

Die besten Gesichtsyoga-Übungen für jeden Tag

Die folgenden Übungen sind einfach durchzuführen, hocheffektiv und für Anfänger geeignet. Du brauchst keine Hilfsmittel – nur deine Hände, einen Spiegel und 10-15 Minuten Zeit. Führe die Übungen langsam und bewusst aus und achte auf deine Atmung.



Der Augenöffner

Gegen hängende Augenlider und müde Augen

Diese Übung strafft die Augenpartie, reduziert Schwellungen und lässt deine Augen größer und wacher wirken.

1. Lege deine Zeigefinger unter die Augenbrauen und die Daumen auf die Schläfen
2. Schließe die Augen und drücke sanft mit den Zeigefingern die Augenbrauen nach oben
3. Versuche gleichzeitig, die Augen fest zusammenzukneifen – du spürst Widerstand
4. Halte die Spannung für 5 Sekunden, dann entspanne für 3 Sekunden
5. Wiederhole 10 Mal

 2 Minuten



Der Wangen-Lifter

Für volle, definierte Wangen

Diese Übung hebt erschlaffte Wangen an und definiert die Wangenknochen – für ein jugendlicheres Gesichtprofil.

1. Forme ein "O" mit deinem Mund und schiebe die Oberlippe über die oberen Zähne
2. Lächle mit den Mundwinkeln nach oben, ohne den "O"-Mund zu verlieren
3. Lege deine Zeigefinger leicht auf die Wangenknochen
4. Hebe die Wangenmuskeln an, indem du gegen den sanften Widerstand der Finger arbeitest
5. Halte für 20 Sekunden, entspanne, wiederhole 3 Mal

 2 Minuten



Der Lippen-Smoother

Gegen Mundfalten und für volle Lippen

Reduziert Raucherfalten und Nasolabialfalten, macht die Lippen voller und definierter.

1. Verstecke deine Zähne mit den Lippen – ziehe sie nach innen über die Zähne
2. Forme ein breites Lächeln, während die Zähne verborgen bleiben
3. Lege deine Zeigefinger an die Mundwinkel und ziehe sie sanft nach außen
4. Halte das Lächeln gegen den Widerstand der Finger für 10 Sekunden
5. Entspanne, puste sanft aus, wiederhole 5 Mal

1,5 Minuten



Das Löwengesicht

Allround-Übung für das ganze Gesicht

Diese kraftvolle Übung trainiert alle Gesichtsmuskeln gleichzeitig, löst Verspannungen und fördert die Durchblutung.

1. Atme tief durch die Nase ein und balle dabei die Fäuste
2. Spanne alle Gesichtsmuskeln an: Kneife die Augen zusammen, ziehe die Nase hoch
3. Atme kraftvoll durch den Mund aus, öffne Augen und Mund weit
4. Strecke die Zunge so weit wie möglich heraus Richtung Kinn
5. Rolle die Augen nach oben und halte für 3-5 Sekunden
6. Entspanne, wiederhole 3 Mal

1,5 Minuten



Der Schwanenhals

Für einen straffen Hals und definierte Kieferlinie

Bekämpft das gefürchtete Doppelkinn und strafft die Halspartie – oft die erste Zone, die Alterserscheinungen zeigt.

1. Lege deine Fingerspitzen sanft auf den Hals und streiche beim Einatmen nach unten
2. Neige deinen Kopf zurück und schaue zur Decke
3. Bringe die Unterlippe über die Oberlippe (Bulldoggen-Gesicht)
4. Halte diese Position für 10 Sekunden – du spürst Dehnung im Hals
5. Bringe den Kopf zurück in die Ausgangsposition, wiederhole 5 Mal

 2 Minuten



Die Stirn-Glättung

Gegen Stirnfalten und Zornesfalten

Glättet horizontale und vertikale Stirnfalten durch bewusste Entspannung und gezieltes Training.

1. Lege beide Handflächen flach auf die Stirn
2. Ziehe die Hände sanft auseinander Richtung Schläfen
3. Versuche gleichzeitig, die Augenbrauen nach oben zu ziehen – gegen den Widerstand
4. Halte für 10 Sekunden, entspanne für 5 Sekunden
5. Wiederhole 8 Mal

 2,5 Minuten