

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: Kopfhochturm 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 Zahnsperre **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**