



Face Yoga & Selbst Massage

5-Minuten Abendritual für Kiefer, Nacken & Nervensystem

Nach der Gesichtspflege, wenn die Haut warm und aufnahmebereit ist, gönne dir ein paar Minuten für dein Wohlbefinden. Dieses kleine Ritual ist ideal, um den Tag sanft abzuschließen. Es beruhigt den Vagusnerv, löst Spannungen im Kiefer- und Nackenbereich, schenkt ein warmes Gefühl von Weite im Halsbereich.

Ausführung: Dauer ca. 1 Minute pro Übung, bei langem tiefen Atem – durch die Nase ein, durch den Mund aus.

1a. Masseter Melt

Lege deine Finger auf deine Kiefermuskulatur.

Atme ruhig durch die Nase ein und massiere mit kleinen Kreisen nach oben und außen. Spüre, wie sich der Kiefer löst und der Mundraum weicher wird.

1b. Jaw Release

Mit den Fingern auf der Kiefermuskulatur. Lass den Unterkiefer locker hängen. Öffne und schließe langsam den Mund, während du das Kiefergelenk erfühlst.

2. Seitliche Nacken Massage

Drehe den Kopf leicht zur Seite und rolle den hervortretenden Halsmuskel (SCM) sanft zwischen Daumen und Zeigefinger. Wandere dabei von oben nach unten (ca. 6-8x pro Seite).

3. Hintere Nacken Massage

Platziere deine Finger an der Schädelbasis und mache kleine kreisende Bewegungen. Dann langsam kreisend den Nacken hinunter wandern (links und rechts von der Wirbelsäule).

4. Vagus Streicheln

Streiche sanft mit beiden Händen abwechselnd vom Bereich hinter dem Ohr zum Schlüsselbein hinab (ca. 6-8x pro Seite).

Zum Abschluss lege beide Hände an die Halsseiten und streiche sanft vom Kiefer bis zum Herzen hinunter.

