

M20 Gesicht ausstreichen

Die Hände aneinander reiben, um sie vorzuwärmen und durchzukneten. Dann mit beiden Händen das Gesicht ausstreichen. Im Kieferbereich beginnen. Mit den Fingerkuppen von den Ohren den Kiefer nach vorne Ausstreichen. Den Unterkiefer mit einer Hand zwischen Daumen und Mittelfinger zur Kinnspitze ausstreichen. Das Kinn massieren. Vom Unterkiefer weiter die Wangen hoch zur Nasenpartie, Augenpartie, Stirn, jetzt mit zwei Händen. Dann über den Haaransatz die Kopfhaut massieren, runter zum Nacken, Schultern, die Arme einzeln herunter streichen, und dort die Spannung, wie einen Regentropfen abschütteln.