

Gabriele Hillmann

Harmonie im Gesicht

Facial Harmony – Ein Weg zu innerer Ausgeglichenheit und Schönheit

Leicht gleiten Fingerspitzen über Stirn, Wangen und Kinn. Mit kaum spürbarem Druck erforschen sie Haut und Muskeln des Gesichts, finden und lösen Verspannungen von Kopf, Hals und Schultern und ordnen über die Haut, die Muskulatur und die Meridiane das gesamte Energiesystem des Menschen. Die zarte Berührung, das Herzstück der ganzheitlich-energetischen Methode Facial Harmony („Harmonie im Gesicht“), wirkt regenerierend, bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht und hinterlässt erfahrungsgemäß ein wohliges Gefühl von Geborgenheit und Ruhe.

Jedem Menschen ist seine Lebensgeschichte sprichwörtlich „ins Gesicht geschrieben.“ Es sind nicht nur die Zeichen der Zeit, die mit zunehmendem Alter immer sichtbarer ihre Wirkung tun in Form von Falten, hängenden Mundwinkeln, Hamsterbäckchen, Schlupfliedern, Doppelkinn und dergleichen mehr. Es sind vor allem die Sorgen, Enttäuschungen, Ängste und traumatischen Erlebnisse, die sich in den Muskelschichten eingraben und sich am deutlichsten in den Gesichtszügen widerspiegeln.

Die Muskeln enthalten die Stressmuster aus den täglichen Erlebnissen. Jede Erfahrung und jedes damit verbundene Gefühl – Freude und Leid, Lachen und Kummer, Liebe und Angst – bringt einen Energiewandel mit sich, der in der Muskulatur des Körpers gespeichert wird. Ist beispielsweise der Kopf nur noch mit Denken beschäftigt, verbleiben die Energien verstärkt in diesem Bereich, anstatt sich im Körper und im Energiefeld zu verteilen.

An den Gesichtszügen können wir im Alltag bei genauer Beobachtung sehen, wenn ein Mensch in die Blockade geht:

Er wirkt zugeknöpft, die Augen werden kleiner, der Mund wirkt zusammengekniffen, er runzelt die Stirn, alles zieht sich zusammen, um die Welt auszuschließen. Die Maske der Gleichgültigkeit wird dann sehr oft aufgesetzt und der ganze Gesichtsausdruck wird maskenhaft. Bei immer wiederkehrendem Stress prägen diese Muskelspannungen mehr und mehr das Gesicht.

Mit Facial Harmony können diese negativen Spuren und alten Muster aus der Vergangenheit sowohl äußerlich als auch innerlich auf sanfte Weise ausbalanciert und transformiert werden. Der Ansatz betrachtet das Gesicht als Bindeglied zwischen Körper, Geist und Gefühlen. Es zeigt, wie wir unser mentales, physisches, spirituelles und emotionales Leben

handhaben. Ein genauer Beobachter kann Trauer, Müdigkeit, Anspannung oder aber Freude, Gelassenheit und Glück sehr schnell in einem Gesicht erkennen.

Die Haut als Spiegel

Die Haut ist unser größtes Organ und die Grenze zwischen unserem stofflichen (der Körper) und unserem feinstofflichen (Ausstrahlung, Aura) Sein. Über sie erreichen wir die sensorischen Nervenfasern, welche die Verbindung zum vegetativen Nervensystem herstellen.

Schon im Mutterleib entstehen Haut und vegetatives Nervensystem aus dem gleichen Keimblatt, und diese enge Verbundenheit bleibt ein Leben lang bestehen.

Die Haut spiegelt unsere Emotionen und Befindlichkeiten wider. Wir werden rot vor Zorn, blass vor Schreck, oder wir bekommen eine Gänsehaut, wenn uns etwas Angst macht. Ein geschultes Auge erkennt auch an der Beschaffenheit der Haut, ob ein Mensch sehr ausgeglichen ist oder sich häufiger im Ungleichgewicht befindet. Die Botschaften des sensorischen Nervensystems mit Achtsamkeit wahrzunehmen ist eine Fähigkeit, die mit jeder Behandlung bei Klienten und Anwendern wachsen kann.

Tiefe Berührung

Das Bedürfnis nach Berührung – körperlich, geistig, emotional, intellektuell und spirituell – ist von Geburt an tief in uns verwurzelt. Berührungen sind die Sprache des Körpers und der Schlüssel zur Welt der Sinne. Selbst etwas berühren, tasten, fühlen und hautnah erleben heißt Erfahrungen machen, Lernen.



Abb. 1: Sanfte Berührung – Quelle für Entspannung und Wohlbefinden

Hände sprechen die Ursprache, die Sprache der Haut, die Sprache der Berührung.

Hautkontakt und Nähe schaffen Vertrauen, schenken Wärme, regen Durchblutung und Stoffwechsel an. Sie bewirken positive biochemische Veränderungen im Organismus. Körpereigene „Glückshormone“ (Endorphine) wie das beruhigend wirkende Serotonin und das Liebeshormon Oxytocin werden ausgeschüttet und sorgen dafür, dass man sich in seiner Haut so richtig wohl fühlt.

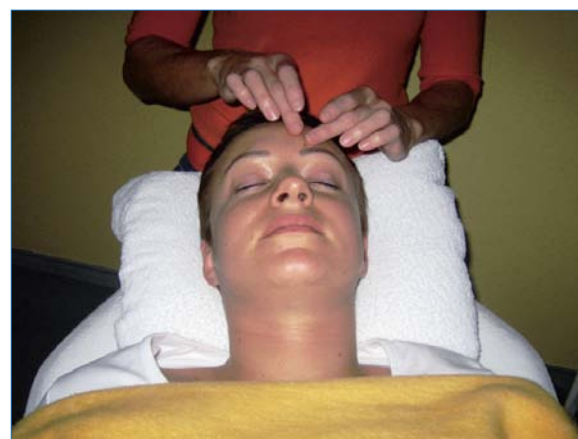


Abb. 2:

Facial-Harmony – eine Anwendungsbeobachtung¹

Untersucht wurden vier weibliche Probanden im Alter von 45 bis 60 Jahren. Es wurde jeweils vor und nach der Facial-Harmony-Anwendung ein Test mit Global Diagnostics durchgeführt. Dieses System berücksichtigt, dass jedes Körperteil und jedes Organsystem ein individuelles Reaktionsmuster auf schwache, äußere Reize hat. Anhand dieses Reaktionsmusters lassen sich Rückschlüsse auf den Zustand und die Funktionsfähigkeit der untersuchten Organsysteme ziehen. Der bioenergetische Zustand aller Organe (Herz, Lunge, Nieren etc.) und Systeme (z. B. Lymphe, Immun-, Hormonsystem etc.) wird sichtbar gemacht. Der Messvorgang erfolgt über zwei Fußelektroden, wird im Liegen durchgeführt und dauert acht Minuten. Alle Messergebnisse werden sofort bildlich auf dem Computer dargestellt und können vom Therapeuten sofort interpretiert werden.

In dieser Anwendungsbeobachtung sollte eine mögliche Veränderung der Organe und Körpersysteme durch Facial Harmony entdeckt und beurteilt werden.

Die Ergebnisse sind nicht zu vereinheitlichen, sondern individuell, auch vor allem im Zusammenhang mit bestehenden oder ernsthaften Vorerkrankungen zu betrachten. Eine Patientin, welche keine ernsthaften Vorerkrankungen oder bestehende Erkrankungen hat, sondern unter ausgeprägtem Stress leidet, profitierte am meisten von der Facial-Harmony-Anwendung: Die Zellenergie nahm von 46 % auf 85 % zu, die Regulationsfähigkeit verbesserte sich von 14 % auf 45 %, hier war nach der Anwendung nur noch das Vegetativum leicht eingeschränkt; die Therapabelastbarkeit verbesserte sich von 45 % auf 67 %. Durch die Behandlung konnten Toxine aktiviert, entzündliche Vorgänge im Immunsystem und ein Mangel an schwefelhaltigen Aminosäuren als Ursache der ursprünglich reduzierten Zellenergie entlarvt werden. Die drei anderen Patientinnen leiden an ernsthaften Erkrankungen, somit sind ihre Reaktionsweisen sehr individuell zu betrachten. Es konnte hier bezüglich der Zellenergie keine große Veränderung festgestellt werden. Die Regulationsfähigkeit nahm bei einer Patientin zu, bei den anderen blieb sie gleich oder nahm leicht ab. Bei zwei Patientinnen nahm die Anzahl der zu behandelnden Organsysteme zu. Dies kann man als Öffnung der Systeme für eine nötige Therapie betrachten.

Zusammenfassende Beurteilung:

Es sind in energetischer Hinsicht deutliche Reaktionen auf die Facial-Harmony-Behandlung zu verzeichnen. Ein einheitliches Reaktionsmuster besteht nicht. Es sind die jeweiligen bestehenden körperlichen und seelischen Zustände als richtungswisend für die Reaktionsweisen zu interpretieren.

¹ Aus der Praxis von Frau Dr. med. Beatrix Braack, Utting am Ammersee

Ursprünge

Der Ursprung der Methode geht auf den Dänen Stanley Rosenberg zurück. Er arbeitete in den 1980-er Jahren mit Schauspielern und wollte mit Hilfe der Rolfing-Methode (Muskelentspannung am Körper) eine Entspannung der Gesichter erreichen, damit die Schauspieler Emotionen besser ausdrücken und spielen konnten. Er traf in London auf die Australierin Lana Lawson, mit deren Kenntnissen die Muskelentspannung im Gesicht erreicht wurde. Wieder daheim in Australien, wendete Lana die Methode bei ihrer Freundin Anna McRoberts an, die damals in einer sehr schwierigen Lebensphase steckte. Nachdem die Behandlung derart positive Veränderungen bewirkte, entwickelten die beiden miteinander das heutige Facial Harmony, welches heute in mehreren Ländern von ausgebildeten Trainern unterrichtet wird.

Anwendungsbereiche

Inzwischen hat die Erfahrung gezeigt, dass Facial Harmony nicht nur Wellness-Angebot sein sollte; immer mehr Ärzte und Therapeuten sehen in der Integration von entsprechenden Methoden in den Praxisalltag einen Sinn, wenn sie das Wohlgefühl ihrer Patienten verstärken. In Österreich ist die Methode mittlerweile erstmalig Bestandteil der Ausbildung zum Medizinischen Masseur.

Die Behandlung ist auch geeignet für Zahnarztpraxen, vor und nach größeren chirurgischen Eingriffen. Die entspannende Wirkung auf das Kiefergelenk und die Gesichtsmuskulatur hilft, die Selbstheilungskräfte anzuregen. Anpassungen von Zahnersatz gelingen ebenso leichter bei entspannten Gesichtszügen. Die Patienten haben weniger Angst und sind schon vor einem Eingriff mehr in ihrer Mitte.

Für Kliniken und Praxen, in denen ästhetische Operationen durchgeführt werden, als Vor- und Nachbehandlung, z. B. auch bei Faltenunterspritzungen, ist diese Methode optimal, denn entspannte Muskulatur hilft, eine entsprechende Korrektur leichter durchzuführen.

Hautärzte können die Methode einsetzen bei Patienten, die stressbedingte Hautkrankheiten wie etwa Schuppenflechte oder starkes Hautjucken haben.

Für Psychologen und Psychotherapeuten ist sicher die öffnende Wirkung auf den Patienten interessant. Nach einer Behandlung fließen oft Tränen, oder der Klient fängt von sich aus an, über seine Probleme zu reden. Hier kann man die Methode als begleitende Kurzbehandlung mit sieben Sitzungen anbieten.



Gabriele Hillmann

arbeitet seit 36 Jahren für Schönheit und Wellness. Ihre Ausbildung zur Kinesiologin und Facial Harmony Trainerin führte sie von der äußeren zur inneren Schönheit. Während ihrer Tätigkeit als Farb- und Stilberaterin stieß sie auf Johannes Itten, dessen Satz „Einen Menschen zu seinen Farben und Formen führen, heißt: ihn zu sich selbst führen.“ auch heute noch der Schlüsselsatz ihrer Arbeit ist. Heute arbeitet sie in einer Wellness- und in einer Arztpraxis mit verschiedenen Methoden an der Entfaltung der inneren Schönheit ihrer Klientinnen und Klienten und gibt Workshops und Einzelsitzungen in Farb- und Stilberatung sowie Seminare für Facial Harmony.

Kontakt:

Zur Ludwigshöhe 22, D-86919 Utting
Tel.: 08806 / 959759
www.gabrielehillmann.de

Facial Harmony kann in einem 5-tägigen Grundkurs erlernt und in Aufbau Seminaren vertieft werden. Es schenkt jedem, der anderen gerne mit seinen Händen „etwas Gutes tun“ möchte, mehr Achtsamkeit für und umfassende Kenntnisse von dem energetischen System des Menschen. Für den Patienten stehen Stresslösung und eine sanfte Berührung, die oft tiefer geht als Worte, an erster Stelle.

Fazit

Es gibt viele gute Methoden, die helfen, wirklich eins zu werden mit sich selbst und erlernte Muster und Masken loszuwerden. Unsere Zeit wird schnelllebig und die Anforderungen an uns immer höher. Trotzdem können wir ohne Stress mit dem Leben fließen, wenn wir lernen, uns dem Moment anzupassen und flexibel zu sein. Facial Harmony ist für mich eine wunderbare Methode, uns und den Patienten dahin zu führen und auch uns selbst wieder neu zu entdecken.

