

New Faceforming



südwest

Benita Cantieni

New Faceforming

Das sensationelle Gesichtstraining
gegen Falten

Vorwort

Mein Weg zu CANTIENICA® – New Faceforming

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

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

Kapitel 2

In drei Wochen erlernen, für den Rest des Lebens können

- 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

Kapitel 3

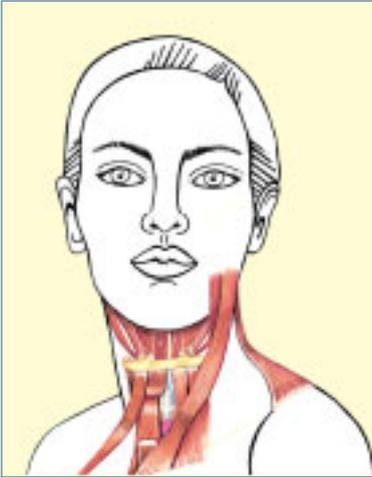
Damit steht und hält die Schönheit: Grundhaltung von Fuß auf

- 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

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

Kapitel 10

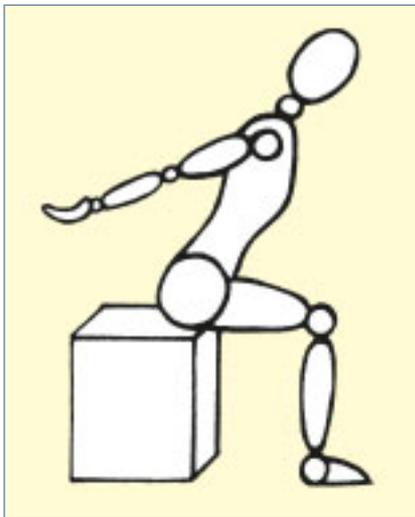
Feinarbeit an Stirn, Schläfen, Nase 100

- Ablenkungstaktik für den Stirntick 101
- Fingerfächer 102
- Die »zornige« Stirnfalte glätten 103
- Naseweise Zaubereien 104

Kapitel 11

Frischauf. 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
- Armhörnchen im Sitzen 111
- Bizepsschraube bewegt 112
- Armhörnchen nach hinten 112
- Arme nach hinten gestreckt 114
- Wonderbra 115
- Brustwirbeltwist mit Schulterhörnchen 115
- Hände hinter Kopf im Steilhang 116
- Kopfunter 117
- Brustturm 117
- Hochturm 118

Kapitel 12

»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, Nasolabialfalte 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

Mein Weg zu CANTIENICA® – New Faceforming



Eigentlich war das alles eine Laune des Schicksals. Ich suchte »nur« verzweifelt nach Möglichkeiten, meine Schmerzen zu lindern. Und nun schreibe ich, ausgerechnet ich, das 13. Buch über Anatomie, Bewegung und Schmerzfreiheit. Ausgerechnet ich.

Mir hatte immer etwas wehgetan, solange ich mich erinnern kann. Der Rücken, die Füße, der Nacken, der Kiefer, das Brustbein, das Hüftgelenk, die Schulter, das Handgelenk. Schmerzen.

Immer. Überall. Bewegung = Schmerz, das war meine Formel. Ursache? Tja, wenn ich das gewusst hätte. Es gibt die schöne Geschichte meiner mutigen, fleißigen Mutter. Der Vater ließ sich umschulen, vom Feinmechaniker zum Stickermeister (Textilfachmann). Um seine Umschulung zu finanzieren, radelte Mutter jeden Tag auf einem Männerfahrrad drei Dörfer weit bis zum Restaurant, in dem sie arbeitete. Hinten auf dem Rad saß die große Schwester, vorne auf der Stange mein großer Bruder, und ich war in Mutters Bauch. Kann sein, dass ich mich nach der Decke strecken musste und ein bisschen krumm heranwuchs. Meine fünf Geschwister sind jedenfalls alle gerade gewachsen.

Vielleicht verursachte die Geburt einen Schiefhals, das kam damals häufig vor. Die Medizin durchlebte gerade die große Euphorie: Alles sei machbar und mit Pillen alles zu kontrollieren. Gebärende wurden ins Bett gelegt und mit Medikamenten ruhig gestellt. Eine Ecke an meiner rechten Stirnseite erzählt auch von der Zange, die mithelfen musste, mich auf die Welt zu holen.

Beim Durchleuchten in der ersten oder zweiten Klasse kam dann die Diagnose: Skoliose. Das war was. Das hatte nicht jedes Kind im Bauerndorf. Wirbelsäulenverkrümmung klang nicht halb so exotisch. Skoliose. Das zerging auf der Zunge. Die Skoliose wurde gewürdigt und gepflegt und gehegt. Auch von mir. Nur zu gern sagte ich zum schwitzenden Turnlehrer in seinen unappetitlichen Shorts: »Das kann ich nicht machen, ich habe Skoliose.« So blieben mir Pferd und Barren und Ringe erspart.

Nur im Wasser war ich glücklich. Wirklich glücklich. Beim Schwimmen tat nichts weh. Schwimmen, das konnte ich. Schwimmen, das liebe ich noch heute. Wasser gab's nur im Sommer, im Fluss und Baggersee.

Zeitsprung. Erwachsen. Attraktiv. In der Modebranche unterwegs. Stöckelschuhe mussten sein. Auch wenn ich darin noch mehr litt. Designerkleider von der Stange kamen auf, ich kannte jeden Designer auswendig. Und ich litt in den trendigen Klamotten – und schämte mich für die Schmerzen. Die anderen, die hatten das nicht, die konnten etwas, was ich nicht konnte. Als ein Arzt 1977 vorschlug, mit einem künstlichen Hüftgelenk und einem künstlichen

Kiefergelenk würde es mir bestimmt besser gehen, hörte ich mich sagen: »Wie soll ich mit künstlichen Gelenken zurechtkommen, wenn mir meine eigenen fremd sind?«

Damals fand ich das der Autoritätsperson in Weiß gegenüber frech. Er war auch gar nicht erfreut und entließ mich mit der Prognose: »Früher oder später werden Sie schon müssen ...«

Schnitt. Fast 20 Jahre später. Ich war 43 und begann mich mit der Haltungs- und Bewegungsanatomie zu beschäftigen. Ich begegnete dem jungen Arzt Christian Larsen. Larsen sagte den Satz, der mein Leben verändern sollte. Er sagte: »Was, wenn du die Skoliose nicht hast, sondern machst?« Mein Gehirn verstand: »Was ich selbst machen kann, kann ich auch selbst ändern.« Die Skoliose ist ein Missverständnis, sonst nichts. Ein Versuch meines Körpers, etwas auszugleichen, was er von mir nicht bekommt. Außerdem zeigte mir Larsen an diesem Nachmittag, dass ich Sitzbeinhöcker habe, die ich zusammenziehen kann, und dass dieses Zusammenziehen tief in meinem Becken Muskeln aktiviert, die zum Beckenboden gehören. Christian Larsen baut seither die Spiraldynamik international auf, für Ärzte, Physiotherapeuten und andere Profis.

Ich war als Journalistin erfolgreich und hatte mich nebenher finanziell an einer Master Franchise für Callanetics beteiligt und die entsprechenden Ausbildungen in Denver, Colorado, absolviert. Ich wollte die Callanetics-Übungen sicherer und anatomisch einwandfrei machen. Und das konnte ich mit dem Beckenboden.

1997 schrieb ich TIGER FEELING, mein erstes Buch über Körper, Haltung und Bewegung. Es löste einen ungeheuren Boom aus, im deutschsprachigen Raum – und nur im deutschsprachigen Raum – geht nichts mehr ohne Beckenboden (TIGER FEELING gibt's immer noch, in der 22. und komplett überarbeiteten Auflage im Südwest Verlag). Hier erlaubt sich das Schicksal die gewagteste Kapriole: Physiotherapeuten/-therapeutinnen, Hebammen, Ärzte/Ärztinnen, Krankenbetreuer/-betreuerinnen wandten sich nach Erscheinen von TIGER FEELING an mich, sie wollten von mir aus- oder weitergebildet werden. Den hemdsärmeligen Mut habe ich wohl auch von der Mutter geerbt: »Wenn sie mir das zutrauen, so mache ich das eben.« Jedenfalls machte ich meine Hausaufgaben gründlich, die CANTIENICA® - Methode für Körperform & Haltung umfasst heute sechs Bausteine. Einige hundert »Gesundheitsarbeiterinnen«

aus dem deutschsprachigen Raum und aus allen Ecken der Erde haben inzwischen Diplomausbildungen absolviert und arbeiten erfolgreich mit meiner Methode. Tendenz steigend. Ich habe ein wunderschönes Studio in Zürich, ein großartiges Team an Instruktorinnen und Instruktoren, die meine Methode verantwortungsvoll weitergeben und bereit sind, meinen Weg des unentwegten Lernens mit mir zu gehen.

Zurück zu den Anfängen. Die Beckenbodenmuskulatur stabilisierte mein Becken, meine Hüftgelenke, die Füße und die Beinachse. Und brachte mich auf die autochthone Rückenmuskulatur, eine Schatztruhe voller Muskeln, die sich in den vier bis sechs Millionen Jahren unserer menschlichen Entwicklung herausgebildet haben, um uns aufzurichten, mühelos, schmerzfrei, zeitlos. Die Skoliose bildete sich zurück. Die Feinarbeit am Rücken führte mich in den Brustkorb, ja, buchstäblich, auch da ein wertvoller Schatz an vergessenen Muskeln! Ich wollte auch diese Muskeln ins Bewusstsein holen, für mich und die Menschen, die meiner Methode vertrauten. Als Dank verschwand mein Rippenbuckel – samt dem Asthma, das mich seit

der frühesten Kindheit gequält hatte. Die Beschäftigung mit dem Brustkorb führte mich zum Atem. Ich begann, den Atem gezielt als Transportmittel für Informationen im Körper einzusetzen. Das machen Yoga, Ayurveda, Kinesiologie, Tai Chi auch. In meiner Methode hat der Atem indes die Aufgabe, den Körper in der Aufspannung und Ausrichtung zu unterstützen.

Nun fehlte noch der Kopf. Der saß immer noch schief. Die Verspannungen im Kiefer gaben meinem Gesicht etwas Verbissenes. Ich hatte mehrere schwere Kieferoperationen, eine Rekonstruktion der Nasenscheidewand, die Zähne waren schief und mürbe geknirscht. Die Laune Schicksal flüsterte mir ein: Was am Körper möglich ist, ist auch am Kopf möglich. Gelenke »befreien«, schlafende Muskeln wecken und vernetzen.

Das Resultat dieser jüngsten intensiven Forschung halten Sie in Ihren Händen: CANTIENICA® – New Faceforming. Die Übungen sind anspruchsvoll. Und lohnend. Sie können damit die Faltenbildung aufhalten. Bereits vorhandene Falten glätten. Sie können Ihrem Gesicht Ausstrahlung, Frische und Wachheit schenken. So nebenbei erarbeiten Sie sich mit den Übungen

in diesem Buch Selbstwahrnehmung, lernen, wie Sie sich selbst Spannungskopfschmerzen, Zähneknirschen, müde Augen machen – und eben auch »unmachen«.

Vielleicht musste mich das Schicksal durch Schmerzen in diese Arbeit zwingen, denn vorgezeichnet war so gar nichts für dieses spannende, abenteuerliche Kapitel in meinem Leben. Ich war mit Begeisterung Journalistin und wollte eigentlich nichts anderes als Schreiben. Schreiben tröstete mich über die Schmerzen hinweg. Dass ich eines Tages darüber schreibe, wie ich schmerzfrei wurde, und das in einem Alter, in dem bei den anderen die Schmerzen anfangen und als »normal« gelten, das hätte ich nicht zu träumen gewagt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Selbstentdeckung Ihrer wahren Natur,
Ihre





Haben Sie Zeit und Lust, sich mit dem Wertvollsten zu beschäftigen, was Sie besitzen, nämlich mit sich selbst? Gut.

Ich verspreche Ihnen mehr Selbstwahrnehmung, mehr Wohlbefinden, mehr Ausstrahlung. Falls Sie schon Falten haben, werden diese weniger. Sind keine vorhanden, können Sie Ihr glattes Gesicht behalten.

**Das Altern
einfach aufhalten**

Keine Angst, ich will Ihnen nicht die Mimik nehmen, keine Muskeln lähmen, keine Nerven durchtrennen, 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. Die Muskeln richten uns in der Gegenkraft der Schwerkraft, der Zentrifugalkraft, auf und aus und ein. In der Schwerelosigkeit verkümmern die Muskeln in kurzer Zeit. In der Schwerkraft verkümmern sie auch, wenn sie nicht benutzt werden. Auf Nutzung reagieren Muskeln mit Kraft und Elastizität. Nur wenn die Muskeln vernachlässigt werden, hat die Schwerkraft die Macht, uns alt zu machen, Knochen, Organe und die Haut nach unten zu ziehen.

Das Prinzip – »Was nicht aufgespannt ist, hängt« – wirkt am ganzen menschlichen Körper. Eigentlich ist es ein Grundprinzip aller Wirbeltiere. 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. Kein Knochen behindert einen anderen, kein Gelenkteil reibt an seinem Nachbarn. Kein Nerv reibt sich an Knochen. 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 darüber liegende Haut straff halten.

Das gilt ganz besonders für das Gesicht. Denn die Mimikmuskulatur hat im Laufe unserer Evolution eine Spezialität entwickelt. Alle Muskeln des Körpers sind an Knochen festgemacht, d. h. 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.¹

Die spontanen Gefühlsregungen drücken sich kurz und heftig durch Körper und Gesicht aus, ist die Situation vorbei, legt sich die Emotion, entspannen sich der Körper und das Gesicht. Nun eignet sich im Laufe des Lebens jeder Mensch auch eine Art Grundhaltung an, die ein vorherrschendes Grundgefühl ausdrückt. Manchmal ist diese

¹ Mehr zum Thema in Storch, Tschacher, Hüther, Cantieni: »Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen«, Verlag Hans Huber, Bern

Grundhaltung Ausdruck einer Lebenshaltung, Schüchternheit beispielsweise, Unsicherheit, Angriffslust, Resignation, Rebellion, Trotz, Misstrauen ... Meistens wird die Grundhaltung von anderen Mitmenschen übernommen, ist die 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.

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.

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.

Der Grund für die unerbittliche Spiegelung der Körperhaltung im Gesicht liegt in der anatomischen Logik: 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 Entspannung 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.

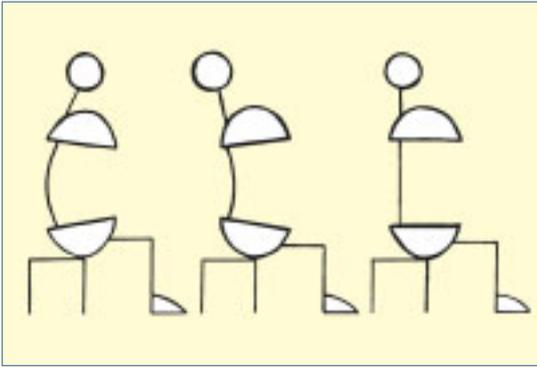
Wer dauernd das Gesäß anspannt, zieht meist auch die Ringmuskeln um die Augen zusammen und verschafft sich selbst einen verkniffenen Aus-

Ruhig bis in die Zehenspitzen

Ich bin der glücklichste Nutznießer von CANTIENICA® – New 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 verlangsamten 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 verflogen, 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



Alles ist mit allem vernetzt: Stehen Becken und Brustkorb perfekt übereinander, so sind auch Unter- und Oberkiefer im Lot.

Ausschließlich angenehme Nebenwirkungen

CANTIENICA® – New Faceforming lässt Ihr Gesicht sofort frisch aussehen. Nach ungefähr drei Wochen wird die neu-alte Aufspannung automatisch. Neu-alt: Sie müssen ja nicht etwas grundlegend Neues erlernen, sondern holen sich einfach das ursprüngliche Muskelwissen und Muskelkönnen wieder in Ihr Bewusstsein. Die Muskeln haben wieder jene vernetzte Vitalspannung erreicht, die jungen Gesichtern eigen ist. Ihr Gesicht behält die wunderbare Eigenschaft, Gefühle auszudrücken. Es »springt« nach der Gefühlswallung halt einfach wieder zurück in den neutralen Grundausdruck, um bei nächster Gelegenheit die nächste Stimmung auszudrücken. Im Gegensatz zu großen Faceliftings mit dem Messer oder flächendeckender Muskellähmung mit Botox, die das Gesicht maskenhaft starr und gefühllos machen. Gefühllos übrigens im wahrsten Sinn des Wortes: Ein botox-gelähmter Muskel ist gefühllos, und

druck, der mit der Seelenlage nicht zusammenpasst.

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.

Steife Schultern kombinieren sich ganz gern mit verkniffenen Lippen.

Sie können all das ganz leicht ändern, können aus der Gewohnheitshaltung zurückfinden in die Idealhaltung. Sie brauchen dafür – Interesse an sich selbst. Lust auf Selbstwahrnehmung. Freude, sich selbst sozusagen neu aufzurichten. Und ja, ein bisschen Disziplin kann nicht schaden. Die stellt sich von selbst ein, sobald Sie eine Ahnung davon kriegen, wie köstlich leicht sich die natürliche Aufspannung anfühlt.

nach großen Operationen im Gesicht bleiben mehr oder weniger große Areale gefühllos. Im Extrem zu beobachten in Prominentenrestaurants: Die Schauspielerin (Chirurgin, Politikerin, Moderatorin, Unternehmerin, Modedesignerin, der Schauspieler, der Politiker ...) tippt sich nach jedem Schluck und jedem Bissen mit der Serviette Kinn und Mund ab, weil sie/er nicht mehr spürt, was daneben geht. Wahrscheinlich ist es diese Ausdruckslosigkeit, die uns an operierten Gesichtern fasziniert und irritiert. Es hat ja auch seine Vorteile, wenn nicht jede Gefühlsregung gleich für alle sichtbar ist. Die Nachteile hat Schauspielerin Anjelica Huston kurz und bündig beschrieben. Sie ließ sich die Falten mit Botox unterspritzen. »Ich bekam irrsinnige Kopfschmerzen davon«, erzählte sie in einem Interview, »und mächtig Stress mit meinem Ehemann.« Robert Graham, so heißt Hustons Ehemann, habe ihr Trauriges erzählt, sie habe das auch als sehr traurig empfunden, nur habe ihr Gesicht keine Trauer gezeigt. »Mein Mann war entsetzt. Für ihn sah es überhaupt nicht danach aus, als würde ich mit ihm mitfühlen. Mein Gesicht war glatt, aber leblos.« Huston entschied sich für die Ehe, gegen die Faltenlosigkeit. Jane Fonda sagt heute offen und ehrlich, sie bereue es, ihr

Ein neues Gesichtsgefühl

Mit einer gewissen Skepsis und einer großen Portion Neugierde ging ich als 35-jähriger Mann mit fast noch keinem Fältchen in die erste Stunde zu Faceforming bei Elisabeth Kiener in Wien. Die Skepsis war aber nur von kurzer Dauer. In jeder Stunde mehr erlebte ich ein komplett neues und intensiveres Gesichtsgefühl – Muskeln, die ich vorher nie wahrgenommen hatte. Und mir wurde klar, wie man mit seinem Gesicht umgehen kann, um es von innen und nachhaltig zu stützen.«

**Nikolaus B. aus Wien, Jahrgang 1972,
Key Account Manager**

Gesicht geliftet zu haben. Auch die Kessler-Zwillinge würden sich nicht mehr unter das Messer des Schönheitschirurgen legen, wenn sie die Zeit zurückdrehen könnten. So jedenfalls war es in diversen Prominenten-Zeitschriften zu lesen.

Ich möchte in diesem Punkt von Ihnen verstanden werden. Es geht mir nicht um Moral. Jeder Mensch hat das Recht am eigenen Körper. Die Risiken und Nebenwirkungen bei großen Schönheitschirurgischen Eingriffen werden heruntergespielt. Wenn Sie sich mit der Option Operation beschäftigen: Tun Sie es gründlich. Ihr Gesicht wird sich hinterher nicht mehr anfühlen wie vorher. Trainieren Sie Ihr Gesicht vor dem Eingriff bewusst mit Faceforming, so werden die Resultate schöner. Die

Chancen für taube Stellen verringern sich. Die Heilung verläuft viel schneller, die Narben bilden sich schneller zurück. Vor allem: Sie können das Resultat des Eingriffes dauerhaft machen. Denn ich kenne keine, noch mal: KEINE Frau, die nach zwei oder gar drei Faceliftings schön aussieht. Keine einzige. Ich schreibe dies, weil ich zum Thema so oft befragt werde, und ich will gleichzeitig betonen: Meine Methode ist die Alternative zu Schönheitschirurgischen Eingriffen für alle Frauen und Männer, die ihr Gesicht lebendig und ausdrucksstark, straff und frisch und vor allem mit der einmaligen Ausstrahlung erhalten wollen.

Wer nach einer verpfuschten Schönheitsoperation zu CANTIENICA® – New Faceforming als letzter Zuflucht kommt, wird enttäuscht sein. Wer »jetzt halt mal Gesichtsgymnastik ausprobieren« möchte, weil die Muskeln fünf Jahre nach der Operation wieder hängen wie vorher, wird wahrscheinlich – Ausnahmen gibt es immer – ebenfalls enttäuscht sein. Denn symmetrische Operationen greifen in den Bauplan ein. Sie stören den Bauplan oder zerstören die Selbstwahrnehmung. Je tiefer die Einschnitte in Nerven, Sehnen, Muskeln, Bänder, umso tiefer die Folgen. Ohne Selbstwahrnehmung funktioniert meine

Methode nicht. Umgekehrt steigert sich durch die Selbstwahrnehmung das Selbstbewusstsein, der Selbstwert, die Achtsamkeit und vor allem: die sinnliche Wahrnehmung.

Haltung, weil sie sofort Jahre wegzaubert

Der erste Schritt zu einem frischen Gesicht mit Ausstrahlung beginnt – bei den Füßen. Fehlstellung und Fehllhaltung der Füße haben Auswirkungen auf die Beinachse, den Stand des Beckens und des Brustkorbes, die Haltung der Wirbelsäule und des Kopfes. Deshalb muss ich Sie motivieren, vernetzt und ganzkörperlich zu denken. Immer, wenn eine Frau oder ein Mann zu mir ins Studio kommt, weil die fleißigen faceformerischen Bemühungen zu Hause vor dem Spiegel keine Wirkung zeigen, ist die Haltung des übrigen Körpers dafür verantwortlich. Werden Schultern während Jahren hochgezogen, so wird der obere Rücken rund. Es verkürzt sich die Muskulatur zwischen den Rippen, im Brustkorb, um die Schlüsselbeine, am Hals. Die Verkürzung zieht an den »schwimmenden« Mimikmuskeln. Resultat sind – richtig, Nasolabialfalten. Oder Hängebäckchen. Oder beides. Auch die Steifalte über der Nasenwur-

zel hat mit muskulären Verkürzungen am Oberkörper zu tun.

Jetzt gleich ausprobieren

Setzen Sie sich ganz vorne an den Rand eines Stuhles. Richten Sie den Rücken auf, indem Sie den höchsten Punkt am Kopf Richtung Decke dehnen, Scham- und Steißbein gleichzeitig nach unten fließen lassen. Achtung, das ist keine Hauruckbewegung, es ist ein Fließenlassen. Sie spannen den Oberkörper von beiden Seiten auf, lassen ihn zu seiner eigenen Größe finden.

Die Füße stehen hüftweit auseinander und bilden ein zartes V, d. h., die Fersen sind etwas näher beieinander als die Zehen. Die Knie stehen über den Fersen. Die Handrücken liegen federleicht auf den Oberschenkeln. Nun stupsen Sie die Fersen leicht in den Boden. Nur das. Nichts anderes. Die Fersen leicht in den Boden stupsen, ohne an der Fuß- oder Körperhaltung etwas zu verändern. Stupsen wähle ich als Wort nicht, weil es so schön ist, sondern weil es ungewohnt ist, weil es eine zartere Bewegung umschreibt als stoßen, schieben, pressen, drücken. Das hoffe ich zumindest. Senden Sie Ihre Wahrnehmung jetzt, pardon, zu Ihrem Hintern. Spüren Sie,

Vorher-nachher-Effekt

Schlafende Muskeln im Körper wecken, sie an ihre angestammten Aufgaben erinnern – das ist ein Anspruch der CANTIENICA® - Methode für Körperform & Haltung.

Bei CANTIENICA® – Faceforming überrascht die schnelle Umsetzung. Die kleinen, feinen Muskeln reagieren sofort auf jeden Impuls und vernetzen sich fast von selbst. Die Trainierenden müssen lediglich bereit sein, etwas Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung und Zeit aufzubringen. Die Muskeln warten nur darauf, dass sie sich wieder spannen und dehnen, aufhängen und vernetzen dürfen. Die »neuen« Informationen in den Kopfmuskeln erhöhen Konzentration und Wahrnehmung. Das Ergebnis spiegelt sich in mehr Spannkraft, Lebendigkeit, Freude und einer attraktiveren Ausstrahlung.

Ich unterrichte in Einzellektionen, Kursen und ganz-tägigen Workshops. Es gibt bei allen Teilnehmern immer ein Vorher und Nachher in Wahrnehmung und Aussehen.

**Manuela Beck, Jahrgang 1959,
CANTIENICA®-Senior Teacher
CANTIENICA® – Studio Würzburg,
www.cantienica-wuerzburg.de**

was die Fersenstupsung auslösen? Richtig, die beiden Sitzbeinhöcker, die so heißen, weil wir im Idealfall eben auf ihnen sitzen, bewegen sich aufeinander zu. Anatomisch bedeutet das: Das Becken wird unten schmaler, enger, oben gehen die Knochen auseinander, die Beckenschaufeln weiten sich, die

Organe haben mehr Raum. Öffnen Sie den Mund ganz leicht, und ziehen Sie die hinteren Enden der Zunge zum Gaumen hoch. Ganz einfach, nur die Zunge im Mund Männchen machen lassen. Stupsen Sie die Fersen leicht und kurz in den Boden. Die Chance, dass Sie mit entspanntem Mund mehr wahrnehmen, ist groß.

Jetzt stellen Sie die Füße A-förmig auf, also die Zehen näher aneinander, die Fersen weiter auseinander. Stupsen Sie die Fersen in den Boden. Was machen die Sitzbeinhöcker? Nichts oder nicht viel, das ist korrekt. Und wie fühlt sich der Kiefer an? Verkrampft? Guuut. Eigentlich eher wie immer? Hoppla. Erwischt ...

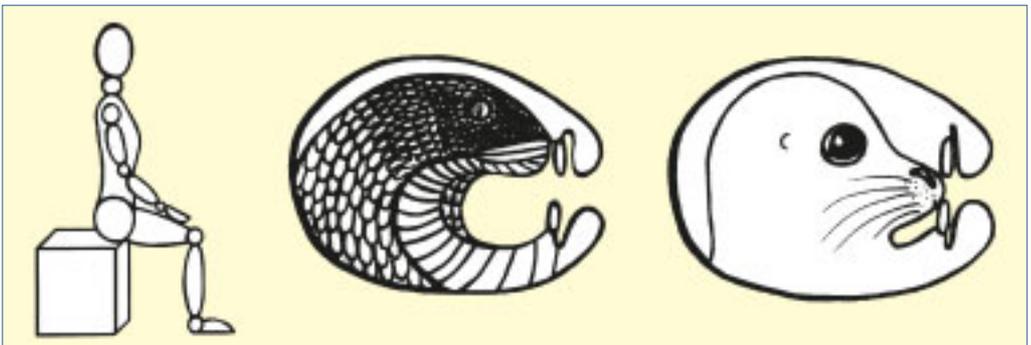
Bilden die Füße in Ruhe und in Bewegung eine leichte V-Form, von Ihnen aus betrachtet, wenn Sie nach unten

auf Ihre Füße schauen, so hat auch das Becken seine natürliche und optimale V-Form erreicht. Unten schmal: Das entlastet die Gelenke. Oben weit: Das schützt und stützt die Organe.

Stehen die Füße von Ihnen aus gesehen in A-Haltung, so öffnet sich der untere Beckenrand, der obere Rand verengt sich als Folge. Das belastet Knie, Hüftgelenke, Kreuzbeingelenke, Lendenwirbel. Und, natürlich, die Füße. Außerdem werden die Organe des Unterleibs durch den Druck des oberen Beckenrandes nach unten geschoben.

Zwischen V und A steht das H, im doppelten Sinne. Es schadet weniger als die A-Form und nützt weniger als

Die perfekte Aufspannung des Rückens ist Voraussetzung für die Ent-Faltung. Die Zunge macht am Rachen Männchen – als Kobra oder Seehund.



die V-Form. Die Gelenke der Beine, des Beckens, des Rückens werden auf Dauer belastet, die Organe haben weniger Halt als beim V-förmigen Becken.

Experimentieren Sie mit Ihrer Wahrnehmung

Auf den Geschmack gekommen? Okay. Vorausgesetzt, Sie haben keine akuten Rückenbeschwerden, können Sie folgende kleine Wahrnehmungsexperimente ausprobieren.

- Was passiert, wenn Sie das Becken nach oben kippen, Richtung Bauchnabel? Der Rücken wird im besten Fall flach, im schlimmsten rundbucklig. Die Schultern sausen zu den Ohren, der Unterkiefer schiebt sich vor.
- Kurz aufspannen, damit Sie bei diesen Kapriolen keinen Schaden nehmen. Ziehen Sie die Gesäßmuskeln an, so kräftigt Sie können. Jetzt noch den Bauchnabel einziehen – fertig ist das Zitronengesicht: Mund verkniffen, Augen schmal, Kiefer verspannt.
- Wieder aufspannen, dehnen. Entspannen. Kopf in den Nacken werfen. Was passiert?



Wenn Sie von oben auf Ihre Füße schauen: Stehen sie in V-Form wie bei der rechten Zeichnung, so steht das Becken perfekt.

- Umgekehrt: Das Kinn auf die Brust absenken. Und schon kommen die Schultern hoch, die Backen blähen sich auf, das Gesicht hängt.
- Ziehen Sie die Knie zusammen, zu X-Beinen. Nehmen Sie wahr: Was geschieht mit dem Becken, mit den Oberschenkeln, mit dem Bauch, dem Gesicht?
- Und was spüren Sie, wenn Sie O-Beine machen? Springen sofort die äußeren Gesäßmuskeln an? Die Knie schmerzen an der Innenseite, aha! Das Becken fühlt sich kurz und gestaucht an?

So. Genug vom Körperfeindlichen. Füße wieder V-förmig stellen und die Wahrnehmungsübung mit positiver Haltung – mit dem guten neuen Mus-

ter – abschließen: Scham- und Steißbein fließen nach unten, der höchste Punkt am Kopf nach oben. Die linke Ferse in den Boden stupsen, dann die rechte, dann wieder die linke.

Die Tiefenmuskulatur im Gesicht vernetzen

Ich verspreche ein »Lifting ohne Messer«, und das können Sie ganz und gar wörtlich nehmen: Die Muskeln werden angehoben, neu vernetzt und aufgespannt. Allerdings so, wie es dem natürlichen Bauplan entspricht. Das geht zwar etwas langsamer als bei einer Ruckzuckoperation, dafür ist der Effekt nachhaltig. Und das Risiko liegt bei null: keine Schmerzen, keine Narben, keine unliebsamen Nebenwirkungen. Die Liste der angenehmen Nebenwirkungen ist hingegen lang und imposant. Die vernetzte Muskulatur gibt den vielen Schädelgelenken Halt und Stütze, Zähneknirschen verflüchtigt sich wie von Zauberhand. Ebenso das Schnarchen. Arthrosen der Kiefergelenke heilen aus. Spannungskopfschmerzen haben ein Ende. Viele Tinnitusgeplagte berichten, der unangenehme Ton im Ohr bleibe aus. Die Sehkraft kann sich verbessern. Schluckbeschwerden, chronische Heiserkeit verschwinden. Die Stimme wird

durch die aufgespannte Haltung tiefer und voller. Viele Sängerinnen und Sänger finden durch CANTIENICA® – New Faceforming zu ihrer vollsten und schönsten Stimme.

Auch meine Sprechstimme hat sich positiv verändert, sie ist tiefer und voller. Leider habe ich es im Gesang nie über den Badezimmer-Mezzosopran hinausgeschafft, ich kann Ihnen nicht sagen, wie Sie zur Netrebko werden. Doch die Anbieterliste auf www.cantienica.com hilft Ihnen bei der Suche nach Gesangsinstruktoren/innen oder Logopäden/innen, die meine Methode in ihrem Fachgebiet um- und einsetzen. Beachten Sie bitte auch die Testimonials, mehrere handeln von der Schönheit und Fülle der Stimme durch die CANTIENICA® - Methode für Körperform & Haltung.

Diese Muskeln werden vernetzt

An der Krone hängt, zur Krone drängt doch alles

Im ersten Schritt zum straffen Gesicht werden die Muskeln am Hinterkopf und von der Stirn her in Richtung Kronenpunkt dirigiert, werden von unten nach oben und von vorne nach hinten ausgerichtet und gekräftigt. Kronenpunkt nenne ich die Stelle, an der die

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Benita Cantieni

New Faceforming

Das sensationelle Gesichtstraining gegen Falten

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 16,2x21,5

ISBN: 978-3-517-08332-2

Südwest

Erscheinungstermin: August 2007

Die natürliche Alternative zu Lifting und Botox

Faceforming ist für das Gesicht, was die Cantienica-Methode für den Körper ist: Letztere ist die Betriebsanleitung für Gelenke und Muskeln, erstere die fürs Gesicht. Mit der Cantienica-Methode werden Mimikfalten schnell gemildert und nachhaltig geglättet, das Doppelkinn verschwindet, schwere Augenlider und schmale Lippen können korrigiert werden. Diese Verjüngung ist ein Nebenprodukt eines tief greifenden Trainings an Hals, Nacken, Schädel und Gesicht. Deshalb wirkt Faceforming auch Wunder bei Migräne, chronischen Spannungskopfschmerzen und hilft bei Zähneknirschen und Kieferproblemen. Dieses Training wird zweifach belohnt, durch jüngeres Aussehen und mehr Wohlbefinden.