



"cö

Benita Cantieni

New Faceforming

Das sensationelle Gesichtstraining
gegen Falten

(0

Vorwort
MeinWegzutANTJENICA®-
New Faceforming

Kapitel 1

Das Altern einfach aufhalten

- Das Gesicht-der Spiegel des Körpers
- Ausschließlich angenehme Nebenwirkungen
- Haltung, weil sie sofort Jahre wegzaubert
- Jetzt gleich ausprobieren
- Experimentieren Sie mit Ihrer Wahrnehmung
- Die Tiefenmuskulatur im Gesicht vernetzen
- Diese Muskeln werden vernetzt
 - An der Krone hängt, zur Krone drängt doch alles
 - Rahmenmuskeln um die Ohren und am Kiefer
 - Damit machen Sie sich schöne Augen
 - Muskelvernetzung an Kinn, Wangen, Mund und Hals
- Warum und wie CANTIENICA® - New Faceforming wirkt
 - Bei Zähneknirschen
 - Bei Migräneattacken
 - Gegen Schnarchen
 - Bei Tinnitus
 - Bei Kiefergelenkarthrose, Kieferknacken

- Bei Schiethais-Syndrom KISS/KIDD, Schleudertrauma, Skoliose 28
- Bei Gesichtslähmungen, gefühllosen Stellen 30

Kapitel 2

In drei Wochen erlernen, für den

- Rest des Lebens können** 32
 - Jede Hand kann es, und jeder Muskel kann es 33
 - Die Muskeln-der Grund für Ihre Einmaligkeit 34
 - * Falten sind natürlich 36
 - Bestandsaufnahme: So nehme ich mich wahr 36
 - Das gestohlene Lachen der Frauen 37

22

Kapitel 3

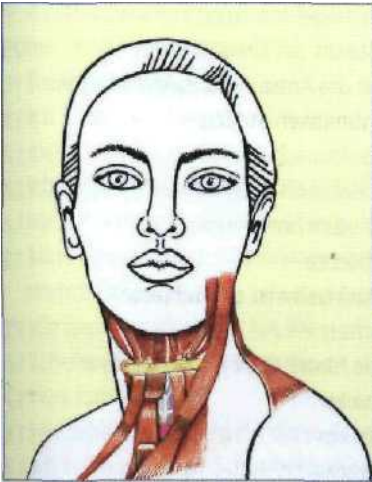
Damit steht und hält die Schönheit:

- Grundhaltung von Fuß auf** 40
 - Mr. Spock küsst eine Luftfee 42
 - Nackenstern mit Kronenpunkt 44
 - Grundaufspannung mit Atem 46
 - Kleine Diagonale im Gesicht 47
 - Kleine Diagonale am Hinterkopf 48
 - Große Kopfdiagonalen 48

Kapitel 4

Was das Becken mit den Nasolabial-
falten zu tun hat 50

- Kinn zu Kiefergelenk 51
- Amorbogen zu Schläfe 51
- »Drittes Auge« zu Stirn 51
- Ballontricks 52



Die Vernetzung der gesamten Hals- und Kopfmuskulatur hat Facelifting-Power.

- Alles ist mit allem vernetzt 53
- Wie verkürzte Rumpfmuskulatur das Gesicht nach unten zieht und wie sie gedehnt werden kann 56
- Schultersetzen für unterwegs 58

Kapitel 5

- Weshalb »die Natur« ganz selten am Doppelkinn schuld ist 60
- Vorbereitende Übung: Kopfhochturn 62
- So schwebt der Kopf auf seinem Atlas 62
- Vorbereitende Übung: Kopf hoch, Kinn geradeaus 64

Kapitel 6

- Geschenk von Ihrem Körper:
100 % Tiefenmuskulatur 65

Kapitel 7

- Sofort aussehen wie frisch aus dem Urlaub 68
- Schritt 1: Aufgespannte Körperhaltung 71
- Schritt 2: Den Kopf so ausrichten, dass er auf dem Atlas schwebt 72
- Schritt 3: Zug-Gegenzug-Spannung aufbauen 73
- Schritt 4: Pulsieren mit dem Nackenstern und dem Levator Ani 75
- Schritt 5: Die Muskeln des Nackensterns und den Kronenpunkt stimulieren 78
- Schritt 6: Die Rahmenpunkte an den Ohren, an den Schläfen und an der Stirn in Aufspannung bringen 78
- Schritt 7: Feinarbeit für die Augen, den Mund, das Kinn oder die Nase 82

Kapitel 8

- Feinarbeit an der Augenpartie 84
- Goldfäden spannen 87
- Reise durch den Kopf: Augenmuskeln aktivieren 88
- Kleine Wimper Tarzan **90**

Kapitel 9

- Feinarbeit an Kinn, Mund, Wangen 92
- Die eingebildete Zahnsperre 93

- Straffen und verschieben 94
- Straffen und auffüllen 96
- Der Erdbeermund-Übung 1 97
- Der Erdbeermund-Übung 2 98

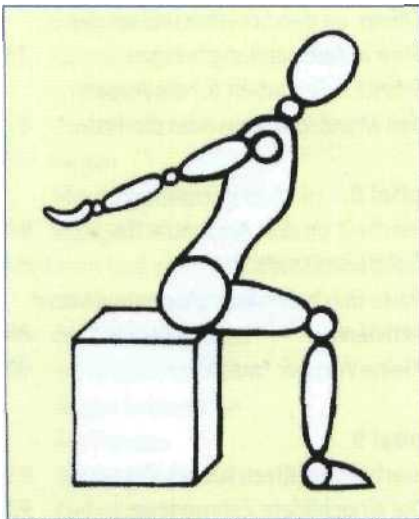
Kapitel 10

- Feinarbeit an Strn, Schläfen, Nase 100
- Ablenkungstaktik für den Stirntick 101
- Fingerfächer 102
- Die »zornige« Stirnfalte glätten 103
- Naseweise Zaubereien 104

Kapitel 11

- Frtschau. Der Erfolg liegt in
Ihrer Hand 106

Die besten Übungen für die Körperhaltung - weil sie sofort schön macht.



- * Wie oft und wie lange? 108
- * Die Macht der Gewohnheit 109
- Damit die Arme nicht müde werden 110
- Armrjörnchen im Sitzen 111
- Bizepsschraube bewegt 112
- Armhörnchen nach hinten 112
- Arme nach hinten gestreckt 114
- Wonderb ra 115
- Brustwirbeltwist mit Schulterhörnchen 115
- * Hände hinter Kopf im Steilhang 116
- Kopf unter 117
- Brustturm 117
- Hochturm - , 118

Kapitel 12

• v r •

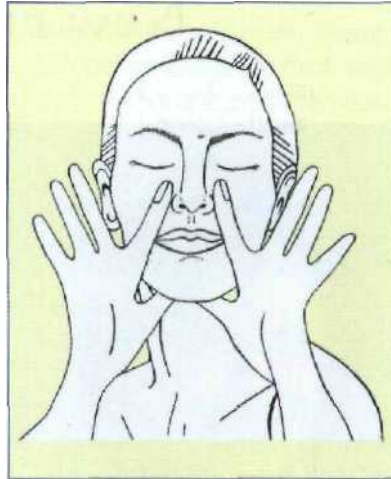
- »Was, **wenn** ...« und »Wenn, **dann** ...«
- Häufig gestellte Fragen 120
- Was ist besser, Fingerspitzen, ganze Finger oder Hand auflegen? 121
- Ich habe nach dem Faceforming-Training Abdrücke im Gesicht. Vor allem unter den Augen. Was mache ich falsch? 121
- Kann ich meine Lieblingsübungen aus dem alten Buch immer noch anwenden? 121
- Ich bin ein zupackender Mensch! Ein bisschen Druck kann doch nicht schaden...? 121
- Kann ich Faceforming mit Gesichtsgymnastik kombinieren? 122
- Woher weiß ich, ob ich es richtig mache? 123

- Ist New Faceforming auch nützlich bei Muskelatrophien oder Fazialparesen? 123
- Ich finde die Muskelpunkte in meinem Gesicht nicht... 124
- Ich habe den Eindruck, dass CANTIENICA® - New Faceforming auch die Stimme verändert. Einbildung oder Wahrheit? 124
- Ich finde Faceforming für die Schultern sehr anstrengend. Was kann ich tun? 124
- 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? 124
- Ich habe extreme Schlupflider, die ich operativ entfernen lassen möchte. Haben Sie dagegen Einwände? 125
- Was halten Sie von Botox? 127

Kapitel 13

Schmankerl für Rückwärtsleser/innen

- Kurzprogramm CANTIENICA® - New Faceforming 128
- 1 Grundhaltung-der erste Schritt zum glatten Gesicht 129
- 2 Aufspannen und schlafende Muskelriesen wecken 129
- 3 Ohrenwackeln für die Schönheit 131
- 4 Strahlende Augen, gestraffte Lider 132
- 5 Lippen füllen, Oberlippe glätten, Naso labial falte straffen 132



Handarbeit am Detail für vollere Lippen und eine faltenfreie Mundpartie.

Anhang

- Anatomisches Glossar 133
- Diese Gelenke und Knochenverbindungen werden mit CANTIENICA® - New Faceforming mobilisiert 133
- Diese Muskeln werden mit CANTIENICA® - New Faceforming vernetzt 133
- Anbieter von CANTIENICA®- New Faceforming 138
- Mein persönliches Trainings-Schema 140
- Impressum/Bildnachweis 144