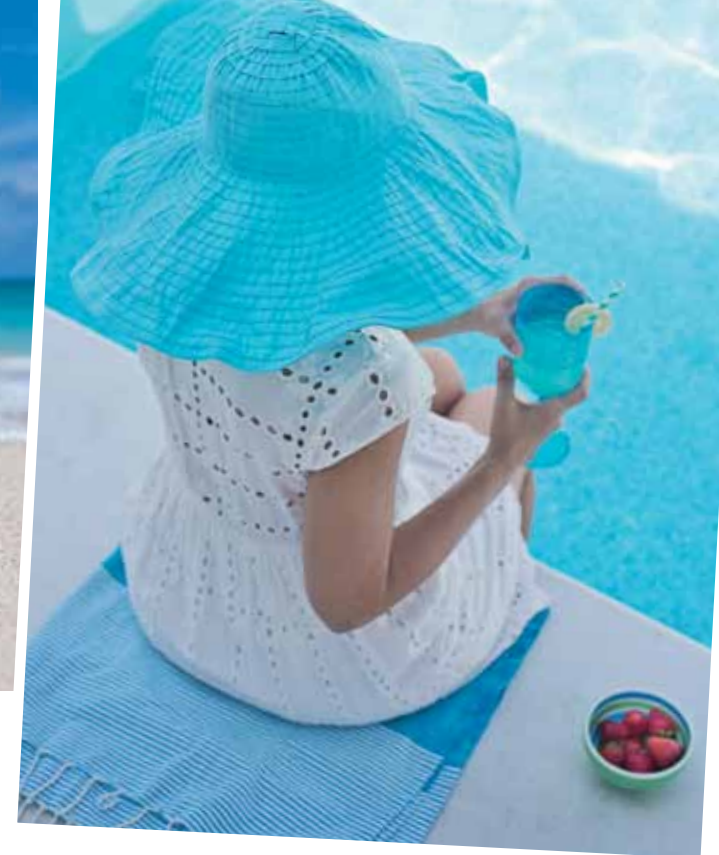
von Renée Isermann



Mal ganz ehrlich: Was hast du schon alles unternommen, und was tust du täglich dafür, um schöner zu sein oder zu wirken? Gehst du jemals ungeschminkt aus dem Haus? Wie viel Geld gibst du für Schönheitsprodukte jeden Monat aus? Welchen Verlockungen der Werbung bist du auch schon auf den Leim gegangen – und hast dich hinterher geärgert?

Die zentrale Frage ist, was dich glauben lässt, dass du nicht schön genug bist. Dass andere viel schöner sind als du und deshalb auch all das bekommen, wonach du dich so sehr sehnst.

Doch die Wahrheit ist: Wir können uns jeden Tag neu entscheiden, unsere eigene Schönheit zu erwecken und neu zu entfalten. Mit Yoga4Face lernst du, dich besser zu spüren, und du entwickelst ein neues Bewusstsein für dich auf allen Ebenen. Denn das Yoga4face-Konzept vereint tatsächlich alle Ebenen: dein Gesicht, deinen Körper, deinen Geist und deine Seele.



Wofür steht die „4“ im Yoga4Face?

Weil die Methode ganzheitlich funktioniert, umfasst sie vier Bereiche, die alle dieselbe Beachtung finden:

1. gezielte Körper- und Gesichtsübungen
2. Essential Core Reset
3. Mindset Clearing
4. Intentional Breathing

Schauen wir uns diese vier Punkte einmal genauer an:

1. Trainiere deinen Körper

Dein Körper und deine Muskulatur haben aus meiner Sicht ein Grundrecht auf Bewegung. „Wer rastet, der rostet!“ hat schon meine Großmutter Hermine immer gesagt. Um deinen Körper und insbesondere dein Gehirn gesund zu erhalten, ist es wichtig, jeden Tag mindestens 30 Minuten an der frischen Luft, am besten im Wald spazieren zu gehen.

Im Gesicht und am Hals haben wir rund 60 Muskeln, die wir trainieren und entspannen dürfen. Fürs Lachen benötigst du 17 Muskeln, fürs Schnute ziehen 43...

Wenn wir älter werden, nimmt die Muskulatur ab und dann kommt noch die Erdanziehungskraft

hinzu. Es ist also eine tägliche Entscheidung, bewusst seine Gesichtsmuskulatur zu aktivieren und zu entspannen, damit Falten sich nicht eingraben. Diese entstehen nämlich aus unseren täglichen Gewohnheiten heraus, da wir immer und immer wieder die gleichen Bewegungen machen. Verändern wir diese, können sich auch unsere Falten lösen – ganz von allein.

2. Chemiefreie Energiezufuhr

Essential Core Reset bedeutet, dass unser Körper den richtigen Sprit braucht. Geben wir die ganze Zeit verarbeitete Lebensmittel und Chemie in oder auf unseren Körper, werden auf Dauer die Organe und das Gewebe geschädigt. Daher empfehle ich einen möglichst chemiefreien Haushalt und die Zufuhr von unverarbeiteten Lebensmitteln. Auf diese Weise lässt sich der Körper in zwei Jahren komplett erneuern.

Am besten startest du gleich heute damit, den richtigen Sprit zu tanken, und in zwei Jahren ist dein Körper resettet und wie neu. Das beste und günstigste Schönheitsgetränk ist übrigens heißes Wasser. Es hilft deinem Körper bei der Energieversorgung und lindert dunkle Schatten unter den Augen. Genügend zu trinken, kann auch deine Krähenfüße verschwinden und spröde Lippen wieder vollmundig werden lassen.

Sollte das Gewebe bereits Eiweißbrüche oder Narben aufweisen, arbeite ich gezielt mit der Aromatherapie. Reine therapeutische Öle trage ich sogar pur auf die Haut auf, um das Gewebe mit einem Reset zu unterstützen. Für mich ist das die mächtigste und natürlichste Form der Unterstützung, denn im Alter verlangsamt sich der Prozess unserer Collagenproduktion und Zellerneuerung von 28 Tagen auf 40 bis 50 Tage.

3. Denke dich neu

Das Mindset Clearing ist eines der wichtigsten Themen beim Yoga4Face. Woher kommt es, dass wir glauben, nicht hübsch genug zu sein und uns Torturen aussetzen zu müssen?

Da können wir ganz weit zurück gehen in unserer Evolution – eigentlich bis zu unserem Entstehungsakt und die Zeit im Bauch unserer Mutter während der Schwangerschaft. Auch wie wir groß geworden sind, was wir gehört haben, was uns gesagt wurde – all das ist schön in unsere DNA gesickert. In der Epigenetik sprechen wir von „Fremdmethylierung“ oder einfacher ausgedrückt: Wir haben fremde Programme in unserem System, die von außen gekommen sind. Und die sind besonders gemein. Sie halten uns nämlich davon ab, unser volles Potential zu leben. Vielleicht kennst du ja auch diese Stimmen im

Kopf, die dir sagen: „Das macht man aber nicht! Kind, sitz ordentlich, wie sehen deine Haare aus! Du bist aber dick geworden. Na schau, die kriegt Titten.“ Als Erwachsene können wir das vielleicht mit dem Kopf beantworten und abschütteln, doch unser Körper spricht oft eine andere Sprache.

Unser Geruchssinn kommt als erstes und geht als letztes. Jede Erfahrung ist mit einem Geruchsempfinden gekoppelt. Deshalb funktioniert die Arbeit mit therapeutischen ätherischen Ölen so gut. Zum einen helfen sie uns, Fremdprogramme zu entfernen, damit wir an unser Potential herankommen. Zum anderen geben sie uns über den Geruch an, ob wir eine Leiche im Keller haben, denn die stinkt im wahrsten Sinne des Wortes. Das Schöne daran ist, dass wir gar nichts weiter machen müssen, außer diese Geruchswelle zu zelebrieren, bis sie sich in einen wunderschönen Duft verwandelt hat.

Ich bin auch Hypnosetherapeutin, aber hier habe ich ein Tool, das jeder Mensch ganz intuitiv für sich nutzen kann und somit in seine Verantwortung und Selbstverwirklichung kommt. Im Yoga4 Face bekommst du von mir die Anleitung, wie du mit bestimmten Themen und Emotionen umgehen bzw. diese lösen kannst.

Du hast deine Schönheit selbst in der Hand

4. Über die Atmung zentrieren

Beim Intentional Breathing geht es um unsere Atmung, denn leider haben wir schon fast verlernt, wie wichtig diese ist. Über das bewusste Atmen kannst du dich zentrieren und neu ausrichten. Hier eine kleine Übung für dich:

Setze Dich aufrecht hin, beide Füße fest auf dem Boden. Jetzt brauchst du deine beiden Zeigefinger, damit du im Wechsel deine Nasenlöcher zuhalten kannst.

1. Verschließe das linke Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch ein. Zähle dabei bis fünf. Dann halte mit beiden Fingern die Nasenlöcher zu, dabei zähle ebenfalls ruhig bis fünf. Löse dann den linken Zeigefinger und atme durch das linke Nasenloch aus. Zähle auch dabei bis fünf.

2. Verschließe wieder beide Nasenlöcher, während du bis fünf zählst.

3. Jetzt atmest du links ein und zählst dabei bis fünf, hältst die Luft an bis fünf, atmest rechts aus und zählst bis fünf.

Diese Sequenz wiederholst du insgesamt fünf Mal. Du wirst sofort merken, wie du innerlich ruhiger wirst und bei dir ankommst. Diese Übung hilft dir in akuten Stresssituationen, und wenn du sie regelmäßig durchführst, wirst du spüren, wie du dich immer besser und schneller entspannst und innerlich neu ausrichtest. Es liegt an dir.



Dein WOW für den Alltag

Du kannst dem ganz normalen Wahnsinn von heute an auch mit einer ganz einfachen Übung begegnen, die immer und überall einsetzbar ist.

Stell dir zum Beispiel vor, wie dich der Fahrer im Auto vor dir in Rage bringt. Dann probiere einmal folgendes: Sag einfach WOW! Sprich das Wort „Wow“ exakt und langsam. Du musst es gar nicht laut aussprechen, wichtig ist die Mimik: Öffne deinen Mund dabei soweit wie möglich. Dadurch werden Gesichtsmuskeln aktiviert, die deinem Körper signalisieren: „Alles ist in bester Ordnung hier!“ Wiederhole das zehn Mal, und ich garantiere dir, dein aktueller Stress löst sich auf, und deine negativen Emotionen machen sich aus dem Staub. Wow!



Hol dir dein Beauty-Ritual als Geschenk

Unter www.yoga4face.com/newsletter/ kannst du dir mein Beauty-Ritual herunterladen, um dein Mindset in Bezug auf deine Schönheit neu auszurichten. Trage dich dafür einfach für meine Beauty-Tipps ein.

Außerdem findest du auf www.yoga4face.com/vblog/ kostenfreie Video-Anleitungen mit leicht durchführbaren Beauty-Tipps:

- Ein Video zum magischen Face-Lift mit Eiklar
- Die 100 goldenen Berührungen

Du hast deine Schönheit jederzeit selbst in der Hand. Mit Yoga4face brauchst du kein Nervengift und keinen Schönheitschirurgen, um zu strahlen.

Du bist es wert.

Renée Isermann ist eine zertifizierte Face-Yoga-Trainerin nach Fumiko Takatsu und ehemalige Leistungssportlerin. Seit bereits über 20 Jahren beschäftigt sie sich mit Aromatherapie und verbindet damit Face-Yoga-Methoden sowie ihr Wissen über Körper, Geist und Seele.

www.yoga4face.com



Lesetipp:
Renée Isermann
Yoga4Face
152 Seiten, 14,95 Euro
Schirner Verlag