

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: Kopfhochturn 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 Zahnspange	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**