

## Entspannungspfad: Gesichtsmassage

Diese Übung geht an die Gesichts- und Kopfmuskulatur. Das sanfte Reiben bewirkt eine tiefe Entspannung des ganzen Kopfs.



Die Handflächen aneinander legen und sanft reiben, bis ein Wärmgefühl entsteht. Die Handflächen aufs Gesicht legen und das Gesicht sanft massieren. Schläfen und Kiefermuskeln massieren.

Mit Fingerkuppen mehrmals kräftig von der Stirn und den Schläfen nach hinten über die Kopfhaut «kämmen». Kopfhaut kreisförmig massieren wie beim Coiffeur. Zum Abschluss ca. 1-2 Min. mit den Händen die Augen bedecken und dabei tief und langsam atmen.

**Bemerkung:** Der Kiefer ist oft sehr gespannt, sogar im Schlaf. Über die Hälfte der neurologischen Verbindungen zwischen Gehirn und Körper laufen über das Kiefergelenk. Kiefergend massieren und herzlich gähnen haben eine entspannende Wirkung.

→ [zur Postenkarte](#) (pdf)

Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenesport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**