

## **CANTIENICA®-Faceforming medizinisch**

profitiert von der schonenden und harmonisierenden Wirkung der Methode. Diese aktiviert die Vernetzung der Muskulatur des Kopfes und des Gesichts mithilfe von Mikrobewegungen. Die Sensorik wird dabei in hohem Mass gefördert. Die Aufrichtung des Rumpfes unterstützt die Wahrnehmung der Aufrichtung des Halses und des Kopfes (Introzeption). Die Schulung der Propriozeption (Lagesinn) steht im Training im Vordergrund. Durch die Aktivierung der Muskulatur auf der Mikroebene werden die Tiefensensibilität, die Information über die Spannungszustände, die Bewegungsempfindung und die Aktivierungsrichtung der Muskulatur, ebenso die Organtätigkeit (Viszerozeption) des Kopfes und des Halses/Nackens, trainiert und harmonisiert.

### **Das Training strebt an:**

- die Entwicklung der Sensorik
- die Harmonisierung der gesamten Muskulatur oder einer bestimmten Gesichtspartie (Augen, Stirn, Mund, Zähne, Kiefer)
- die Entwicklung des Lagesinnes
- die Funktion der Kopforgane (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken)

### **Die drei Trainingsschritte:**

#### **Erster Schritt**

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

#### **Zweiter Schritt**

Immer in Bezug zur Einschränkung werden die Kopfhaltmuskulatur geweckt und gestärkt und die Aufrichtung des Halses, des Hinter- und des Oberkopfes aktiviert.

#### **Der dritte Schritt**

Er trainiert die Tiefensensibilität und die Vernetzung des gesamten Kopfes und des Gesichtes. Das Training spricht individuell die verschiedenen Gesichtspartien an: Die Stirn- und Augenpartie, der Kiefer-, Ohren- und Mundbereich werden durch die korrekten Aktivierungsrichtungen der Muskulatur harmonisiert.

### **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 und zur Schulung der Tiefensensibilität angeleitet.
- wächst die Propriozeption durch die Vernetzung der gesamten Hals-, Kopf- und Gesichtsmuskulatur.