

Schritt 5

Nun arbeiten wir aus der Mitte der Stirn heraus zuerst rechts, dann links an der Nase hinunter, rechts dann links über das Kinn und dann den Hals hinunter zur jeweiligen Achselhöhle hin.

Schritt 6

Es folgen fünf bis sieben Streichungen von der Nasenwurzel aus nach rechts und dann nach links über das jeweilige Oberlid zu den Ohren hin, dann hinunter bis zu den Achselhöhlen.

Schritt 7

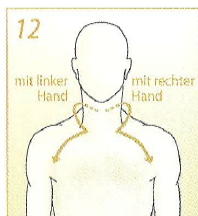
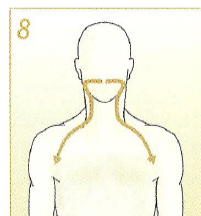
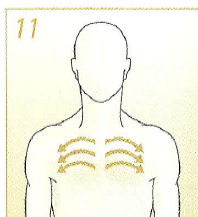
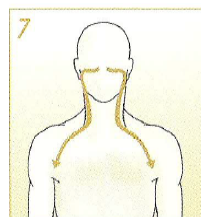
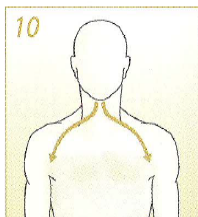
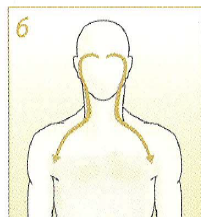
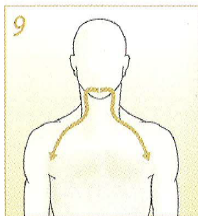
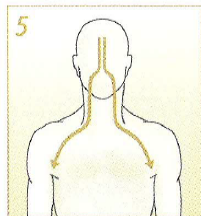
Die nächsten Streichungen nehmen wir vom Nasenrücken aus nach rechts und links zu den Ohren hinüber vor. Fünfmal nach rechts und fünfmal nach links, immer von der Nase aus über das Jochbein zu den Ohren hin, von dort den Kopf vor den Ohren abwärts, dann den Hals hinunter bis zu der jeweiligen Achselhöhle hin.

Schritt 8

Wir beginnen unterhalb der Nase und streichen die Oberlippe fünf- bis siebenmal nach rechts und nach links aus. Danach führt die Streichung weiter bis unter das Ohr, dann von dort den Hals hinunter zur jeweiligen Achselhöhle hin.

Schritt 9

Wir führen wieder jeweils fünf- bis sieben Streichungen aus, diesmal von der Kinnmitte unterhalb des Mundes nach rechts zum Hals hinüber, dann bis zur Achsel-



höhle hinunter, immer fünf- bis siebenmal nach rechts und fünf- bis siebenmal nach links.

Schritt 10

Jetzt setzen wir an der Kinnlade rechts an und streichen den Hals hinunter und weiter bis zur Achselhöhle. Dann folgen wieder fünf- bis sieben Streichungen, die an der linken Kinnlade beginnen, den Hals hinunter führen und dann weiter zur linken Achselhöhle hin.

Schritt 11

Für die Erhaltung oder Erzielung eines schönen Dekolletees streichen und schieben wir immer wieder aus der Mitte des Dekolletees hinaus zu den Achselhöhlen hin. Das geschieht in wenigstens drei Stufen. Wir beginnen am Halsansatz und enden mit der dritten Stufe, immer fünf bis sieben Streichungen nach rechts und dann nach links, immer von der Körpermitte hinüber zu den Achselhöhlen, beim Ansatz der Brüste.

Schritt 12

Unsere Gesicht, Hals und Dekolletee reinigenden Streichungen enden mit zwei zweiteiligen Übungen. Mit der rechten Hand fahren wir links am Hals vorbei soweit nach hinten, wie wir können. Jetzt drücken wir die Fingerspitzen nach unten und streichen nach vorne bis zum Halsansatz auf das Schlüsselbein. Von dort schieben wir mit dem Ballen des Daumens in die linke Achselhöhle hinein.

Gleichermaßen verfahren wir mit der linken Hand. Wir greifen rechts am Hals vorbei und setzen soweit hinten auf, wie es geht. Wir üben einen festen Druck aus und massieren nach vorne in den Halsansatz bis auf das rechte Schlüsselbein, von dort mit dem Ballen des Daumens in die rechte Achselhöhle hinunter.

Man kann in diesen letzten Schritt auch eine reinigende Massage einbeziehen, indem man die fünf bis sieben von hinten kommenden Streichungen nicht nur aus dem unteren Nacken heraus ausführt, sondern indem man wiederholt immer höher bis zum Haaransatz hinauf ansetzt, wie beschrieben nach vorne fortfährt, und vor der rechten oder linken Achselhöhle endet.

Diese aus dem Nacken heraus erfolgende Massage von Genick, Hals und Dekolletee ist oftmals eine außerordentlich schnell wirkende Hilfe bei Kopfschmerzen, Migräne und Nackenschmerzen.

Die Maßnahmen dieser Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolletee, am besten zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt, haben sich vielfach bewährt zur verblüffend schnellen und effektiven Reinigung und Regenerierung dieser drei Hautbereiche und auch als effektive Hilfe zur Regenerierung von Haarwuchs als auch zur Befreiung von unappetitlichen Hautunreinheiten.