

FACEFORMING MIT

Tigerfeeling

BENITA CANTIENI

FACEFORMING MIT

Tigerfeeling

FÜR SIE
UND IHN

südwest

Vorwort

Mein Weg zu CANTIENICA®-Faceforming neu von Verena Burri	8
---	----------

Kapitel 1

Das Altern einfach aufhalten	11
Das Gesicht – der Spiegel des Körpers	17
Ausschließlich angenehme Nebenwirkungen	18
Haltung, weil sie sofort Jahre wegzaubert	20
Jetzt gleich ausprobieren	21
Experimentieren Sie mit Ihrer Wahrnehmung	23
Die Tiefenmuskulatur im Gesicht vernetzen	24
Diese Muskeln werden vernetzt	27
– An der Krone hängt, zur Krone drängt doch alles	27
– Rahmenmuskeln um die Ohren und am Kiefer	27
– Damit machen Sie sich schöne Augen	28
– Muskelvernetzung an Kinn, Wangen, Mund und Hals	28
Warum und wie CANTIENICA®-Faceforming wirkt	29
– Bei Zähneknirschen	29
– Bei Migräneattacken	29
– Gegen Schnarchen	30

– Bei Tinnitus	30
– Bei Kiefergelenkarthrose, Kieferknacken	31
– Bei Schiefhals-Syndrom KISS/KIDD, Schleudertrauma, Skoliose	31
– Bei Gesichtslähmungen, gefühllosen Stellen	32

Kapitel 2

In drei Wochen erlernen, für den Rest des Lebens können	35
Jede Hand kann es, und jeder Muskel kann es	36
Die Muskeln – der Grund für Ihre Einmaligkeit	37
Falten sind natürlich	39
Bestandsaufnahme: So nehme ich mich wahr	39
Das gestohlene Lachen der Frauen	41

Kapitel 3

Damit steht und hält die Schönheit: Grundhaltung von Fuß auf	45
Mr. Spock küsst eine Luftfee	47
Nackensterne mit Kronenpunkt	50
Grundaufspannung mit Atem	51
Kleine Diagonale im Gesicht	53
Kleine Diagonale am Hinterkopf	54
Große Kopfdiagonalen	55

Kapitel 4

Was das Becken mit den Nasolabialfalten zu tun hat 57

Kinn zu Kiefergelenk 59

Amorbogen zu Schläfe 59

»Drittes Auge« zu Stirn 60

Ballontricks 60

Alles ist mit allem vernetzt 62

Wie verkürzte Rumpfmuskulatur das Gesicht nach unten zieht und wie sie gedehnt werden kann 64

Leichte Schultern 68

Kapitel 5

Weshalb »die Natur« ganz selten am Doppelkinn schuld ist 71

Vorbereitende Übung 1: Kopfhochturn 73

So schwebt der Kopf auf dem Atlas 74

Vorbereitende Übung 2: Kopf hoch, Kinn geradeaus 75

Kapitel 6

Ein Geschenk Ihres Körpers: 100 Prozent Tiefenmuskulatur 77

Kapitel 7

Sofort aussehen wie frisch aus dem Urlaub 81

Schritt 1: Aufgespannte Körperhaltung 84

Schritt 2: Kopf ausrichten 86

Schritt 3: Zug-Gegenzug-Spannung aufbauen 87

Schritt 4: Pulsieren mit Nackenstern und Levator ani 90

Schritt 5: Muskeln des Nackensterns und Kronenpunkt wecken 92

Schritt 6: Rahmenpunkte an Ohren, Schläfen und Stirn in Aufspannung bringen 93

Exkurs: Ein Muskelrahmen fürs Gesicht 96

Schritt 7: Feinarbeit für Augen, Mund, Kinn und Nase 99

Kapitel 8

Feinarbeit an der Augenpartie 101

Goldfäden spannen 105

Reise durch den Kopf: Augenmuskeln aktivieren 106

Kleine Wimper Tarzan 107

Kapitel 9

Feinarbeit an Kinn, Mund, Wangen

	111
Die eingebildete Zahnspange	112
Straffen und verschlanken	113
Straffen und auffüllen	115
Der Erdbeermund	116

Kapitel 10

Feinarbeit an Stirn, Schläfen, Nase

	119
Ablenkungstaktik für den Stirntick	120
Fingerfächer	122
Die »zornige« Stirnfalte glätten	122
Naseweise Zaubereien	123

Kapitel 11

Frischauf. Der Erfolg liegt in Ihrer Hand

	127
Wie oft und wie lange?	129
Die Macht der Gewohnheit	131
Damit die Arme nicht müde werden	131
Armhörnchen im Sitzen	132
Bizepsschraube bewegt	133
Armhörnchen nach hinten	134
Armstrecker	136
Wonderbra	137
Brustwirbeltwist mit Schulterhörnchen	138
Schmetterlingsarme	140
Kopfunter	141
Brustturm	142
Hochturm	143

Kapitel 12

»Was, wenn ...« und »Wenn, dann ...« Häufig gestellte Fragen **145**

Was ist besser, Fingerspitzen,
ganze Finger oder Hand auflegen? **146**

Ich bin ein zupackender Mensch!
Ein bisschen Druck kann doch
nicht schaden? **146**

Kann ich Faceforming mit Gesichts-
gymnastik kombinieren? **146**

Woher weiß ich, ob ich es
richtig mache? **147**

Ist Faceforming auch nützlich bei
Muskelatrophien oder Fazialparesen? **148**

Ich finde die Muskelpunkte in
meinem Gesicht nicht ... **150**

Ich habe den Eindruck, dass
CANTIENICA®-Faceforming auch
die Stimme verändert. Einbildung
oder Wahrheit? **151**

Ich finde Faceforming für die Schultern
sehr anstrengend. Was kann ich tun? **151**

Mir fehlt die Geduld für diese Arbeit.
Ich habe mich zur Schönheitschirurgie
entschlossen. Kann ich mit Ihren
Übungen verhindern, dass ich nach
dem Lifting taube Stellen habe? **151**

Ich habe extreme Schlupflider, die
ich operativ entfernen lassen möchte.
Haben Sie dagegen Einwände? **152**

Was halten Sie von Botox? **152**

Kapitel 13

Schmankerl für Rückwärtsleser/ innen: Kurzprogramm CANTIENICA®-Faceforming **155**

1 Grundhaltung – der erste Schritt
zum glatten Gesicht **156**

2 Aufspannen und schlafende
Muskelriesen wecken **157**

3 Ohrenwackeln für die Schönheit **158**

4 Strahlende Augen, gestraffte Lider **160**

5 Lippen füllen, Oberlippe glätten,
Nasolabialfalten straffen **161**

Anhang **162**

Spickzettel zu allen Übungen **162**

Anatomisches Glossar **170**

Vor einigen Wochen entdeckte ich um meine Lippen herum plötzlich vertikale Fältchen. Gleichzeitig beklagte sich mein Mann Alain über ein seltsames Geräusch, das angeblich von meiner Bettseite kam und ihn im Schlaf empfindlich störe. Eine Art Schnarchen sei's, aber irgendwie doch nicht eindeutig schnarchen. Ich, eine Pseudoschnarcherin? Nanu!

Ich bat Alain, mich zu beobachten. Und er schilderte mir des Morgens Folgendes: Ich atmete brav durch die Nase ein und durch den Mund aus. Für dieses Ausatmen formte ich den Mundringmuskel zu einem engen, angestregten O und blies die Luft geräuschvoll durch den Kanal. Damit war auch die Ursache für die neuen Fältchen aufgeklärt. Wahrscheinlich war wieder einmal mein Fleiß am Werk, ich wollte es besonders gut machen. Das passiert mir zuweilen, und dann mache ich eben zu viel des vermeintlich Guten.

Mir war sofort klar: Ich musste mein Faceforming-Training entsprechend ausbauen. Nach zwei Wochen waren viele Fältchen verschwunden oder nur noch ganz schwach sichtbar. Meine Lippen lernten, sich auch nachts zu entspannen. Und mein Liebster kann wieder ungestört schlafen.

Ich lebe die CANTIENICA®-Methode, sie ist mir eine Herzensangelegenheit.

1998 entdeckte ich sie als CANTIENICA-Kundin, seit 2000 bin ich CANTIENICA®-Instruktorin, 2002 absolvierte ich die Diplombildung CANTIENICA®-Faceforming, und sie war für mich ein tiefgreifendes Erlebnis. Ich habe seither ungezählte Intensivworkshops, Privatlektionen, Gruppenkurse für Faceforming durchgeführt, mit 20-jährigen Frauen und 70-jährigen Männern. Mit 80-jährigen Frauen und 30-jährigen Männern. Mit eiteln Menschen und uneiteln. Mit Menschen, die Erlösung von Ohrgeräuschen suchten, Menschen, die einfach ein paar Falten loswerden wollten. Mit Menschen, die unter Spannungskopfschmerzen und Migräne litten. Mit Menschen, die nicht mehr mit den Zähnen knirschen wollten oder ihre Liebsten nicht mehr durch Schnarchen stören. Mit Menschen, die altmachende mimische Gewohnheiten loswerden oder einfach nur frischer aussehen wollten.

Je länger und intensiver ich CANTIENICA®-Faceforming praktiziere, umso mehr begeistern mich die Methode und ihre Wirkung. Neue Erkenntnisse von Benita Cantieni verfeinern die Übungen andauernd, neue Übungen kommen hinzu. Wer es nicht erlebt, kann sich nicht vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn der Kopf schwerelos schwebt. Wenn sich die Schädelknochen bewusst ausdehnen. Wenn sich sämtliche Gesichtsmuskeln bewusst und aktiv zu vernetzen.

Es war bei mir so, auch Sie werden es erleben: Die gesamte Kopf- und Mimikmuskulatur wartet nur darauf, benutzt zu werden. Diese 77 Muskeln lassen sich genauso wie alle anderen Muskeln am Körper dehnen, spannen, aufhängen, vernetzen, kräftigen und entspannen. Meine Gesichtszüge entspannten sich nach Aufnahme des Trainings sofort, mein Gesicht bekam eine frische Ausstrahlung. Und ich bekam und bekomme viele Komplimente für mein Aussehen. Herrlich! Und alles ohne Messer, ohne Botox, ohne Faltenfüller, ohne hautausdünnende Peelings, ohne Stress, mit absolut minimalen Kosten.

Im Jahr 2012 ernannte mich Benita Cantieni zum CANTIENICA® Senior Teacher und seither leite CANTIENICA®-Faceforming-Ausbildungen. Ich war in meinem Leben »vor CANTIENICA« begeisterte Floristin und Ausbilderin für Florist/innen. Wenn ich sehe, wie Menschen durch Faceforming aufblühen und erblühen, so macht mich das glücklich.

Freuen Sie sich darauf, Ihre Muskeln zu entdecken, Ihre Ausstrahlung zu verändern und Ihr Wohlbefinden bewusst zu beeinflussen. Jederzeit und überall.

Verena Burri, Jahrgang 1955
CANTIENICA® Senior Teacher,
Kursleiterin CANTIENICA®-Faceforming
Kontakt: studio@cantienica.com





Das Altern einfach aufhalten

11

Sind Sie 25 und beschäftigen sich schon mit CANTIENICA®-Faceforming? Gratulation. Sie werden lange faltenfrei bleiben. Sind Sie jetzt 30 Jahre alt? Super. Die präventive Wirkung wird sich voll entfalten. Die 40 überschritten? Immer noch perfekt. Nach 50? Das Programm wird die typischen »Haltungsfalten« und die Mimikfalten lindern. 60 überschritten? Es ist immer noch mehr Entfaltung möglich, als Sie sich wahrscheinlich vorstellen können. 70 plus? Je tiefer sich die Falten schon eingemischt haben, umso schwieriger wird es, ganz klar. Doch werden auch Sie sofort entspannter, frischer, offener aussehen und – das gilt für alle Altersklassen – sich frisch und entspannt fühlen.

Nebenwirkungen? CANTIENICA®-Faceforming hat nur positive: Gute Haltung, schöne Ausstrahlung, entspannte Mimik. Es kann außerdem nächtliches Knirschen stoppen, Schnarchen eindämmen, Spannungskopfschmerzen und Migränen verhindern, Ohrgeräusche verstummen lassen.

Kosten? Ein Buch. Ein Quantum Zeit. Am Anfang etwas Disziplin.