Simone Meier
Praxis für Gesundheit & persönliche Entwicklung

Gesichtsreflexzonen | Gesichts- und Energiemassage (Dien Cham)

Alle Schritte werden jeweils 5 x wiederholt. Vor jeder Wiederholung werden die Hände zum Wärmen und Energetisieren ein paar Mal aneinander gerieben.

Ablauf Gesichtsmassage:

1. **Hände aneinander reiben und auf die Augen legen.**
2. **Hände neben Nasenflügel legen und mit dem Mittelfinger streichend über den Nasenrücken nach oben fahren Richtung Stirne, danach vom Haaransatz zur Kopfseite entlang bis zur Kinnspitze streichen.**
3. **Mit der rechten Handfläche über den ganzen Mundbereich quer zur Seite streichen, dazwischen die Hände aneinander reiben und danach mit der linken Hand über den Mund zur linken Seite querstreichen.**
4. **Mit den beiden Mittelfingern von der Nasenspitze gerade nach oben bis zum Haaransatz streichen.**
5. **Mit jeder Handfläche quer über die Stirne hin und her streichen. Vor jedem Handwechsel die Hände aneinander reiben.**
6. **Mit Zeige- und Mittelfinger ein V formen. Der Zeigefinger liegt vor dem Ohr, den Mittelfinger hinter das Ohr legen. In dieser Position hinauf- und hinunterfahren.**
7. **Hand direkt unter dem Kinn auf den Hals legen. Der Daumen ist auf der einen Seite, die Finger liegen auf der anderen Seite des Halses. Mit der einen Hand von oben nach unten streichen, Hände aneinander reiben, mit der anderen Hand wiederholen und danach wieder wechseln.**
8. **Mit der Handfläche im Nacken hin und her streichen. Die Hände aneinander reiben und mit der anderen Hand die Streichungen wiederholen.**
9. **Mit den Fingerspitzen vom vorderen Haaransatz bis zum Nacken mehrmals kräftig "durchkämmen".**
10. **Mit den Mittefingern beidseitig einen Kreis um die Augen ziehen. Den Augenbrauen entlang mit etwas Druck nach aussen fahren, unter den Augen den Druck reduzieren und nach innen den Kreis bis zur Nasenwurzel schliessen. Anschliessend den Kreis leicht klopfend ziehen.**
11. **Die Ohrmuscheln ausstreichen, Handballen auf das Ohr legen und mit den Fingerspitzen auf den Hinterkopf "trommeln".**
12. **Bei geschlossenem Mund mit den Zähnen "kauen", danach mit der Zunge dem Zahnfleisch und den Zähnen innen und aussen entlangfahren (mit der Zunge die Zähne putzen). Den Speichel anschliessend rausspucken oder herunterschlucken.**

Quelle: Bio-Medica Basel | Cornelia Zehnder