



# Leseprobe

Benita Cantieni  
**Faceforming -  
Gesichtstraining**

glatte Haut - straffes Kinn -  
volle Lippen - Es geht auch  
ohne Botox!

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 18. Juni 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

### *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.

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](http://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**

<b>In drei Wochen erlernen, für den Rest des Lebens können</b>	<b>45</b>
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**

<b>Damit steht und hält die Schönheit: Grundhaltung von Fuß auf</b>	<b>57</b>
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**

<b>Was das Becken mit den Nasolabialfalten zu tun hat</b>	<b>73</b>
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

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

## Kapitel 6

<b>Ein Geschenk Ihres Körpers: 100 Prozent Tiefenmuskulatur</b>	<b>97</b>
---	-----------

## Kapitel 7

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

## **Kapitel 8**

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

## **Kapitel 9**

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

## **Kapitel 10**

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

## **Kapitel 11**

<b>Frischauf: Der Erfolg liegt in Ihrer Hand</b>	<b>155</b>
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

<b>Kurzprogramm zum Schnuppern</b>	<b>187</b>
<b>1</b> Grundhaltung – der erste Schritt zum glatten Gesicht	188
<b>2</b> Aufspannen und schlafende Muskelriesen wecken	189
<b>3</b> Ohrenwackeln für die Schönheit	190
<b>4</b> Strahlende Augen, gestraffte Lider	193
<b>5</b> 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

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](mailto: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.

