

Für die, welche eine fettige Haut haben ist es ratsam, vorher eine tonische Lösung auf die Haut zu breiten.

Im Prinzip muß man das Gesicht symmetrisch beklopfen oder kneifen, von unten nach oben gehend, um die Blutzirkulation zu fördern.

Wenn man sich liegend massieren kann desto besser.

Die Stirnmassage.

1. Es ist die Bewegung No. 1 unserer Bilder: Sie drücken Mittel- und Ringfinger zusammen zwischen die beiden Brauen, dann steigen Sie aufwärts nach den Haarwurzeln, indem Sie eine ziemlich breite Kurve beschreiben. Sie dürfen ziemlich fest drücken, aber es muß vermieden werden, die Haut bei der Massage auseinander zu ziehen. Deswegen mit den Fingern hingleiten, ohne den Gesichtsteil zu bewegen. Es ist eine gewisse Übung erforderlich. Die fette Crème erleichtert die Sache.

Stirnmassage.

2. Wenn Sie die Gewohnheit haben, die Augenbrauen zu runzeln, und vertikale Falten zu bilden, sa massieren Sie mehrmals nacheinander die Linie der Brauen entlang, bis zu den Schläfen. Diese vertikalen Runzeln werden verursacht durch einen Zusammenziehungsreflex und erscheinen frühzeitig bei nervösen Personen. Sie sind schwer wegzubringen; aber man kann sie mindern. Die tägliche Massage ist eine Art Beruhigung; anderseits hilft die Aufmerksamkeit, die wir darauf verwenden, gegen die unwillkürliche Verzerrung anzukämpfen.

Die Massage der Falte zwischen Nasenflügeln und Mund.

3. Das ist die tiefe Furche, die normalerweise seit der Kindheit besteht; aber dann ist sie kaum angedeutet und bloß sichtbar beim Lachen. Ihre Entwicklung muß unterbunden werden, denn sie altert mehr als irgend eine andere Falte. Mit den vereinigten Zeige- u. Mittelfinger bemühen Sie sich, die Falte zu "glätten", indem Sie bei den Nasenflügeln beginnen und nach dem Ansatz der Ohrfläppchen hin fahren. Es ist eine Bewegung, die weich ausgeführt werden muß, indem die beiden vordersten Glieder der Finger aufliegen, und die Haut der Wangen nach hinten gerückt wird, ohne sie zu "ziehen".

Die Massage der Schläfen.

4. Die "Gänsefüßchen" bilden die charakteristische Falte der Personen über 30, sagt man. In Wirklichkeit kann sie früher oder später erscheinen, je nach der Bildung der Gesichtszüge. Sie ist stets begleitet von feinen Fältchen der Lider, vor allem an dem Unterlid. Das Lächeln bringt das Gänsefüßchen zur Geltung. Soll man nun nicht lächeln? Besser ist anzukämpfen mit Crème u. leichter Massage. Achtung! Nicht zu fest drücken! Schmeicheln Sie die zarte Stelle und achten Sie darauf, daß die Haut an ihrer Stelle bleibt,



nur mit den Fingerspitzen glätten. Was die Lider betrifft, keine Massage; es ist sicherer.

Massage der Kinnbacken.

5) Diese Massage erfordert im Gegenteil all Ihre Energie. Die Stütze des Knochens erlaubt, kräftig die Umrisse des Ovals zu kneten, von der Kinnmitte zum Ohr. Sie können es versuchen mit Kneifen, ohne die Haut zu ziehen, indem Sie fest drücken. Wenn sie sich rötet, desto besser, das ist ein Zeichen, daß sie reagiert. Besonders auf die schwächsten Stellen insistieren, welche sich gleich unter dem Lippenrand befinden. — Man vervollständigt diese transversale Massage mit einer kreisförmigen Massage um die Nasenflügel und die Ecke des Mundes: Diese Massage wird ausgeführt mit dem Mittelfinger allein.

Die Massage der Wangen.

6) Wenn Sie ziemlich runde, etwas weiche Wangen besitzen, müssen Sie darauf gefaßt sein, daß sie eines Tages "fallen" und unter der Kinnlade die Art Wulst bilden, der auf die 40 Jahre schließen läßt. Bearbeiten Sie Ihre Wangen "dans la pâte", wie der Bildhauer sagt, von unten nach oben mit Kneifen und Aufdrücken, mit flachen Fingern und Kneifen mit dem Daumen. Auf dieselbe Art ist die obere Wange und der Backenknochen zu behandeln. Versuchen Sie keine transversalen Massagen.

Massage des Halses.

7) Nicht selten altert der Hals früher als das Gesicht. Vergessen wir also nicht, tüchtig fette Crème vom Kinn bis zu dem sog. "Collier de Vénus" aufzutragen. Was die Massage die-



Und endlich der Nacken.

8) Eine wesentliche Bewegung — die man fast immer vergißt — ist die Massage des Nackens und des Hinterhalses. Wollen Sie eines Tages den "Kamelhöcker" besitzen, den Fett- und Cellulitwulst?

Nein, nicht wahr, Sie erschrecken, wenn Sie daran denken. Massieren Sie also täglich, mit vollen Fingern, den ganzen Hals, vom Haaransatz an, indem Sie bis zu den Schultern abwärts streichen und vor allem an der oberen Wirbelsäule verweilen. Daneben führen Sie einige Biegungs- und Rundbewegungen aus, welche die Muskeln des Halses unterhalten.

ses Teiles anbelangt, muß sie mit Sorgfalt geleistet werden, von oben nach unten und von vorn nach hinten, indem abwechselnd beide Hände gebraucht werden, mit "kreuzförmiger" Bewegung.