

Faceforming^{mit} Tigerfeeling

Benita Cantieni

Faceforming mit Tigerfeeling



südwest



Vorwort

Anwenden und anleiten machen 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

2 In drei Wochen erlernen, für den Rest des Lebens können 36

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

3 Damit steht und hält die Schönheit: Grundhaltung von Fuß auf 44

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

4 Was das Becken mit den Nasolabialfalten zu tun hat 56

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

5 Weshalb »die Natur« ganz selten am Doppelkinn schuld ist 68

Vorbereitende Übung 1: Kopfhochturm 70

So schwebt der Kopf auf dem Atlas 71

Vorbereitende Übung 2: Kopf hoch, Kinn geradeaus 73





6 Ein Geschenk Ihres Körpers: 100 Prozent Tiefenmuskulatur 74

7 Sofort aussehen wie frisch aus dem Urlaub 78

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

Exkurs:

Ein Muskelrahmen fürs Gesicht 92

Schritt 7: Feinarbeit für Augen,
Mund, Kinn und Nase 95

8 Feinarbeit an der Augenpartie 96

Goldfäden spannen 101

Reise durch den Kopf:

Augenmuskeln aktivieren 102

Kleine Wimper Tarzan 103

9 Feinarbeit an Kinn, Mund, Wangen 104

Die eingebildete Zahnsperre 105

Straffen und verschlanken 106

Straffen und auffüllen 108

Der Erdbeermund 109

10 Feinarbeit an Stirn, Schläfen, Nase 112

Ablenkungstaktik für den
Stirntick 114

Fingerfächer 115

Die »zornige« Stirnfalte glätten 116

Naseweise Zaubereien 118

11 Frischauf. Der Erfolg liegt in Ihrer Hand 120

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

Armstrecker 130

Wonderbra 131

Brustwirbeltwist mit

Schulterhörnchen 132

Schmetterlingsarme 134

Kopfunter 135

Brustturm 136

Hochturm 137

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



Anwenden und anleiten machen gleich viel Freude

Es ist frühmorgens gegen 6.45 Uhr, und ich spüre die über zehnstündige Nachtschicht 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*

