



CANTIENICA®
Körper in Evolution

12 MINUTEN FÜR FRISCHES AUSSEHEN

Straffe Gesichtszüge und jugendliche Ausstrahlung – Sie haben alles dabei, was es dafür braucht: die Knochen und Muskeln! Dieses Blitzworkout ist Ihr Facelift to go. Mit 9 Übungen mobilisieren Sie die Schädelknochen mitsamt der filigranen Mimikmuskulatur, straffen so die Haut und verschaffen sich eine vitale Ausstrahlung. Ultrasanft und nachhaltig, mentale Entspannung inklusive.



1 Der erste Schritt

Vor einen Spiegel setzen. Am vorderen Rand des Hockers exakt auf den Sitzbeinhöckern ausrichten. Füße in V-Position, Knie über den Fersen. Das Becken aufrichten, Kreuzbein zum Kronenpunkt, Kronenpunkt zur Decke dehnen. Handrücken auf die Oberschenkel. Armknochen entspannen. Lippen leicht öffnen. Das hintere Ende der Zunge an den Gaumen heben und zart an das Gaumendach stupsen, lösen, stupsen. 30-mal. Diese Zungenstellung für alle weiteren Übungen beibehalten.



2 Die Schädelknochen ausdehnen

Direkt aus Übung 1 Oberarmkugeln weit setzen, Ellbogen senkrecht nach unten tropfen lassen. Oberarmmuskeln aus der Achselhöhle ausdrehen. Diagonal atmen: an der Kinnspitze rechts ein-, am Hinterkopf links ausatmen, dann gegengleich, im Wechsel je 10-mal. An der Schädelbasis hinten links einatmen, an der Geheimratsecke vorne rechts ausatmen, dann gegengleich, je 10-mal. Wer mag, kann die Punkte mit den Fingern antippen.



3 Stirn glätten: Botox für zwischendurch

Mund leicht geöffnet, Zungenende an den Gaumen legen. Handaußenseiten seitlich und sehr sanft über die Stirn legen und gleichmäßig zart nach hinten oben pulsieren. Hände etwas näher setzen, nach hinten oben pulsieren. Beobachten Sie im Spiegel, was Sie machen. Es dürfen sich während der Übung keine Falten bilden. Stirn und Brauen bleiben entspannt. 30-mal.



4 Die Kopfmuskeln wecken

Rechte Hand an den Nacken legen, die linke an die Stirnmitte. Mit den Fingern durch die Haare streichen, bis sich die Finger am Kronenpunkt treffen. Kraftvoll rechnen und dabei die Handstellung abwechseln, 1 Minute lang. Den Kronenpunkt mit den Fingerspitzen massieren, klopfen, leicht an den Haaren zupfen, bis ein Kribbeln zu spüren ist, 1 Minute lang. Mit den Fingern beider Hände vom Haaransatz zum Kronenpunkt hin rechnen: vom Nacken aus, seitlich von den Ohren aus, von den Schläfen, von der Stirn aus, 1 Minute lang.



5 Lippen füllen, Nasolabialfalten straffen

Die Lippen leicht öffnen und völlig entspannen. Spiegelbild checken: Rund um den Mund sollen keine Fältchen zu sehen sein. Die Zungenwurzel am Gaumen aufrichten, um die Muskeln zwischen Kinn und Ohren zu aktivieren. Jetzt die Lippen von den Zähnen lösen, als wollten Sie „eine Luftfee küssen“, und die Ohren nach hinten oben ziehdenken. Beides gleichzeitig, so oft, bis Sie Muskelkater bekommen! Steigerung: Gleichzeitig mit dem Zungenende am Gaumen pulsieren.



6 Zugenkreisen

Mit der Zunge die Lippen von innen massieren, in möglichst grossen Kreisen. Links hinten oben anfangen, 7 Kreise links herum zeichnen. 7 Kreise rechtsherum. Mit der Zunge die Wangen „tapezieren“: Möglichst weit hinten im Mund mit der Zunge die Wangen von unten nach oben und von oben nach unten massieren, links und rechts. Auch die Ober- und die Unterlippe so massieren.



7 Ohrenwackeln für die Schönheit

Grundspannung aufbauen: Die Luftfee küssen und die Zungenwurzel am Gaumen aufrichten. Linken und rechten Zeigefinger auf das Grübchen hinter dem Ohrläppchen legen. Die Mittelfinger kommen auf die kleine Mulde vor dem Ohr. Den Muskeln hauchzart die Richtung weisen: Mit den Fingern ultrazart nach hinten oben Richtung Kronenpunkt pulsieren, 60-mal.



8 Strahlende Augen, straffe Lider

Die inneren Augenwinkel mit einem imaginären Faden über der Nasenwurzel verknüpfen. Von den äußeren Augenwinkel Fäden zum Hinterkopf spannen. Von den Ansätzen der Brauen Fäden schräg zum Hinterkopf aufspannen. Spiegel-Check: Die Stirn entspannt lassen! Augenlider schließen. Mit den Wimpern die Oberlider von den Augen wegziehen, 100-mal. Dann die Unterlider, 100-mal. Beide Lider gleichzeitig, 100-mal.



9 Frisch aus der Wäsche schauen

Augenlider sanft schliessen. Die Augäpfel wie kleine Ballone aufblasen und so vergrössern. Den rechten Augapfel tiefer in den Schädel ziehen. Den linken weiter nach vorne schieben. Umgekehrt, den linken Augapfel in den Kopf ziehen, der rechte schiebt sich nach vorne. Nach kurzer Zeit macht sich diese Augenschaukel selbstständig, und es fühlt sich an, als führen die Augen Karussell.