



Buch

Faceforming – das ist Gesichtstraining mit der Erfolgsmethode Tigerfeeling®. Mimikfalten werden schnell gemildert und nachhaltig geglättet, das Doppelkinn verschwindet, schwere Augenlider und schmale Lippen können korrigiert werden. Aber Faceforming hat auch einen großen gesundheitlichen Nutzen, denn es macht Schluss mit Migräne, chronischen Spannungskopfschmerzen, Zähneknirschen und Kieferproblemen.

Autorin

Benita Cantieni entwickelte die CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung, die erste therapeutische Fitnessmethode der Welt. In der CANTIENICA AG in Zürich bildet sie u. a. Physiotherapeuten, Hebammen und Fitnessinstruktoren darin aus.

BENITA CANTIENI

FACEFORMING – GESICHTSTRAINING

GLATTE HAUT
STRAFFES KINN
VOLLE LIPPEN

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 2019

Copyright © 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright der Originalausgabe © 2014 by Südwest Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originaltitel: Faceforming mit Tigerfeeling für sie und ihn

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Südwest Verlag/Forster & Martin

Redaktion: Susanne Nötscher

Bildredaktion: Tanja Nerger

Bildnachweis: Alle Fotos stammen von Forster & Martin Fotografie,
München, mit Ausnahme von:

Foto Benita Cantieni: Sabine Wunderlich, Zürich;

Foto Verena Burri: Fred-Marc Gmür

Illustrationen: Isabella und Thomas Ott/CANTIENICA AG,

Zürich, unter Verwendung der Originalfotos von Forster & Martin Fotografie

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alcione, Trento

CH · Herstellung: IH

Printed in Italy

ISBN 978-3-442-17815-5

www.goldmann-verlag.de

Vorwort

Mein Weg zu CANTIENICA®-Faceforming von Verena Burri	11
---	----

Kapitel 1

Das Altern einfach aufhalten	15
Das Gesicht – der Spiegel des Körpers	22
Ausschließlich angenehme Nebenwirkungen	23
Haltung, weil sie sofort Jahre wegzaubert	26
Jetzt gleich ausprobieren	26
Experimentieren Sie mit Ihrer Wahrnehmung	29
Die Tiefenmuskulatur im Gesicht vernetzen	31
Diese Muskeln werden vernetzt	33
An der Krone hängt, zur Krone drängt doch alles	33
Rahmenmuskeln um die Ohren und am Kiefer	35
Damit machen Sie sich schöne Augen	35
Muskelvernetzung an Kinn, Wangen, Mund und Hals	36
Warum und wie CANTIENICA®-Faceforming wirkt	37
Bei Zähneknirschen	37
Bei Migräneattacken	37
Gegen Schnarchen	38
Bei Tinnitus	38
Bei Kiefergelenkarthrose, Kieferknacken	40
Bei Schiefhals-Syndrom KISS/KIDD, Schleudertrauma, Skoliose	40
Bei Gesichtslähmungen, gefühllosen Stellen	42

Kapitel 2

In drei Wochen erlernen, für den Rest des Lebens können	45
Jede Hand kann es, und jeder Muskel kann es	46
Die Muskeln – der Grund für Ihre Einmaligkeit	47
Falten sind natürlich	49
Bestandsaufnahme: So nehme ich mich wahr	50
Das gestohlene Lachen der Frauen	52

Kapitel 3

Damit steht und hält die Schönheit: Grundhaltung von Fuß auf	57
Mister Spock küsst eine Luftfee	59
Nackensterne mit Kronenpunkt	63
Grundaufspannung mit Atem	64
Kleine Diagonale im Gesicht	67
Kleine Diagonale am Hinterkopf	68
Große Kopfdiagonalen	70

Kapitel 4

Was das Becken mit den Nasolabialfalten zu tun hat	73
Kinn zu Kiefergelenk	75
Amorbogen zu Schläfe	76
»Drittes Auge« zu Stirn	76
Ballontricks	77
Alles ist mit allem vernetzt	79

Wie verkürzte Rumpfmuskulatur das Gesicht nach unten zieht und wie sie gedehnt werden kann	82
Leichte Schultern	85

Kapitel 5

Weshalb »die Natur« ganz selten am Doppelkinn schuld ist	89
Vorbereitende Übung 1: Kopfhochturn	91
So schwebt der Kopf auf dem Atlas	92
Vorbereitende Übung 2: Kopf hoch, Kinn geradeaus	94

Kapitel 6

Ein Geschenk Ihres Körpers: 100 Prozent Tiefenmuskulatur	97
---	-----------

Kapitel 7

Sofort aussehen wie frisch aus dem Urlaub	103
Schritt 1: Aufgespannte Körperhaltung	107
Schritt 2: Kopf ausrichten	109
Schritt 3: Zug-Gegenzug-Spannung aufbauen	110
Schritt 4: Pulsieren mit Nackenstern und Levator ani	114
Schritt 5: Muskeln des Nackensterns und Kronenpunkt wecken	116
Schritt 6: Rahmenpunkte an Ohren, Schläfen und Stirn in Aufspannung bringen	118
Exkurs: Ein Muskelrahmen fürs Gesicht	121
Schritt 7: Feinarbeit für Augen, Mund, Kinn und Nase	125

Kapitel 8

Feinarbeit an der Augenpartie	127
Goldfäden spannen	132
Reise durch den Kopf: Augenmuskeln aktivieren	134
Kleine Wimper Tarzan	135

Kapitel 9

Feinarbeit an Kinn, Mund, Wangen	139
Die eingebildete Zahnsperre	140
Straffen und verschlanken	141
Straffen und auffüllen	143
Der Erdbeermund	144

Kapitel 10

Feinarbeit an Stirn, Schläfen, Nase	147
Ablenkungstaktik für den Stirntick	149
Fingerfächer	150
Die »zornige« Stirnfalte glätten	150
Naseweise Zaubereien	152

Kapitel 11

Frischauf: Der Erfolg liegt in Ihrer Hand	155
Wie oft und wie lange?	158
Die Macht der Gewohnheit	159
Damit die Arme nicht müde werden	160
Armhörnchen im Sitzen	161
Bizepsschraube bewegt	163

Armhörnchen nach hinten	164
Armstrecker	166
Wonderbra	168
Brustwirbeltwist mit Schulterhörnchen	169
Schmetterlingsarme	170
Kopfunter	172
Brustturm	173
Hochturm	175

Kapitel 12

»Was, wenn ...« und »Wenn, dann ...« Häufig gestellte Fragen	177
Was ist besser: Fingerspitzen, die ganzen Finger oder die Hand auflegen?	178
Ich bin ein zupackender Mensch, dieses zarte Gefitzel im Gesicht macht mich ganz nervös. Ein bisschen Druck kann doch nicht schaden ...?	178
Ich habe ein Buch einer amerikanischen Autorin, die Gesichtsgymnastik empfiehlt, die sehr anders ist als Ihre. Da darf ich »Grimassen schneiden«. Kann ich Faceforming mit Gesichtsgymnastik kombinieren?	178
Woher weiß ich, ob ich es richtig mache?	179
Ist Faceforming auch nützlich bei Muskelatrophien oder Fazialparesen? Zum Beispiel nach einem Schlaganfall?	179
Ich finde die Muskelpunkte in meinem Gesicht nicht ...	181
Ich habe den Eindruck und auch das Feedback von meiner Familie, dass CANTIENICA®-Faceforming auch die Stimme verändert. Einbildung oder Wahrheit?	182
Ich finde Faceforming für die Schultern sehr anstrengend. Was kann ich tun?	182

Mir fehlt die Geduld für diese Arbeit, und vielleicht ist es für mich auch schon zu spät; ich habe Tränensäcke, Nasolabialfalten und Hängebäckchen. Ich habe mich zur Schönheitschirurgie entschlossen. Kann ich mit Ihren Übungen verhindern, dass ich nach dem Lifting taube Stellen habe?	183
Ich habe extreme Schlupflider, die ich operativ entfernen lassen möchte. Haben Sie dagegen Einwände?	183
Was halten Sie von Botox?	184

Kapitel 13

Kurzprogramm zum Schnuppern	187
1 Grundhaltung – der erste Schritt zum glatten Gesicht	188
2 Aufspannen und schlafende Muskelriesen wecken	189
3 Ohrenwackeln für die Schönheit	190
4 Strahlende Augen, gestraffte Lider	193
5 Lippen füllen, Oberlippe glätten, Nasolabialfalte straffen	194

Anhang

Die Übungen auf einen Blick	196
Anatomisches Glossar für interessierte Profis	204
Diese Muskeln werden mit CANTIENICA®-Faceforming vernetzt	205
Sachregister	215

Vorwort

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 Intensivwork-



shops, Privatlektionen, Gruppenkurse für Faceforming durchgeführt, mit 20-jährigen Frauen und 70-jährigen Männern. Mit 80-jährigen Frauen und 30-jährigen Männern. Mit eitlen Menschen und uneitlen. 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 alt machende 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 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 ich 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

Sind Sie 25 und beschäftigen Sie 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.

Keine Angst, ich will Ihnen nicht die Mimik nehmen, keine Muskeln durchtrennen, keine Nerven verletzen, keine Gifte spritzen. Mein Angebot: Nehmen Sie das Geschenk der Schwerkraft an, spannen Sie sich und Ihre Muskeln auf. Ja, Sie lesen richtig. Die Schwerkraft ist unsere wichtigste Verbündete, wenn es um Muskelspannkraft geht. Und Muskelspannkraft ist es, die unser Aussehen jung hält.

In der Schwerelosigkeit, zum Beispiel im Weltall, verkümmern die Muskeln in kurzer Zeit. In der Schwerkraft verkümmern sie ebenfalls, jedoch nur, wenn sie nicht benutzt werden, und langsamer. Auf guten Gebrauch reagieren Muskeln mit Spannkraft und Elastizität. Nur wenn die Muskeln vernachlässigt werden, hat die Schwerkraft die Macht, uns alt zu machen. Nur, wenn wir es zulassen, schrumpfen Knochen, hängen Muskeln durch, senken sich Organe, zieht die Haut nach unten.

Das Prinzip »Was nicht aufgespannt ist, hängt« wirkt am ganzen menschlichen Körper. Eigentlich ist es ein Grundprinzip aller Säugetiere; durch den aufrechten Gang wird es lediglich verstärkt: Werden die Muskeln zwischen Ansatz und Ursprung aufgespannt, in die Grunddehnung gebracht, die ihrem Bauplan entspricht, so halten die Muskeln das Knochenskelett in Aufspannung. Bei der Giraffe und dem Falken funktioniert das perfekt. Der Mensch hat zurzeit seine liebe Mühe damit. Wir haben die durchschnittliche Lebenserwartung innerhalb von 100 Jahren fast verdoppelt. So schnell arbeitet die »unbewusste Evolution« nicht. Die meisten Menschen schrumpfen im Alter, vor allem, weil es alle anderen auch tun. »Ist halt so. Da kann man nichts machen.«

Doch, da kann »man« sehr wohl etwas machen. Jeder Mann. Jede Frau. Wir können der Evolution auf die Sprünge helfen. Wir können die Evolution beschleunigen. Wir können hier und heute entscheiden, dass wir die Sprungkraft und die Reaktionsgeschwindigkeit der Kindheit und Jugend behalten, solange wir leben. Oder, wahrscheinlicher, diese Körperlichkeit zurückerobern.

Die bewusste, absichtsvolle Körperevolution, für die ich Sie be-



geistern möchte, beginnt mit der Aufspannung, also dem Gegenteil von Schrumpfen. Am aufgespannten Skelett behindert kein Knochen einen anderen, kein Gelenkteil reibt an seinem Nachbarn. Kein Nerv reibt sich an Knochen. In dieser Aufspannung kommen alle Muskeln, ich meine wirklich und wahrhaftig 100 Prozent der Skelettmuskeln, in die Grundaktivität, die ihre Natur ist: entspannt gespannt in Aktionsbereitschaft. Dieses Prinzip wirkt auch am Schädel mit seinen vielen Knochenteilen und -gelenken. Befinden sich die Muskeln in dieser Aufspannung unter Zug und Gegenzug, so sind sie eben straff. Straffe Muskeln können die darüberliegende Haut straff halten. Das gilt ganz besonders für das Gesicht. Denn die Mimikmuskulatur hat im Laufe unserer Evolution eine Spezialität entwickelt. Die Muskeln des Körpers sind allesamt an Knochen festgemacht, sie haben ihren Ursprung und Ansatz an verschiedenen Stellen eines Knochens oder verbinden die Gelenke von Knochen zu Knochen. Nur die Mimikmuskulatur nicht. Im Gesicht

hängt Muskel an Muskel oder Muskel an Bindegewebe, sozusagen nach dem »Prinzip Spinnennetz«.

Der Grund für diese »schwimmenden Muskeln« ist zutiefst menschlich: Das Zeigen unserer Gefühle durch den Gesichtsausdruck ermöglichte uns erst die Entwicklung zu sozialen Wesen. Unsere Mimik kann Freude zeigen, Ekel, Trauer, Angst, Besorgnis, Langeweile, Heiterkeit, Glück, Unzufriedenheit, Entschlossenheit, Unsicherheit, Selbstbewusstsein, Stolz, Überraschung, Scham. Alle diese Emotionen werden durch spontane Mimik ausgedrückt, immer sind Mund, Nase, Augen, Stirn beteiligt. Und immer ist der Gesichtsausdruck an die Körperhaltung gekoppelt. Das Gefühl von Stolz zeigt sich in einer aufgerichteten, gedehnten Körperhaltung, die Gesichtszüge spannen sich, oft reckt sich das Kinn nach oben. Bei Entsetzen nimmt der Körper eine Schutzhaltung ein, die Schultern schießen nach oben, der Brustkorb sinkt ein, aufgerissene Augen und Mund zeigen den Schreck im Gesicht. Eine schöne Überraschung öffnet Mund und Augen ebenfalls, indes vor Freude. Entsprechend hebt sich der Brustkorb, oft öffnen sich die Arme von selbst, als wollten sie die Überraschung und die ganze Welt umarmen.

Die spontanen Gefühlsregungen drücken sich kurz und heftig in Körper und Gesicht aus; ist die Situation vorbei und die Emotion legt sich, entspannen sich der Körper und das Gesicht wieder. Bei Kindern ist es jedenfalls so. Sie können den ganzen Kosmos der Gefühle in fünf Minuten durchleben. Zwischen den Emotionen findet die Körperhaltung und der Gesichtsausdruck des Kindes zurück in die entspannt-aufgespannte Neutralhaltung.

Nun eignet sich im Laufe des Lebens jeder Mensch eine Art Grundhaltung an, die ein vorherrschendes Grundgefühl ausdrückt. Manchmal ist diese Grundhaltung Ausdruck einer Lebenshaltung. Schüchternheit beispielsweise oder Unsicherheit, Angriffslust, Resignation, Rebellion, Trotz, Misstrauen ... Oft wird diese Grundhaltung von anderen Mitmenschen übernommen, als Imitation der Vorbilder zu Hause oder in der Schule. In beiden Fällen wird

irgendwann eine Gewohnheit daraus, wird die Haltung so selbstverständlich, dass sie nicht mehr wahrgenommen wird.

Beobachten Sie Ihre Mitmenschen im Alltag, wenn sie auf den Bus warten, an der Supermarktkasse stehen, wenn sie telefonieren oder lesen. Da wird die Oberlippe durch die Zähne gezogen. Dort ist die Steilfalte über der Nasenwurzel nicht mehr wegzudenken. Mancher Mann schiebt das Kinn vor und holt es nie mehr ein. Frauen versteinern zuweilen mit einem verzogenen Mund, der ursprünglich wohl mal als Lächeln gemeint war.

Und ganz, ganz viele Menschen überlassen das Gesicht einfach der Erdanziehung. Wangen, Mundwinkel, Unterlider, Oberlider, Halsmuskeln – alles hängt.

**Schlaffe Körperhaltung heißt
auch schlaffes Gesicht.**

**Aufgespannte Körperhaltung
bedeutet aufgespanntes Gesicht.**

**Eine traurige Körperhaltung zieht
ein trauriges Gesicht nach sich.**

**Positive Körperspannung
geht mit positivem
Gesichtsausdruck einher.**

Liebe Frau Cantieni,

Ich möchte mich bei Ihnen bedanken. Es ist mir mit Hilfe Ihrer Methode zum wiederholten Male gelungen, tiefgreifende Verbesserung und Erleichterung zu bewirken. Vor geraumer Zeit erwischte mich eine halbseitige Gesichtslähmung. Die Ursache dafür konnte nicht geklärt werden. Natürlich interessierte und beängstigte mich dieser Zustand, war er doch sozusagen aus heiterem Himmel entstanden. Keine Zahn-OP, kein Sturz, nichts, was offensichtlich als Erklärung in Frage gekommen wäre. Dieses Gefühl von Furcht war jedoch nicht so weitreichend, als dass ich nicht innerlich gewusst hätte, Faceforming würde mir helfen.

So war es dann auch. Beim Trainieren spürte ich die Bestätigung. Zunächst schwach, ein Prickeln, ein Wärmegefühl während der Übungen. Direkt danach fiel es mir noch schwer, den Mundwinkel beim Lächeln zu heben. Ich musste eine bewusste Anweisung an mein Gesicht senden. Für ein natürliches Lächeln nicht eben optimale Voraussetzungen, aber eben Fortschritte von Tag zu Tag. Nach einer Woche täglichem Training war ich am Ziel: Mein Gesicht war wieder vollständig hergestellt. Ich muss dazu sagen, dass mein Hausarzt etwa drei bis sechs Wochen Dauer der Parese in Aussicht gestellt hatte. Ich strahle mir nun wieder zufrieden im Spiegel entgegen.

Ich halte mich mit der CANTIENICA®-Methode auch körperlich fit. In meinem Freundeskreis empfehle ich gerne, die Methode doch einmal auszuprobieren. Die meisten belassen es nicht nur dabei. Ich spreche auch mit meinen Freundinnen und Kolleginnen hier in Norwegen darüber. Mir scheint, einige von ihnen hätten wohl lieber auf Botox-Erfahrungen verzichtet. Und ich möchte das Unausgesprochene dann eigentlich gerne in eine fassbare, positive Entwicklung umformen.

Stefanie, im Forum unter cantienica.com

Ruhig bis in die Zehenspitzen

Ich bin der glücklichste Nutznießer von CANTIENICA®-Faceforming im Studio meiner Frau Erika in Osnabrück. Schon nach den ersten Versuchen merkte ich, dass auf mich diese Anwendungen in einer ganz spezifischen Weise wirken. Sie stellen für mich eine allgemeine Beruhigung und eine große Hilfe beim Einschlafen dar. Mein gesamter Körper, Kreislauf und Puls verlangsamen sich, und ein Gefühl der Ruhe von den Zehen bis in die Haarspitzen breitet sich aus. Meine Gesichtszüge sind nach der Anwendung entspannt und sehen verjüngt aus. Neue Altersfalten haben keine Chance bei mir, alte haben sich geglättet, und vor allem die Mundwinkel zeigen nach oben und signalisieren Wohlbefinden.

Die berühmte Altersgrimmigkeit ist plötzlich auch verfliegen, und es stellt sich damit insgesamt ein positiver Eindruck dar, den auch meine Mitmenschen bemerken. Im Übrigen habe ich einige ganz erstaunliche Feststellungen gemacht, denn wir haben Faceforming nicht nur abends, sondern auch tagsüber angewendet: Ich bin auf beiden Ohren schwerhörig und trage seit vielen Jahren Hörgeräte. Nach der Behandlung aller Ohrpunkte konnte ich wieder besser hören, und diese Verbesserung hielt längere Zeit an. Gelegentlich habe ich festgestellt, dass auch das Sehen sich verbessert. Doch hier sind wir in der Behandlung erst am Anfang und werden diese Schiene weiterverfolgen.

Alle Klientinnen, die Erika bisher behandelt hat, habe ich persönlich nach der Faceforming-Behandlung sehen und sprechen können: Das Echo ist ausnahmslos positiv – und sehr entspannt.

Manfred Lenz, Jahrgang 1941,
Ehemann und Fan von CANTIENICA®-Instruktorin
Erika Lenz, Osnabrück

Das Gesicht – der Spiegel des Körpers

Alles, was wir mit dem Körper anstellen, hat Auswirkungen auf das Gesicht. Eine resignierte Körperhaltung bewirkt einen resignierten Gesichtsausdruck. Eine überhebliche Körperhaltung lässt das Gesicht ebenfalls arrogant wirken. Cholerik spiegelt sich in Gesicht und Körperhaltung. Ein schüchterner Mensch signalisiert seine Schüchternheit von Sohle bis Scheitel.

Der Grund für die unerbittliche Spiegelung der Körperhaltung im Gesicht liegt in der anatomischen Logik: Alles ist mit allem verbunden. Alles reagiert auf alles. Becken und Brustkorb verhalten sich zueinander wie Unterkiefer und Oberkiefer. Sie können diese Behauptung ganz leicht nachprüfen. Entspannen Sie Mund und Kiefer. Kippen Sie Ihr Becken kraftvoll nach vorn, und spüren Sie nach, wie sich – vollkommene Entspanntheit vorausgesetzt – auch der Unterkiefer vorschiebt. Umgekehrt: Wird das Becken nach hinten verschoben, in ein auffälliges Hohlkreuz, zieht sich auch der Unterkiefer nach hinten.

Hochgezogene Schultern verschieben den Kopf auf dem Atlas nach vorne, die Muskulatur an Hals und Kinn verliert die Spannung und wirkt weich bis schlaff, bildet mit der Zeit ein Doppelkinn. Ein gewohnheitsmäßig eingesunkener Brustkorb überlastet die Halsmuskulatur und prägt die Nasolabialfalten aus.

Besteht die Gewohnheitshaltung im Stehen darin, das Becken vorzuschieben und gleich auch noch die Knie durchzudrücken, so zieht das mit der Zeit die Mundwinkel nach unten. Wer dauernd das Gesäß anspannt, zieht meist auch die Ringmuskeln um die Augen zusammen und verschafft sich selbst einen verkniffenen Ausdruck, der mit der Seelenlage nicht zusammenpassen muss.

Zum Hohlkreuz passen hochgezogene Brauen, und hochgezogene Brauen legen die Stirn in Falten und überdehnen die Augenlidmuskeln. Verlagerung des Gewichts auf ein Bein lässt Asymmetrien im Gesicht stärker hervortreten.