

CANTIENICA®-Faceforming kosmetisch

Es wirkt der altersbedingten Tendenz der Muskeln zu erschlaffen und der Schwerkraft folgend nach unten „zu hängen“ entgegen. Mit spezifischen Übungen für alle Partien des Gesichtes bekommt die Mimikmuskulatur eine bewusst Halterung: Die Erschlaffung der Gesichtsmuskulatur wird verringert und damit auch die Faltenbildung; die Gesichtszüge bleiben authentisch, unschöne Gewohnheiten werden erkannt und vermindert, Verspannungen im ganzen Gesicht werden aufgelöst.

Das Training strebt an:

- die Glättung der Falten an Stirn und Nase
- die wohlgeformte Wangenpartie
- die Glättung des Kinns
- die Anhebung der Mundwinkel
- die Milderung der Fältchen um die Lippen
- die Hebung der Brauen
- die Straffung der Oberlider
- die Linderung von Tränensäcken und Krähenfüssen

Die drei Trainingsschritte:

Erster Schritt

Die Körperhaltung durch die Ausrichtung des Beckens und des Rumpfes wird optimiert.

Zweiter Schritt

Die Kopfhaltmuskulatur wird geweckt und gestärkt, die Aufrichtung des Halses, des Hinter- und des Oberkopfes wird aktiviert.

Dritter Schritt

Er aktiviert und trainiert individuell die verschiedenen Gesichtspartien: Stirn und Augenlider werden gestrafft, die Wangen, die Joch- und Kinnpartie werden aufgespannt, der Mund und die Lippen kommen in Wohlspannung.

Im Training:

- lernen Sie die Grundaufspannung des ganzen Körpers kennen.
- lernen Sie die Ausrichtung (Zug und Gegenzug) der Kopfhaltmuskulatur kennen: Hals, Hinter-und Oberkopf.
- werden Sie zur Aktivierung der Mimikmuskulatur angeleitet.
findet die Vernetzung der gesamten Hals, Kopf und Gesichtsmuskulatur sta