

### **CANTIENICA®-Qualitäts-Club**

Die Mitglieder des CANTIENICA®-Qualitäts-Club verpflichten sich zu regelmäßiger Weiterbildung. Sie sind auf dem neuesten Stand der anatomischen Forschung von Benita Cantieni und werden darum von uns auf [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com) unter ANBIETER aufgelistet und empfohlen.

Die CANTIENICA AG ist ein eduQua-zertifiziertes Aus- und Weiterbildungsinstitut.

### **CANTIENICA®-Online-Shop**

„New Faceforming – Das sensationelle Gesichtstraining gegen Falten“, Verlag Südwest, ISBN: 978-3-517-08332-2.

Im Online-Shop finden Sie das aktuelle Rückbildungs-Gymnastik Buch und auch andere Artikel zu CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung.

© 2012 Benita Cantieni | CANTIENICA AG  
[www.cantienica.com](http://www.cantienica.com) | [infotiger@cantienica.com](mailto:infotiger@cantienica.com)

### **CANTIENICA®-Trainerin:**

Heike Dillmann  
Tel. 0173 - 78 71 371

[hd@cantienica-yoga.de](mailto:hd@cantienica-yoga.de)  
[www.cantienica-yoga.de](http://www.cantienica-yoga.de)



CANTIENICA®

Faceforming



Foto: Sabine Wunderlin

*Die Gesichtszüge straffen.  
Die Kopfmuskeln bewusst vernetzen.  
Die Schwerkraft überlisten.  
Die Silhouette verjüngen.  
Falten glätten. Augen öffnen. Lippen füllen.  
Ältermachende Mimik umprogrammieren.  
Das Doppelkinn wegzaubern.  
CANTIENICA®-Faceforming.  
Facelifting auf die sanfte Tour.*

## Das Ziel

CANTIENICA®-Faceforming ist ein anatomisch begründetes Training zur Vernetzung der gesamten Muskulatur des Schädels. Die rund 80 Muskeln am Kopf werden gestrafft und neu aufgehängt. Schlaffe, passive Muskeln folgen der Schwerkraft und ziehen nach vorne unten. Straffe, dynamische Muskeln dagegen sind unter konstanter Zugspannung nach hinten oben, 24 Stunden pro Tag. Die Gesichtszüge wirken schon nach dem ersten Training frischer, fester, jünger.

## Die Methode

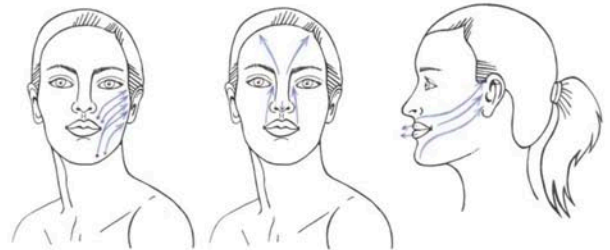
Zuerst wird die Körperhaltung optimiert, denn Verkürzungen am Brustkorb und Verspannungen am oberen Rücken „verziehen“ die Kopfmuskeln. Durch die Auf- und Ausrichtung der Knochen verschwindet oft schon das Doppelkinn, und die Nasolabialfalten erfahren Straffung. Wenn der Kopf perfekt auf dem Atlas schwebt, werden durch raffinierte Atem-, Zungen- und Augenübungen die 22 Knochen des Schädels ausgedehnt und mobilisiert. Diese Ausdehnung der Knochen strafft die Muskulatur.

Im zweiten Schritt wird die Kopfhaltemusculatur geweckt und gestärkt. Wenn die Aufrichtung an Hals, Hinterkopf und Oberkopf bewusst arbeitet, können die vernetzten Ketten der Mimikmuskulatur daran aufgehängt werden. So wird das Gesicht systematisch „entfaltet“.

Schließlich werden in der dritten Phase ganz gezielt und individuell die Gesichtspartien trainiert. Es gibt Übungen zur Straffung von Stirn und Augenlidern, zur Aufspannung der Wangen-, Joch- und Kinnpartie und für den Mund. Ziel ist es, die Muskeln so zu erziehen, dass sie sich von selbst aufspannen und das Runterhängen nachhaltig verlernen. Das Intensivtraining dauert 3 Wochen, ab da reichen kurze Trainingseinheiten nach dem persönlichen Miniprogramm.

## Die Sicherheit

CANTIENICA®-Faceforming ist entspannend und behutsam. Durch die Optimierung der Haltung und Stärkung der Muskulatur von Hals, Nacken, Gaumen, Zungenbein wird auch der Kopf ideal am Stamm ausgerichtet. Das macht die Methode auch für chronische Migränapatienten wertvoll. Das Training ist sehr wirksam gegen Spannungskopfschmerzen und Zähneknirschen. Die Sehkraft und das Gehör werden ebenfalls positiv beeinflusst.



## Die Anwendung

CANTIENICA®-Faceforming ist bei folgenden Herausforderungen mindestens hilfreich und führt oft zu vollständiger Beschwerdefreiheit:

- Zähneknirschen
- Kieferarthrosen
- Doppelkinn
- Migräne
- Spannungskopfschmerzen
- Schleudertrauma
- Nackenbeschwerden
- Schulterprobleme
- Tinnitus und andere Ohrgeräusche
- Schnarchen
- Sehschwäche