

# Faceforming<sup>mit</sup> Tigerfeeling



# Benita Cantieni

## Faceforming mit Tigerfeeling



südwest



## Vorwort

Anwenden und anleiten machen gleich viel Freude	8
Mein Weg mit Faceforming	10

## 1 Das Altern einfach aufhalten 12

Das Gesicht – der Spiegel des Körpers	17
Ausschließlich angenehme Nebenwirkungen	19
Haltung, weil sie sofort Jahre wegzaubert	21
Jetzt gleich ausprobieren	21
Experimentieren Sie mit Ihrer Wahrnehmung	25
Die Tiefenmuskulatur im Gesicht vernetzen	26
Diese Muskeln werden vernetzt	29
An der Krone hängt, zur Krone drängt doch alles	29
Rahmenmuskeln um die Ohren und am Kiefer	29
Damit machen Sie sich schöne Augen	30
Muskelvernetzung an Kinn, Wangen, Mund und Hals	31
Warum und wie CANTIENICA®- Faceforming wirkt	31
Bei Zähneknirschen	31
Bei Migräneattacken	32
Gegen Schnarchen	32
Bei Tinnitus	33
Bei Kiefergelenkarthrose, Kieferknacken	33
Bei Schiefhals-Syndrom KISS/KIDD, Schleudertrauma, Skoliose	34
Bei Gesichtslähmungen, gefühllosen Stellen	35

## 2 In drei Wochen erlernen, für den Rest des Lebens können 36

Jede Hand kann es, und jeder Muskel kann es 37

Die Muskeln – der Grund für Ihre Einmaligkeit 38

Falten sind natürlich 39

Bestandsaufnahme: So nehme ich mich wahr 40

Das gestohlene Lachen der Frauen 41

## 3 Damit steht und hält die Schönheit: Grundhaltung von Fuß auf 44

Mr. Spock küsst eine Luftfee 46

Nackenstern mit Kronenpunkt 49

Grundaufspannung mit Atem 51

Kleine Diagonale im Gesicht 52

Kleine Diagonale am Hinterkopf 53

Große Kopfdiagonalen 54

## 4 Was das Becken mit den Nasolabialfalten zu tun hat 56

Kinn zu Kiefergelenk 58

Amorbogen zu Schläfe 58

»Drittes Auge« zu Stirn 59

Ballontricks 59

Alles ist mit allem vernetzt 61

Wie verkürzte Rumpfmuskulatur das Gesicht nach unten zieht und wie sie gedehnt werden kann 63

Leichte Schultern 66

## 5 Weshalb »die Natur« ganz selten am Doppelkinn schuld ist 68

Vorbereitende Übung 1: Kopfhochturm 70

So schwebt der Kopf auf dem Atlas 71

Vorbereitende Übung 2: Kopf hoch, Kinn geradeaus 73





## 6 Ein Geschenk Ihres Körpers: 100 Prozent Tiefenmuskulatur 74

## 7 Sofort aussehen wie frisch aus dem Urlaub 78

Schritt 1:

Aufgespannte Körperhaltung 81

Schritt 2: Kopf ausrichten 83

Schritt 3: Zug-Gegenzug-  
Spannung aufbauen 84

Schritt 4: Pulsieren mit Nacken-  
stern und Levator ani 87

Schritt 5: Muskeln des Nacken-  
sterns und Kronenpunkt wecken 89

Schritt 6: Rahmenpunkte  
an Ohren, Schläfen und Stirn  
in Aufspannung bringen 91

**Exkurs:**

Ein Muskelrahmen fürs Gesicht 92

Schritt 7: Feinarbeit für Augen,  
Mund, Kinn und Nase 95

## 8 Feinarbeit an der Augenpartie 96

Goldfäden spannen 101

Reise durch den Kopf:  
Augenmuskeln aktivieren 102

Kleine Wimper Tarzan 103

## 9 Feinarbeit an Kinn, Mund, Wangen 104

Die eingebildete Zahnsperre 105

Straffen und verschlanken 106

Straffen und auffüllen 108

Der Erdbeermund 109

## 10 Feinarbeit an Stirn, Schläfen, Nase 112

Ablenkungstaktik für den  
Stirntick 114

Fingerfächer 115

Die »zornige« Stirnfalte glätten 116

Naseweise Zaubereien 118

## 11 Frischauf. Der Erfolg liegt in Ihrer Hand 120

Wie oft und wie lange? 122

Die Macht der Gewohnheit 124

Damit die Arme nicht müde  
werden 124

Armhörnchen im Sitzen 125

Bizepsschraube bewegt 127

Armhörnchen nach hinten 128

Armstrecker 130

Wonderbra 131

Brustwirbeltwist mit  
Schulterhörnchen 132

Schmetterlingsarme 134

Kopfunter 135

Brustturm 136

Hochturm 137

<b>12 »Was, wenn ...« und »Wenn, dann ...«: Häufig gestellte Fragen</b>	<b>138</b>
Was ist besser, Fingerspitzen, ganze Finger oder Hand auflegen?	139
Woher weiß ich denn, ob ich es beim Üben richtig mache?	140
Ist Faceforming auch nützlich bei Muskelatrophien oder Fazialispare- sen? Zum Beispiel nach einem Schlaganfall?	142
Ich habe den Eindruck und auch das Feedback von meiner Fami- lie, dass CANTIENICA®-Facefor- ming auch die Stimme verändert. Einbildung oder Wahrheit?	143
Ich finde Faceforming für die Schultern sehr anstrengend. Was kann ich tun?	143
Mir fehlt die Geduld für diese Arbeit, und vielleicht ist es für mich auch schon zu spät; ich habe Tränen- säcke, Nasolabialfalten und Hänge- bäckchen. Ich habe mich zur Schön- heitschirurgie entschlossen. Kann ich mit Ihren Übungen verhindern, dass ich nach dem Lifting tau- be Stellen habe?	143
Ich habe extreme Schlupflider, die ich operativ entfernen lassen möchte. Haben Sie da- gegen Einwände?	144
Was halten Sie von Botox?	144
Ihre 3-Tage-Haltungs-Challenge. So wird Faceforming zur Gewohnheit	145
<b>13 Schmankerl für Rückwärts- leser*innen</b>	<b>146</b>
1. Grundhaltung – der erste Schritt zum glatten Gesicht	147
2. Aufspannen und schlafende Muskelriesen wecken	148
3. Ohrenwackeln für die Schönheit	149
4. Strahlende Augen, gestraffte Lider	150
5. Lippen füllen, Oberlippe glätten, Nasolabialfalte straffen	151
<b>Anhang</b>	
Spickzettel zu allen Übungen	152
Anatomisches Glossar	160
Register	166
Impressum	168



# Anwenden und anleiten machen gleich viel Freude

Es ist frühmorgens gegen 6.45 Uhr, und ich spüre die über zehnstündige Nachtschicht als Pflegefachfrau auf einer akut-chirurgischen Abteilung in einem großen Krankenhaus. Während ich im Stationsbüro noch Sachen für die Frühschicht vorbereite und auf meine Ablösung warte, kommt der Assistenzarztkollege von der Frühschicht, wechselt ein paar Worte mit mir, um dann seine Akten durchzuschauen. Nach einer Weile fragt er mich, wo die Nachtpflegeperson sei, um sie zu fragen, ob in der Nacht etwas Spezielles vorgefallen war. »Das bin ich!« Er will es nicht glauben. »Dafür siehst du viel zu wach und frisch aus!«

Mein Geheimnis: Um in der Nacht konzentriert und wach zu bleiben, habe ich immer kurze CANTIENICA®-Faceforming-Übungen eingebaut.

Nachdem ich im Jahr 2009 mit dem regelmäßigen CANTIENICA®-Training in CANTIENICA® Studio Zürich startete, war schnell klar, dass ich diese wunderbare und hilfreiche Methode für mich lernen und vertiefen – und weitergeben – wollte. Im 2010 startete ich dann mit der CANTIENICA®-Ausbildung.

Besonders der Faceforming-Baustein hatte es mir angetan. Ich mochte diese teilweise subtilen Übungen am Schulterbereich, Kopf und Gesicht, die so viel bewirkten und vor allem auch ohne großen Aufwand überall und fast zu jeder Zeit ausgeführt werden konnten. Da ich neben dem Pflegeberuf auch als Therapeutin unterwegs war, begeisterte mich natürlich neben dem »Wohlfühl- und Schönheitseffekt« auch die große Wirkung auf körperliche Beschwerden.

In der Zwischenzeit habe ich unzählige CANTIENICA®-Lektionen unterrichtet, Ausbildungen durchgeführt und mit Klienten jeglichen Alters in der Praxis gearbeitet. Egal ob Migräne, Spannungskopfschmerzen, Tinnitus, verstopfte, schmerzende Nebenhöhlen, Schnarchen, Konzentrationsprobleme und sogar Gesichtslähmungen, überall konnte ich mit Faceforming-Elementen große Veränderungen mitgestalten und miterleben.

Auch ich selbst konnte und kann immer wieder davon profitieren. Am Anfang meiner CANTIENICA®-Karriere litt ich einmal nach einer Grippe drei Monate unter Heiserkeit. Immer nach dem



Training war meine Stimme wieder viel besser dank dem guten Aufrichten des Körpers, der optimalen Kopfhaltung und Position des Zungenbeins. Zudem verbesserten sich meine Kieferblockaden, Folgen vom Zahnspangetragen, schnell und nachhaltig. Als ich mal vor ein paar Jahren meine Nase gebrochen hatte, wurde ich von meinen Arbeitskolleg\*innen milde belächelt, als ich darauf beharrte, dass ich meine Nase mit der Faceforming-Methode ohne Operation wieder schön gerade hinbekomme. Was mir natürlich problemlos gelang!

Es ist für mich immer wieder eine starke Motivation zu sehen, was für Veränderungen mit diesem Kopf- und Gesichtstraining möglich sind und wie strahlend Menschen das Training verlassen. Da Benita Cantieni immer weiter am Forschen ist, kommen auch immer neue Erkenntnisse und Übungen dazu, wie zum Beispiel das Augentraining. Probieren Sie es aus und entdecken Sie, was es bedeutet, einen aufgerichteten Körper mit einem schwebenden Kopf und wachen und

vernetzten Muskeln zu haben. Sie werden es nicht mehr missen wollen. Viel Freude auf Ihrer Entdeckungsreise!

*Astrid Büeler, Lichtwellen-Praxis  
und Cantienica@ Körper in Evolution,  
6045 Meggen, [info@lichtwellen.ch](mailto:info@lichtwellen.ch)*



# Mein Weg mit Faceforming

Vor einiger Zeit 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. Ich beschloss: Ich musste mein Faceforming-Training 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, 24 Jahre arbeitete ich als CANTIENICA®-Instruktorin, zehn Jahre war ich Senior Teacher und Ausbilderin für die Methode, bis zu meiner Pensionierung.

Ich leitete in der Zeit ungezählte Intensivworkshops, Privatlektionen, Gruppenkurse für Faceforming, mit 20-jährigen Frauen und 70-jährigen Männern. Mit 80-jährigen Frauen und 30-jährigen Männern. Mit eiteln Menschen und uneiteln. 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 Bettbegleiter 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 warten 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 während 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.

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,  
Senior Teacher a. D. CANTIENICA®  
Körper in Evolution*



# 1 Das Altern einfach aufhalten



Sind Sie 25 und beschäftigen 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 eingenistet 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 Migräne 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, wenn auch viel langsamer. Sie können dieses Erschlaffen hinauszögern und auf das notwendige Minimum reduzieren. 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.

Aufspannung, Grundspannung, Gutspannung. Eigentlich ist es ein Grundprinzip aller Wirbelsäugetiere; 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 durchschnitt-



liche 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 so gut es geht zurückerobern.

Die bewusste, absichtsvolle Körperrevolution, für die ich Sie begeistern

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 finden 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.

Schlaaffe 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.

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 versteuern 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.

Mein Auslöser, mich mit Faceforming zu beschäftigen, war meine Gesichtslähmung. Die Fazialisparese wird auch Mona-Lisa-Syndrom genannt, weil die Teillähmung der Mundmuskeln einen seltsam starren Ausdruck vermittelt. Sie trat während einer Schwangerschaft auf – und ging nicht mehr weg. Die Muskellähmung entstellte mein Gesicht, und ich fühlte mich nicht nur körperlich eingeschränkt, sondern auch emotional tief getroffen. Ich bemerkte schnell, wie wohl-tuend sich das bewusste Auf- und Ausrichten meines Körpers besonders auch auf mein Gesicht und meine Stimmung auswirkte und mir Mut gab. Die Lähmung bildete sich langsam und stetig zurück, aber ich hatte mit Synkinesien im Gesicht zu kämpfen. Synkinesien sind ungewollte Mitbewegungen, es schließt sich zum Beispiel ein – nur das eine – Auge, wenn ich lache.

Ich absolvierte die CANTEINICA® Körper in Evolution-Ausbildungen, um diesen unangenehmen, verzerrenden Synkinesien die Stirn bieten, und hoffte darauf, vertieftes Wissen zu bekommen und zu erlangen, damit ich meine äußere Harmonie und Stabilität im Gesicht wiederherstellen könnte. Ich wollte um jeden Preis mein Gesicht, mein Lächeln zurück, ich wollte mich wieder ganz und schön fühlen.

Mit jedem Baustein kam ich tiefer in die Verbindung mit meinem Körper, ein weiteres Puzzleteil kam dazu, die Selbsterfahrung wuchs: Wenn mein Körper exakt aus- und aufgerichtet ist, können die Faceforming-Übungen ihre volle Wirkung entfalten. Und wie diese Übungen wirken! Ich kenne keine vergleichbare Methode. Während ich den Schädel mit Diagonaldehnungen auskleide und mit meinen Augenhöhlen und Augäpfeln arbeite, reagiert meine rechte Gesichtshälfte sofort mit Entspannung. Die »entlähmte« Unterlippe antwortet mit einem feinen Zittern. Diese spürbare Vernetzung beeindruckt mich jeden Tag.

Die beständige Körperarbeit mit einer sofortigen Antwort hat mir ganz viel Vertrauen in meinen Körper zurückgegeben. Meine



Synkinesien sind weniger ausgeprägt, und ich habe keine Schmerzen mehr im Gesicht. Meine persönliche Reise ist noch lange nicht am Ziel. Motiviert durch die vielen kleinen Erfolge, reise ich gerne weiter und weiter. Die Arbeit mit der CANTIENICA®-Methode inspiriert mich täglich, tiefer zu gehen, mehr zu lernen und meinen eigenen Körper weiter zu erforschen. Die Fazialisparese, die mich einst so sehr herausgefordert hat, sehe ich heute als meine wichtigste Lehrerin. Danke, Benita, für deine wundervolle Methode. Ohne sie wäre ich nicht, wer ich heute bin.



**Luzia Meyer, 44**  
*Mutter von vier Kindern, lizenzierte CANTIENICA® Körper in Evolution-Instruktorin und gelernte Expertin Intensivpflege.*  
*Unterrichtet bei*  
*[www.cantienica-zug.ch](http://www.cantienica-zug.ch)*  
*Blog: <https://cantienica.com/fazialisparese-und-cantienica/>*

## 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 begründet: 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 Entspannung vorausgesetzt – auch der Unterkiefer vorschiebt. Umgekehrt: Wird das Becken nach hinten verschoben, in ein auffälliges Hohlkreuz, zieht sich auch der Unterkiefer nach hinten.