

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	8 Feinarbeit an der Augenpartie	96
Schritt 1: Aufgespannte Körperhaltung	81	Goldfäden spannen	101
Schritt 2: Kopf ausrichten	83	Reise durch den Kopf: Augenmuskeln aktivieren	102
Schritt 3: Zug-Gegenzug- Spannung aufbauen	84	Kleine Wimper Tarzan	103
Schritt 4: Pulsieren mit Nacken- stern und Levator ani	87		
Schritt 5: Muskeln des Nacken- sterns und Kronenpunkt wecken	89	9 Feinarbeit an Kinn, Mund, Wangen	104
Schritt 6: Rahmenpunkte an Ohren, Schläfen und Stirn in Aufspannung bringen	91	Die eingebildete Zahnschlinge	105
Exkurs: Ein Muskelrahmen fürs Gesicht	92	Straffen und verschlanken	106
Schritt 7: Feinarbeit für Augen, Mund, Kinn und Nase	95	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 Frisch auf. 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		
Armstretcher	130		
Wonderbra	131		
Brustwirbeltwist mit Schulterhörnchen	132		
Schmetterlingsarme	134		
Kopfunter	135		
Brustturm	136		
Hochturm	137		

12	»Was, wenn ...« und »Wenn, dann ...«: Häufig gestellte Fragen	138
	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
13	Schmankerl für Rückwärts- leser*innen	146
	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
	Anhang	
	Spickzettel zu allen Übungen	152
	Anatomisches Glossar	160
	Register	166
	Impressum	168