

# Faceforming<sup>mit</sup> Tigerfeeling



# Benita Cantieni

## Faceforming mit Tigerfeeling



südwes†

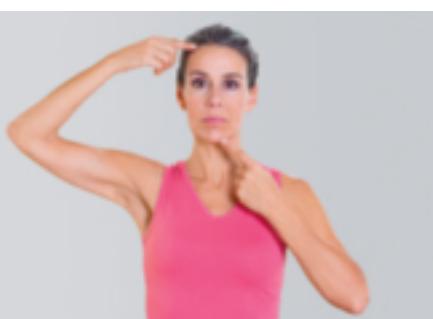
# Inhalt

## Vorwort

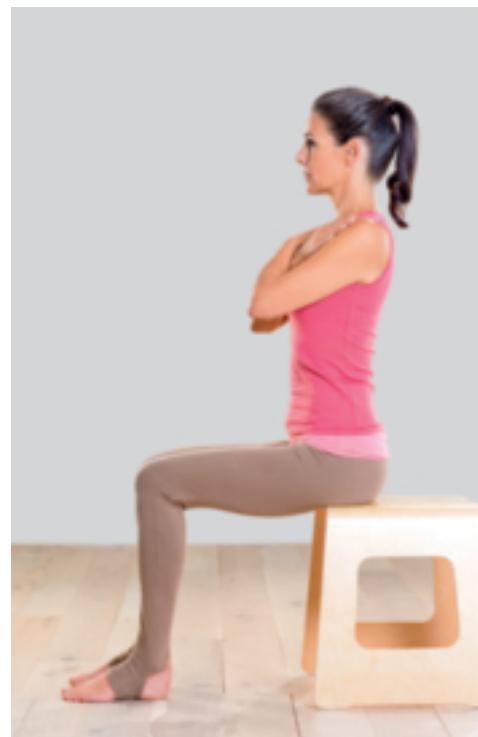
Anwenden und anleiten machen	8
gleich viel Freude	8
Mein Weg mit Faceforming	10

## 1 Das Altern einfach aufhalten 12

Das Gesicht – der Spiegel des Körpers	17
Ausschließlich angenehme Nebenwirkungen	19
Haltung, weil sie sofort Jahre wegzaubert	21
Jetzt gleich ausprobieren	21
Experimentieren Sie mit Ihrer Wahrnehmung	25
Die Tiefenmuskulatur im Gesicht vernetzen	26
Diese Muskeln werden vernetzt	29
An der Krone hängt, zur Krone drängt doch alles	29
Rahmenmuskeln um die Ohren und am Kiefer	29
Damit machen Sie sich schöne Augen	30
Muskelvernetzung an Kinn, Wangen, Mund und Hals	31
Warum und wie CANTIENICA®-Faceforming wirkt	31
Bei Zähneknirschen	31
Bei Migräneattacken	32
Gegen Schnarchen	32
Bei Tinnitus	33
Bei Kiefergelenkarthrose, Kieferknacken	33
Bei Schiefhals-Syndrom KISS/KIDD, Schleudertrauma, Skoliose	34
Bei Gesichtslähmungen, gefühllosen Stellen	35



<b>2 In drei Wochen erlernen, für den Rest des Lebens können</b>	<b>36</b>
Jede Hand kann es, und jeder Muskel kann es	37
Die Muskeln – der Grund für Ihre Einmaligkeit	38
Falten sind natürlich	39
Bestandsaufnahme: So nehme ich mich wahr	40
Das gestohlene Lachen der Frauen	41
<b>3 Damit steht und hält die Schönheit:</b>	
<b>Grundhaltung von Fuß auf</b>	<b>44</b>
Mr. Spock küsst eine Luftfee	46
Nackenstern mit Kronenpunkt	49
Grundaufspannung mit Atem	51
Kleine Diagonale im Gesicht	52
Kleine Diagonale am Hinterkopf	53
Große Kopfdiagonalen	54
<b>4 Was das Becken mit den Nasolabialfalten zu tun hat</b>	<b>56</b>
Kinn zu Kiefergelenk	58
Amorbogen zu Schläfe	58
»Drittes Auge« zu Stirn	59
Ballontricks	59
Alles ist mit allem vernetzt	61
Wie verkürzte Rumpfmuskulatur das Gesicht nach unten zieht und wie sie gedehnt werden kann	63
Leichte Schultern	66
<b>5 Weshalb »die Natur« ganz selten am Doppelkinn schuld ist</b>	<b>68</b>
Vorbereitende Übung 1: Kopfhochturm	70
So schwebt der Kopf auf dem Atlas	71
Vorbereitende Übung 2: Kopf hoch, Kinn geradeaus	73





<b>6 Ein Geschenk Ihres Körpers: 100 Prozent Tiefenmuskulatur</b>	<b>74</b>
<b>7 Sofort aussehen wie frisch aus dem Urlaub</b>	<b>78</b>
Schritt 1:	
Aufgespannte Körperhaltung	81
Schritt 2: Kopf ausrichten	83
Schritt 3: Zug-Gegenzug- Spannung aufbauen	84
Schritt 4: Pulsieren mit Nacken- stern und Levator ani	87
Schritt 5: Muskeln des Nacken- sterns und Kronenpunkt wecken	89
Schritt 6: Rahmenpunkte an Ohren, Schläfen und Stirn in Aufspannung bringen	91
<b>Exkurs:</b>	
Ein Muskelrahmen fürs Gesicht	92
Schritt 7: Feinarbeit für Augen, Mund, Kinn und Nase	95

<b>8 Feinarbeit an der Augenpartie</b>	<b>96</b>
Goldfäden spannen	101
Reise durch den Kopf: Augenmuskeln aktivieren	102
Kleine Wimper Tarzan	103
<b>9 Feinarbeit an Kinn, Mund, Wangen</b>	<b>104</b>
Die eingebildete Zahnschlinge	105
Straffen und verschlanken	106
Straffen und auffüllen	108
Der Erdbeermund	109
<b>10 Feinarbeit an Stirn, Schläfen, Nase</b>	<b>112</b>
Ablenkungstaktik für den Stirntick	114
Fingerfächer	115
Die »zornige« Stirnfalte glätten	116
Naseweise Zaubereien	118
<b>11 Frischauf. Der Erfolg liegt in Ihrer Hand</b>	<b>120</b>
Wie oft und wie lange?	122
Die Macht der Gewohnheit	124
Damit die Arme nicht müde werden	124
Armhörnchen im Sitzen	125
Bizepsschraube bewegt	127
Armhörnchen nach hinten	128
Armstretcher	130
Wonderbra	131
Brustwirbeltwist mit Schulterhörnchen	132
Schmetterlingsarme	134
Kopfunter	135
Brustturm	136
Hochturm	137

<b>12</b>	<b>»Was, wenn ...« und »Wenn, dann ...«: Häufig gestellte Fragen</b>	<b>138</b>
	Was ist besser, Fingerspitzen, ganze Finger oder Hand auflegen?	139
	Woher weiß ich denn, ob ich es beim Üben richtig mache?	140
	Ist Faceforming auch nützlich bei Muskelatrophien oder Fazialispare- sen? Zum Beispiel nach einem Schlaganfall?	142
	Ich habe den Eindruck und auch das Feedback von meiner Fami- lie, dass CANTENICA®-Facefor- ming auch die Stimme verändert. Einhaltung oder Wahrheit?	143
	Ich finde Faceforming für die Schultern sehr anstrengend. Was kann ich tun?	143
	Mir fehlt die Geduld für diese Arbeit, und vielleicht ist es für mich auch schon zu spät; ich habe Tränen- säcke, Nasolabialfalten und Hänge- bäckchen. Ich habe mich zur Schö- heitschirurgie entschlossen. Kann ich mit Ihren Übungen verhindern, dass ich nach dem Lifting tau- be Stellen habe?	143
	Ich habe extreme Schlupflider, die ich operativ entfernen lassen möchte. Haben Sie da- gegen Einwände?	144
	Was halten Sie von Botox?	144
	Ihre 3-Tage-Haltungs-Challenge. So wird Faceforming zur Gewohnheit	145
<b>13</b>	<b>Schmankerl für Rückwärts- leser*innen</b>	<b>146</b>
1.	Grundhaltung – der erste Schritt zum glatten Gesicht	147
2.	Aufspannen und schlafende Muskelriesen wecken	148
3.	Ohrenwackeln für die Schönheit	149
4.	Strahlende Augen, gestraffte Lider	150
5.	Lippen füllen, Oberlippe glätten, Nasolabialfalte straffen	151
<b>Anhang</b>		
	Spickzettel zu allen Übungen	152
	Anatomisches Glossar	160
	Register	166
	Impressum	168



# Anwenden und anleiten machen gleich viel Freude

Es ist frühmorgens gegen 6.45 Uhr, und ich spüre die über zehnstündige Nachschicht als Pflegefachfrau auf einer akut-chirurgischen Abteilung in einem großen Krankenhaus. Während ich im Stationsbüro noch Sachen für die Frühschicht vorbereite und auf meine Ablösung warte, kommt der Assistenzarztkollege von der Frühschicht, wechselt ein paar Worte mit mir, um dann seine Akten durchzuschauen. Nach einer Weile fragt er mich, wo die Nachtpflegeperson sei, um sie zu fragen, ob in der Nacht etwas Spezielles vorgefallen war. »Das bin ich!« Er will es nicht glauben. »Dafür siehst du viel zu wach und frisch aus!«

Mein Geheimnis: Um in der Nacht konzentriert und wach zu bleiben, habe ich immer kurze CANTIENICA®-Faceforming-Übungen eingebaut.

Nachdem ich im Jahr 2009 mit dem regelmäßigen CANTIENICA®-Training in CANTIENICA® Studio Zürich startete, war schnell klar, dass ich diese wunderbare und hilfreiche Methode für mich lernen und vertiefen – und weitergeben – wollte. Im 2010 startete ich dann mit der CANTIENICA®-Ausbildung.

Besonders der Faceforming-Baustein hatte es mir angetan. Ich mochte diese teilweise subtilen Übungen am Schulterbereich, Kopf und Gesicht, die so viel bewirkten und vor allem auch ohne großen Aufwand überall und fast zu jeder Zeit ausgeführt werden konnten. Da ich neben dem Pflegeberuf auch als Therapeutin unterwegs war, begeisterte mich natürlich neben dem »Wohlfühl- und Schönheitseffekt« auch die große Wirkung auf körperliche Beschwerden.

In der Zwischenzeit habe ich unzählige CANTIENICA®-Lektionen unterrichtet, Ausbildungen durchgeführt und mit Klienten jeglichen Alters in der Praxis gearbeitet. Egal ob Migräne, Spannungskopfschmerzen, Tinnitus, verstopfte, schmerzende Nebenhöhlen, Schnarchen, Konzentrationsprobleme und sogar Gesichtslähmungen, überall konnte ich mit Faceforming-Elementen große Veränderungen mitgestalten und miterleben.

Auch ich selbst konnte und kann immer wieder davon profitieren. Am Anfang meiner CANTIENICA®-Karriere litt ich einmal nach einer Grippe drei Monate unter Heiserkeit. Immer nach dem

Training war meine Stimme wieder viel besser dank dem guten Aufrichten des Körpers, der optimalen Kopfhaltung und Position des Zungenbeins. Zudem verbesserten sich meine Kieferblockaden, Folgen vom Zahnspangetragen, schnell und nachhaltig. Als ich mal vor ein paar Jahren meine Nase gebrochen hatte, wurde ich von meinen Arbeitskolleg\*innen milde belächelt, als ich darauf beharrte, dass ich meine Nase mit der Faceforming-Methode ohne Operation wieder schön gerade hinbekomme. Was mir natürlich problemlos gelang!

Es ist für mich immer wieder eine starke Motivation zu sehen, was für Veränderungen mit diesem Kopf- und Gesichtstraining möglich sind und wie strahlend Menschen das Training verlassen. Da Benita Cantieni immer weiter am Forschen ist, kommen auch immer neue Erkenntnisse und Übungen dazu, wie zum Beispiel das Augentraining. Probieren Sie es aus und entdecken Sie, was es bedeutet, einen aufgerichteten Körper mit einem schwebenden Kopf und wachen und

vernetzten Muskeln zu haben. Sie werden es nicht mehr missen wollen. Viel Freude auf Ihrer Entdeckungsreise!

*Astrid Büeler, Lichtwellen-Praxis  
und Cantienica@ Körper in Evolution,  
6045 Meggen, info@lichtwellen.ch*

