



Gesichts- MASSAGE

„Das ist wenig,“ wird man sagen. Es ist schon genug, wenn man die Massage gewissenhaft beim Aufstehen das ganze Jahr hindurch übt.

Bevor wir jede einzelne dieser Bewegungen und die Wirkung einer jeden beschreiben, wollen wir ein Wort sagen über die Massagecreme, welche zu benutzen ist.

Trocken können Sie sich nicht massieren: der Gebrauch des Talks, den einzelne ältere Methoden bevorzugen, kann nur in Frage kommen für eine besonders fettige Haut, dabei ist dessen Anwendung noch wenig bequem. Je nach der Beschaffenheit Ihrer Haut ist eine sehr fette Hautcreme zu verwenden, etwa mit Lanolinbasis, oder eine „trockene“ Crème (d. h. mit einer Basis von Stéarat oder Wachs). Die Crèmes welche an der Haut hängen bleiben, sind stets zu vermeiden: sie verursachen das Ziehen der Haut. Bei kaltem Wetter muß sie in einem Gefäß mit warmem Wasser angewärmt werden, je flüssiger sie ist, desto besser für die Massage.

Es ist nicht nötig, eine parfümierte oder eine gefärbte Crème zu benutzen, es handelt sich ja nicht darum, Ihr Gesicht herzustellen, sondern die Gesichtsmuskeln zu reinigen und dehnbar zu machen.

Sie kennen die Punkte im Gesicht, die von den Falten bedroht sind: vor allem die Stirn, dann die Augen und Schläfen, endlich die Umgebung des Mundes und die ganze südliche Region

des Gesichts, wenn man so sagen will: Wangen, die Falte von den Nasenflügeln zum Munde, Kinn und Hals.

Diese Falten erscheinen nach und nach, von Jahr zu Jahr und bedecken zum Schluß das ganze Gesicht mit einem feinen Spinnengewebe,

Die Massage entspricht einem wachsamem „Reinemachen“, welches die Bildung dieses Netzes verhindert oder wenigstens verzögert. Alle Massagebewegungen müssen systematisch ausgeführt werden mit beiden Händen, indem man sich bemüht, gleichmäßig beide Seiten zu drücken. Wir raten an, das Gesicht zu beklopfen oder zu kneifen, statt auf klassische Art zu massieren. Deswegen, weil Klopfen und Kneifen niemals schädlich sind und beinahe für die tägliche Massage genügen. Man kann auch kleine Instrumente gebrauchen, die zu diesem Zweck hergestellt werden, aber die Finger mögen genügen.

Das Klopfen auf die mit Crème bestrichene Haut trägt dazu bei, diese Crème in die Oberhaut zu bringen, daher ist es doppelt nützlich.

Kann man sich selbst massieren?

Erste Frage, die gelöst werden muß: viele Frauen fürchten, sich nicht richtig massieren zu können. Und da sie im Zweifel sind, verzichten sie. Man kann sie nicht dafür tadeln, denn nach der Ansicht aller Spezialisten sind schlechte Massagen verhängnisvoll. Es handelt sich dabei aber um sehr komplizierte Massagen, anatomische Massagen, wie sie Professionelle der Kunst in den Schönheitsinstituten ausführen.

Es kann keine Rede davon gehen, sich auf diese Art selber zu massieren. Aus Mangel an Kenntnis des Muskelzustandes, ihrer Lagerung und exakten Richtung, könnte man riskieren, Verzerrungen zu verursachen oder die Häute ernstlich zu beschädigen.

Aber es gibt einige elementare Bewegungen, die leicht auszuführen sind vor einem Spiegel und keine Schädigung nach sich ziehen können, und die im Wesentlichen mit der Gesichtsmassage übereinstimmen. Die nebenstehenden Bilder zeigen uns den Verlauf.

