Heike Katzmarzik

Faltenfrei schön – was sonst?

Bioenergetische Gesichtsmassage mit Tiefenwirkung

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Vorbemerkung des Verlags
Dieses Buch dient der Information über Methoden der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2007
Lektorat: Nadine Weber
Zeichnung: Yana Yo
Fotos: Jill Katzmarzik (S. 9, 30, 80), Heike Katzmarzik (S. 7, 16, 19, 23, 24, 53, 94), Monika Frei (S. 11, 45, 46, 49, 55, 82), Lynn Vetter (S. 8, 10, 14, 20, 21, 22, 25, 57, 58, 61, 74, 79, 81, 98), Microsoft ClipArt (S. 13, 15, 27, 29, 48, 52, 54, 56, 63, 65, 67, 69, 70, 73, 77, 78, 83, 91, 93, 95, 97, 101, 102, 105)
Coverfoto: © Dimitri Vervits, Getty Images
Umschlaggestaltung: Hugo Waschkowski, Freiburg,
Satz: Goar Engeländer, Bad Lippspringe
Druck: Mediaprint, Paderborn
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-011-6

Inhaltsverzeichnis

Vorher ansehnlich – nachher umwerfend 7
Schenken Sie Ihrer Schönheit ein Lächeln 13
Entspannung hat immer einen reinigenden Effekt 19
Der Anfang unseres Verwöhnprogramms: die Atmung! 27
Die bioenergetische Gesichtsmassage 29
Angewandte Bioenergetik: Die Gesichtsbehandlung 31
Alles ist und bleibt im Wandel 47
Die Macht der Gefühle untersteht einer höheren Ordnung – Gott sei Dank! 65
Wo wohnt eigentlich die Seele? 69
Auf der Suche nach dem faltenfreiem Glück 77
Viele unserer Verspannungen haben Geschichte 81
Angewandte Bioenergetik: Die Organpunkte 85
Humor – der Weisheit letzter Schluss 91
Nachwort 97

Anhang 103
Danksagung 105
Über die Autorin 106

Übersicht der Gesichtspunkte zum Heraustrennen 109
Übersicht der Organpunkte zum Heraustrennen 111

Vorher ansehnlich – nachher umwerfend

Zum Beispiel erzählt die Malerin Yana Yo: „Ich bekam eine Gänsehaut auf dem Kopf, das ist für mich das höchste Gefühl von Wohlbefinden."

Die Haut – unser größtes Organ – besitzt die Kraft, sich zu versorgen und zu regenerieren. Obwohl dieses Buch sich mit Schönheit befasst, geht es nicht um kosmetische Produkte. Sicher sind Pflegeprodukte zu empfehlen, denn die Eigenaktivität der Haut kann durch Umwelteinflüsse stark strapaziert werden und eine Gesichtsmassage ersetzt auch kein Make-up. In diesem Buch geht es neben einer Massagetechnik fürs Gesicht auch um Kommunikation und um Gefühle, die in zunehmendem Alter unser Gesicht mit Fältchen geprägt haben.

Der eine hat die Denk-, der andere die Lachfalten im Gesicht. So manche Falten können uns auch an große Anstrengungen und überstandene Sorgen erinnern. Unsere Gesichtszüge verraten einem Fachmann sicher auch etwas über unseren Charakter. Wenn nun aber Falten oder Gesichtszüge ein Spiegelbild unserer Seele sein können, was dann? Zwar versuchen wir, die vielen kleinen und großen Falten über unterschiedliche Wege zu kaschieren und jeder schwört auf sein besonderes Rezept, jedoch sollten wir unsere innere Einstellung zu vielen Dingen und Situationen überdenken, die möglicherweise dafür verantwortlich ist, wie wir uns fühlen.

Ich möchte Ihnen eine Gesichtsmassage aus der Angewandten Bioenergetik vorstellen, die einen hohen Entspannungsgrad hat. Bei allen Massagetreffen, die ich mit Freunden organisierte

und bei denen wir uns mit selbst gemachten Speisen verwöhnten und einander anschließend das Gesicht massierten, war es faszinierend für mich zu beobachten, wie das angenehme Gefühl über die Augen der Teilnehmer transportiert wurde und was sie mir anschließend an Gefühlen vermitteln können. Wir bemerkten schon nach dem ersten Treffen eine angenehme Veränderung und beschlossen, das Ganze zu wiederholen. Jedes Mal fotografierten wir uns gegenseitig, um unsere Entspannung und den Effekt im Gesicht und den Glanz in den Augen festzuhalten. Diese Bilder finden Sie als „dramaturgischen Leitfaden“ mit den Kommentaren der Teilnehmer in diesem Buch wieder. Es sind keine Vorher-Nachher-Bilder, wie Sie sie aus Frauenzeitschriften kennen. Diese Bilder wollen auch keine Gesichtskosmetik verkaufen. Sie transportieren Gefühle und eine gesteigerte Wahrnehmung für das Schöne. Aber sehen Sie selbst und lesen Sie die Kommentare dazu. So unterschiedlich, wie die Teilnehmer sind, so facettenreich ist auch ihre Wahrnehmung.

Marianna beschreibt ihre Gefühle so: „Das Gesicht fühlt sich weicher und gut durchblutet an.“

Einige Teilnehmer sprechen übrigens bei dem Wohlfühlprogramm ganz selbstbewusst ihre Seele an, so als ob sie nur ihretwegen gekommen wären. Auch die Männer machen nicht Halt vor einer neuartigen Empfindung und beschreiben die Massage auf ihre Weise.

Eine wissbegierige Fotojournalistin beobachtet mit ihrem geschulten Auge: „Alle Teilnehmer hatten nach der Behandlung wesentlich größere und klarere Augen. Der Blick war ruhig und stetig. Die Stimme war gelöst und die Blicke strahlten.“

Auch scheint das Wohlfühlgefühl anzuhalten. Sandra meint in den folgenden vier Wochen viel konzentrierter gearbeitet zu haben als vorher. Auch hat sie heute das Gefühl, mehr als früher zu schaffen.

Mein Tipp: Organisieren Sie doch selbst auch ein Treffen mit Ihren Freunden. Massieren Sie sich gegenseitig die Gesichter und amüsieren Sie sich über die „Alltäglichen Geschichten“, die Sie später in diesem Buch noch finden. Sicherlich fallen Ihnen selbst ähnliche Anekdoten und Geschichten ein, über die Sie heute

herzhaft lachen können. Denn: Lachen ist gesund. Lachen löst Anspannungen und ist ansteckend wie ein Schnupfen.

Wenn Sie am Freitagabend nach einer anstrengenden Arbeitswoche erschöpft sind, können sie – statt sich müde auf die Couch fallen zu lassen –, Ihren Liebsten mit einer sanften Gesichtsmassage verwöhnen. Anschließend sind sie für den Abend und vielleicht sogar für einen Wochenendtrip wieder fit.

Seitdem ich diese Treffen organisiere, hat sich innerhalb kurzer Zeit mein Bekannten- und Freundeskreis vervielfacht. Das, was wir uns hier zu geben haben, ist alles andere als nur oberflächlich für die Haut gedacht. Man nimmt viel vom anderen wahr, ohne miteinander sprechen zu müssen. Abschließend erkennt jeder einen sichtbaren Unterschied. Allerdings vermögen die Fotos in diesem Buch nicht all das zu transportieren, was man wahrnimmt, wenn man der Person gegenübersteht. Ich bin mir aber sicher, dass Sie beim Betrachten das Unbeschreibliche spüren können, das ich versuchen werde, in diesem Buch über den Text und mit unseren selbst gemachten Schnappschüssen zu vermitteln. Wobei die Falten bei der Ausstrahlung eines Menschen nur eine untergeordnete Rolle spielen, wenn sich unser Antlitz nach der Gesichtsmassage über Glücksempfindungen zu verändern scheint. Eine meiner Freundinnen, die Single ist, nahm nach der Massage eine ganzheitliche Veränderung bei sich wahr. Sie fühlte sich derart beschwingt, dass sie den ganzen Tag über immer wieder von männlichen Personen angesprochen wurde und respektvolle Komplimente bekam. Andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichteten, dass sie sich ein wenig zurückzogen, um die wahrgenommene innere Sattheit im Stillen genießen zu können. Der Therapeut Hartmut Fraas spricht von der Gesichtsmassage als Energiearbeit, die man ganzheitlich fühlen kann. Sie sollten sich also nicht nur auf ihre Falten konzentrieren, sondern auf den Wohlfühleffekt, der nicht nur über die Haut sichtbar wird, sondern das ganze Gesicht und die Augen strahlen lässt. Menschen reagieren in Wahrheit auf etwas Unerklärliches, wenn sie die Ausstrahlung eines anderen wahrnehmen.

Sabine: „Totale Entspannung! Ich bin voller Energie und Kraft! Das Gefühl hielt noch ganz lange an!“

Bernadette bringt das Ganze kurz auf den Punkt: „Sehr schön.“

Es scheint etwas Göttliches zu sein, was wir in uns wecken können.

Natürlich lässt sich diese Ausstrahlung auch wunderbar mit der eigenen Kosmetik unterstreichen. Auch sollte noch erwähnt werden, dass die Massage nur von einem ausgebildeten Therapeuten angewandt werden darf, wenn schwerere Erkrankungen vorliegen. Die Angewandte Bioenergetik ist vor allem für psychosomatische Beschwerden gedacht. Als positiver Nebeneffekt scheinen sich obendrein kleine Fältchen zu glätten und wir können unser Gesicht auf angenehme Weise durch eine traumhaft schöne Entspannung strahlen lassen. Die Gesichtsmassage bringt einen gesunden Menschen in einen märchenhaften Entspannungszustand und lässt viele psychosomatische Beschwerden oft schon nach wenigen Sitzungen abklingen. Bei Entzündungen im Gesichtsbereich sollte man grundsätzlich mit einer Massage abwarten und vorher einen Arzt und/oder Bioenergetiker befragen, wann mit der Gesichtsmassage begonnen werden kann. Die Teilnahme an einem Kurs ist sicher auch empfehlenswert, wenn Sie diese Massage nicht nur für sich selbst nutzen, sondern auch an Freunde oder als Therapeut weitergeben möchten.

Jan zum Beispiel lässt sogar seine „Seele baumeln“ und fühlt sich „sooo leicht“: „Ich habe die ganze folgende Woche nichts an mich herankommen lassen!“

Bei unseren Treffen geht es um Entspannung und mehr nicht. In diesem Buch weise ich auch darauf hin, dass unsere Sprache und Überzeugungswelten unseren Gesichtsausdruck und unsere Ausstrahlung beeinflussen können. Wir alle haben schon erlebt, wie sehr sich die Mimik bei Gefühlen verändert. Meine Freunde und ich treffen uns nun regelmäßig und freuen uns jedes Mal auf diese „Verwöhntermine“ und unsere spürbaren Veränderungen. Allein die bessere Durchblutung lässt die Haut bald anders aussehen. Ein weiterer angenehmer Nebeneffekt ist, dass durch unsere regelmäßigen Treffen weitere Netzwerke entstehen. Über die Angewandte Bioenergetik begegnet man sich auf einer Ebene des Vertrauens, die Basis für Vieles sein kann und dies tut jedem Menschen gut. Nach den Treffen nehme ich selbst zahlreiche Kontakte und Tipps für den Haushalt, die Kinder und meinen Beruf mit nach Hause.

Viele Bücher über Schönheit behandeln buchstäblich und vor allem die Haut. Dieses Buch möchte Sie auch auf die Macht der Gedanken und die damit verbundenen Auswirkungen der Gefühle hinweisen, die mit der Zeit in unserem Gesicht sichtbar werden können und uns helfen zu erkennen, dass wir selbst für vieles verantwortlich sind. Gehen sie mit mir und der Angewandten Bioenergetik auf eine Entdeckungsreise und vergessen Sie dabei ihren Humor nicht! Vielleicht entdecken Sie beim Lesen auch den Grund für manche ihrer Falten und manch andere Malaise.

In diesem Buch werden unterschiedliche Aspekte zu Entspannung und Schönheit aufgeführt: Zum einen enthält es Informationen über Verhaltensweisen, die zu frühzeitigem Altern führen können, zum anderen lässt es uns ein bisschen über Alltägliches schmunzeln. Humorvolle Sichtweisen bereiten uns auf die Anwendung der bioenergetischen Gesichtsmassage vor. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffe, sie können auch ein bisschen dabei schmunzeln – das ist gut für die Optik. Dieses Gute-Laune-Verwöhnprogramm wird Ihrer Seele gut tun!

Heike Katzmarzik, im August 2007

Conni schwärmt: „Ich erlebe totale Entspannung und bin voller Energie und Kraft. Ich fühle mich fantastisch.“

Der Anfang unseres Verwöhnprogramms: die Atmung!

Bevor es losgehen kann, konzentrieren wir uns auf die Atmung; dafür nehmen wir eine bestimmte Körperhaltung ein: Wir stehen wie ein „X“. Es handelt sich dabei um eine Übung, die bei regelmäßiger Anwendung dem Ausübenden immer wieder als Energiespender dienen kann – unabhängig von der bioenergetischen Massage.

Wir stellen uns mit geradem Rücken breitbeinig hin, die Knie sind leicht gebeugt. Dann strecken wir beide Arme schräg nach oben, unser Spiegelbild zeigt uns ein „X“. Anschließend atmen wir aus, dabei spannen wir das Schokoladen- und Chips-Bäuchlein fest an. Dann atmen wir kräftig in den Bauch ein, sodass er sich ganz füllt – ohne Snack. Nun halten wir den Atem etwa drei Sekunden lang an. Das Ganze wiederholen wir sieben Mal.

Diese uralte Atemtechnik (es handelt sich dabei um eine Übung aus dem Qigong) soll einem chinesischen Professor aus Peking zufolge sogar mit dazu beigetragen haben, dass er als politisch Verfolgter in seiner Heimat während der Haft die Folterungen überlebt habe.

Wie auch immer: Ich beschließe, zukünftig meinen Tag mit dieser Übung zu beginnen, die offenbar Kraft spendet und die

Clara aus der Schweiz meint: „Ich fühlte mich am Tag und noch den ganzen Abend über entspannt. Ich war total locker. Ich ärgerte mich nicht einmal, dass ich im Zug von Köln nach Zürich keinen Platz mehr bekam. Ich habe mich einfach auf den Boden gesetzt. Das ganze Wochenende war entspannt und ich habe es sehr genossen.“

mit dazu beiträgt, dass ich immer dynamischer werde. Sie ist auf alle Fälle eine wundervolle Ergänzung zu unserer bioenergetischen Gesichtsmassage.

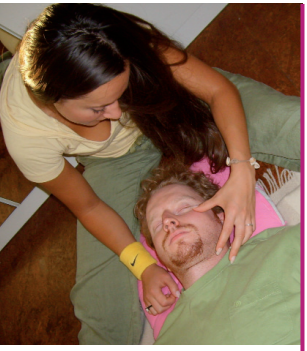
Die bioenergetische Gesichtsmassage

Mit der bioenergetischen Gesichtsmassage können wir die sanfte Kunst des Berührens erlernen. Bei regelmäßiger Anwendung kann das Bindegewebe gefestigt und die Haut gestrafft werden. Wird die Energiemassage regelmäßig wiederholt, trägt sie mit dazu bei, dass Sie sich seelisch, geistig und körperlich immer wohler fühlen.

Die hierbei massierten Energiepunkte sind in unserem ganzen Körper vorhanden; wie ein Gitternetz sind sie miteinander verbunden. Die elektrischen Impulse, die wir durch die Massage geben, fließen durch eine Art „Leitungssystem“ zu einem bestimmten Organ und wieder zurück. Auch über die Hand- und Fußreflexzonenbehandlung, die inzwischen recht populär ist und die viele Menschen kennen, erreicht man sämtliche Organe mit Energieimpulsen. Oftmals ist die Massage unter den Füßen sogar sehr schmerzhaft und zeigt auf die Weise Blockaden in Körperregionen an. Was auch immer bei der Massage passiert, es rührt sich etwas in uns und tut uns gut!

Die Methode scheint auch zu funktionieren, wenn man in einer Behandlung den Massagepunkt nicht hundertprozentig trifft. Offenbar übersetzt der Körper die Absicht der Massage durch eine Art Kommunikation, die über Impulsgebung zwischen Massageregion und den dazugehörigen Körperregionen und Organen funktioniert. Es gibt also noch andere Wege in

Maria erzählt von ihren Empfindungen und Beobachtungen: „Alle, die ich behandelt habe, gaben mir ehrlich gefühlte Kommentare zu der Behandlung. Jedes einzelne Wort kam von Herzen. Es fühlt sich eben auch einfach gut an. Es sind sanfte, kreisende Bewegungen, die den Energiehaushalt stimulieren. Man fühlt sich einfach leicht und locker, wenn man massiert wird. Man bewegt sich anschließend irgendwie flüssiger. Es fühlt sich so an, als bekäme man eine andere Motorik.“



unserem Körper – außer Nervenbahnen, Lymphsystem und Blutkreislauf –, die Einfluss auf unsere Gesundheit und Befindlichkeiten haben.

Die bioenergetische „Kunst des Berührens“

Zuerst entscheiden wir, mit welcher Gesichtshälfte wir beginnen wollen. Die rechte Gesichtshälfte wird mit der rechten Hand behandelt, die linke mit der linken Hand. Sie entscheiden, ob sie mit zwei Fingern oder mit dem Daumen die Punkte nacheinander massieren wollen.

Ganz wichtig: Sie sollten sich etwa 40 Minuten Zeit für diese gefühlvolle Arbeit nehmen können. Die zu massierende Person legt sich auf eine Liege, ein Sofa oder Bett. Sind mehrere Personen eingeladen, dann lassen sich diese auf ihrer mitgebrachten Decke und einem dünnen Kopfkissen auf dem Boden nieder. Die Person, die zunächst den anderen massiert, macht es sich mit gespreizten Beinen sitzend am Kopfende des anderen bequem. Um den Rücken oder Po zu stützen (denn auch der Masseur sollte es bequem haben und sich in seiner Position wohl fühlen), können Sie Ihre mitgebrachte Decke und das Kissen nutzen.

Sabine, eine weitere Teilnehmerin, beschrieb nach zwei Wochen ihren Zustand: „Nach der letzten Massage fühlte ich mich für sehr lange Zeit von innen heraus gestärkt.“