

# Ansigtssmassage

Pia Hald  
Dit Velvære

# Grundfølelser der vises i ansigtet



Anger



Joy



Surprise



Disgust



Sadness



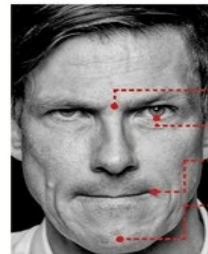
Fear

# DE 7 GRUND FØLELSER



## FRYGT

- Panderynker kan forekomme
- Det hvide (sclera) i øjnene kan blive synlig
- Øjenbryn og øjenlåg hævet
- Spændte underøjnlag
- Læberne trukket tilbage
- Spændt kæbeparti



## VREDE

- Nedadvendte og samlede øjenbryn
- Øjnene stirrer
- Smalle, sammenrullede læber
- Kæben frem og hagen op



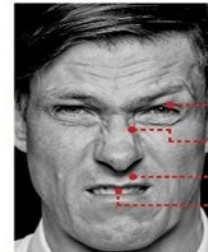
## OVERRASKELSE

- Øjenbryn buede og hævede
- Øjnene kan være vidt åbne
- Munden åben
- Slapt kæbeparti



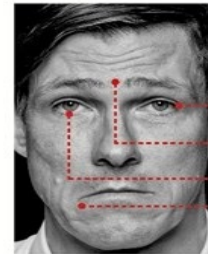
## GLÆDE

- Rynker - "kragetæer" - ved siden af øjne
- Kinderne løftet op
- Hjørnerne af læberne hævet



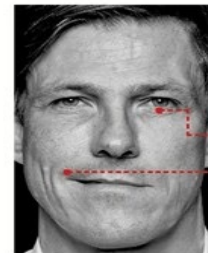
## VÆMMELSE

- Halvt lukkede øjne
- Rynke på næsen kan forekomme
- Overlæben løftet
- Kan vise et stykke af tungen



## SORG

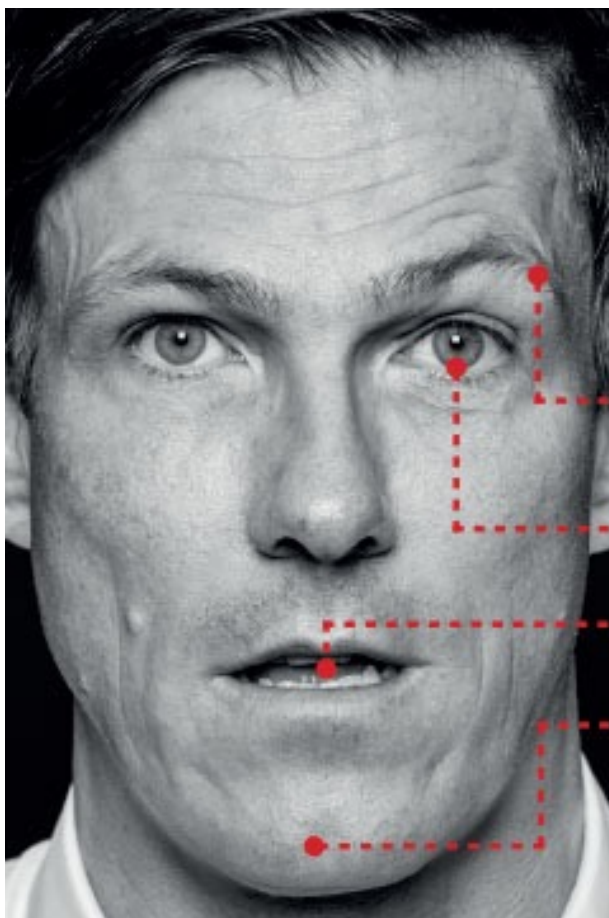
- Øjenlåg hænger ned over iris
- Hævede øjenbryn i midten af ansigtet
- Manglende fokus i øjnene
- Hjørnerne af læberne nedad



## FORAGT

- Det eneste udtryk der er asymmetrisk
- Hjørnet af læben stramt og hævet





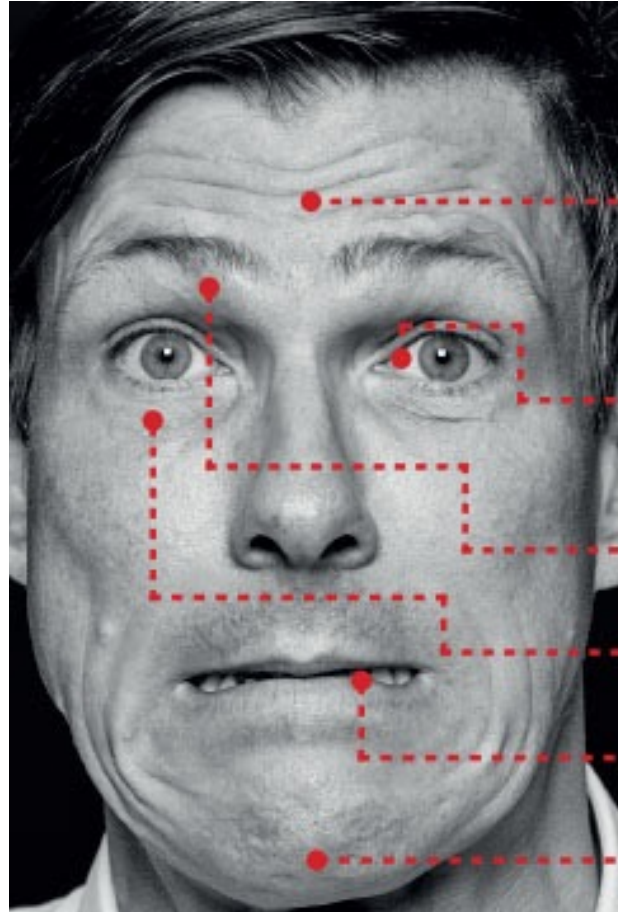
## OVERRASKELSE

Øjenbryn buede og hævede

Øjnene kan være **vidt** åbne

Munden **åben**

**Slapt** kæbeparti



## FRYGT

Panderynker **kan**  
forekomme

Det **hvide** (sclera) i  
øjnene **kan** blive synlig

Øjenbryn og øjenlåg hævet

Spændte underøjenlåg

Læberne **trukket** tilbage

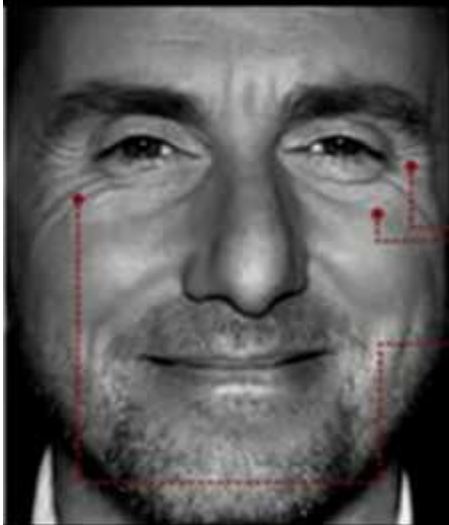
Spændt kæbeparti



**disgust**

① nose wrinkling

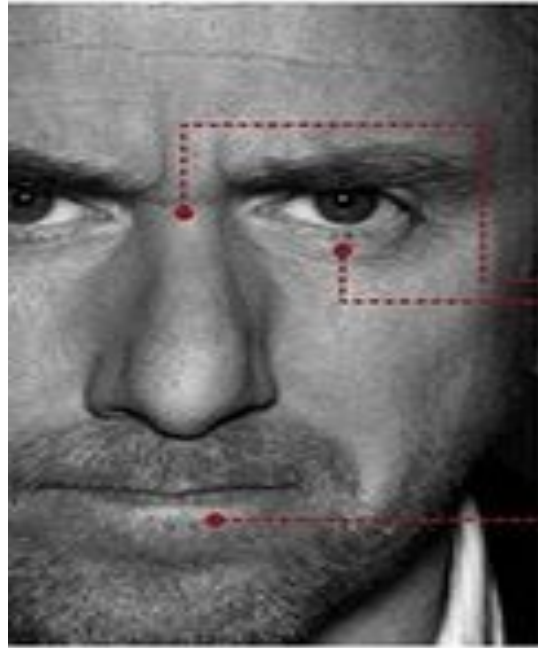
② upper lip raised



## happiness

A real smile always includes:

- ① crow's feet wrinkles
- ② pushed up cheeks
- ③ movement from muscle that orbits the eye



## anger

- ① eyebrows down and together
- ② eyes glare
- ③ narrowing of



# Ansigtsakupressur

- Øger iltningen og blodcirkulationen i ansigtet
- Stimulerer produktionen af kollagen
- Kollagen er afgørende for en sund og levende hud
- Alderen har betydning for kollagenproduktionen
- Hvilket resulterer i linjer og furer
- Hvilket mange af os gerne vil undgå

# Ansigtsakupressur

- Ved at behandle forskellige punkter i ansigtet, kan vi afspænde muskulaturen og vævet.
- Vi kan målrette vores behandling mod bestemte områder i ansigtet
- Akupressur virker afslappende
- Muskelafspændende
- Bedre blodcirkulation
- Giver glød og energi til ansigtet

# Ansigtsmassage

- Det er dejligt afslappende
- Afstressende for krop og sjæl
- Du får mere liv i ansigtet
- Det dræner lymferne, hvilket gør at ophobet væske i ansigtet reduceres
- Reducerer poser under øjnene
- Øger blodgennemstrømningen
- I muskler og hud

# Ansigtssmassage

- Massagen giver ro
- Reducere stress i ansigtet
- Reducerer linjer og rynker
- Får ansigtet til at se udhvilet ud
- Alt sammen er centralt for anti-ageing
- Huden får et glattere, fastere og sundere udseende
- Mini ansigtsløft

- <https://nlp-enneagrammet.dk/de-7-grundfoelelser/>

Ansigtetsmuskler  
sæt selv navne på



# Musklernes emotionelle ansigtsudtryk

- Platysma
  - frygt, ubehag, væmmelse, negative følelser
- Zygomaticus
  - smil og grin
- Orbicularis oris
  - Stort følelsesmæssigt repertoire er forbundet med denne muskel
- Levator labii superiores
  - væmmelse og afsky

- Risorus
  - trækker munden udad til et smil
- Depressor labii
  - foragt, ironi
- Depressor anguli oris
  - ked af det, depressiv, modstand
- Buccinator
  - suttemuskel, tage mad ind, tage livet ind



- Digastricus
  - forbundet til hjertet, evnen til at tale frit
- Mentalis
  - tvivl, mistro, angst
- Nasalis
  - tvivl, ubeslutsomhed
- Orbicularis oculi
  - med i alle øjetsudtryk

- Masseter
  - stress, spekulation, vrede, modstand, tage sig sammen
- Temporalis
  - forpint i forhold til smerter og spændinger. Lukker og formørker ansigtet
- Frontalis
  - ved spænding i begge sider: overrasket, åbent
  - ved spænding i den ene side: eftertænksomhed, arrogance, distance
- Corrugator
  - vrede, frustration, aggression, forceret beslutsomhed
- Procerus
  - vrede, mistro

# Ansigtsmusklerne

