

Turinys

įžangos žodis 8

1 skyrius

Sustabdyti senėjimą paprasta 11

Veidas — kūno veidrodis 17

Išskirtinai malonūs šalutiniai poveikiai 18

Laikysena, kuri iš karto nubraukia metus 20

Išbandykite dabar pat 21

Eksperimentuokite suvokdami 23

Susiekite giliuosius veido raumenis 24

Šie raumenys yra susiejami 27

> Juk viskas kabo ant „karūnos“, viskas tiesiasi link „karūnos“ 27

> Rėminantys ausy ir žandikaulių raumenys 27

> Pasigražinkite akis 28

> Susiekite smakro, skruostų, burnos ir kaklo raumenis 28

Kodėl ir kaip veikia CANTIENICA® veido formavimas? 29

> Griežimas dantimis 29

> Migrenos priepuoliai 29

> Knarkimas 30

> Tinitas 30

> Žandikaulio sąnario artrozė, žandikaulio traškėjimas 31

> Persukto kaklo sindromas (KISS sindromas), kaklo slankstelių trauma staigiai stabdant, skoliozė 31

> Veido paralyžius, nejautrios vietos 33

2 skyrius

Per tris savaites išmoksite, visą gyvenimą naudositės 35

Kiekviena ranka tai gali ir kiekvienas raumuo tai gali 36

Raumenys — tai jūsų išskirtinumo pamatas 37

Raukšlės yra natūralu 39

Būklės įvertinimas: taip suvokiu save 40

Pavogta moterų šypsena 41

3 skyrius

Ant to stovi ir laikosi grožis: pagrindinė laikysena nuo pat pėdų 45

Ponas Špokas bučiuoja oro fėją 47

Sprando žvaigždė su „karūnos tašku“ 50

Pagrindinis išsitempimas kvėpuojant 51

Mažoji įstrižainė veide 53

Mažoji įstrižainė pakaušyje 54

Didžiosios galvos įstrižainės 55

4 skyrius

Kas bendra tarp dubens ir nuo nosies iki burnos einančių raukšlių 57

Smakras su žandikaulio sąnariu 59

Kupidono linkis su smilkiniais 59

„Trečioji akis“ su kakta 60

Triukai su balionu 60

Visa su viskuo susiję 62

Kaip sutrumpėję torso raumenys žemyn tempia veidą ir kaip tuos raumenis galima ištempti 64

Lengvi pečiai 68

5 skyrius

Kodėl dėl dvigubos pasmakrės „gamta“ retai kada būna kalta? 71

1 parengiamasis pratimas: bokštas „galvą aukštyn“ 73

Taip ant atlanto „sklendžia“ galva 74

2 parengiamasis pratimas: galvą aukštyn, smakrą tiesiai 75

6 skyrius

Jūsų kūno dovana — 100 proc. giliųjų raumenų 77

7 skyrius

Iškart atrodyti kaip po atostogų 81

1 žingsnis: pasitempusi laikysena 84

2 žingsnis: tiesi galvos padėtis 86

3 žingsnis: traukos ir atostūmio ryšio sukūrimas 87

4 žingsnis: sprando žvaigždės ir levator ani pulsavimas 90

5 žingsnis: pažadinti sprando žvaigždės raumenis ir „karūnos tašką“ 92

6 žingsnis: įtempti rėminančius raumenis ties ausimis, smilkiniais ir kakta 93

Papildomi pratimai — raumenų rėmelis veidui 96

7 žingsnis: Akių, burnos, smakro ir nosies tobulinimas 99

8 skyrius

Akių srities tobulinimas 101

Įtempti aukso siūlus 105

Kelionė per galvą: suaktyvinti akių raumenis 106

Mažasis blakstienų Tarzanas 107

9 skyrius

Smakro, burnos ir skruostų tobulinimas	111
Įsivaizduojamos danty kabės	112
Stangrinti ir ploninti	113
Stangrinti ir pripildyti	115
Lūpos kaip vyšnios	116

10 skyrius

Kaktos, smilkinių ir nosies tobulinimas	119
Kaktos tiko nukreipimo taktika	120
Pirštų vėduoklė	122
Išlyginti „piktą“ kaktos raukšlę	122
„Išdykėliški burtai“	124

11 skyrius

Pirmyn. Sėkmė jūsų rankose	127
Kaip dažnai ir kiek laiko?	129
Jpročių galia	131
Kad rankos nepavargtų	131
Atkištos rankos sėdint	132
Judrus dvigalvių žasto raumenų sukimas	133
Atgal atkištos rankos	134
Rankų tiesimas	136

„Wonderbra“ liemenėlė	137
Krūtinės slankstelių tvistas su plaštakomis ant pečių	138
„Drugelio“ rankos	140
Žemyn galva	141
Krūtinės bokštas	142
Aukštas bokštas	143

12 skyrius

„Kas bus, jeigu ...“ ir „jei taip, tada ...“ Dažnai užduodami klausimai	145
Ką geriau naudoti: pirštų galiukus, visus pirštus ar visą ranką?	146
Mėgstu dirbti stipriai ir smarkiai, tas švelnus veido tapšnojimas mane erzina. Juk nepakenks, jei truputį paspausiu?	146
Turiu amerikietės autorės knygą, kurioje rekomenduojama atlikti veido gimnastiką, ir ji visai kitokia nei jūsų. Joje leidžiama „daryti grimasas“. Ar galiu derinti veido formavimą ir veido gimnastiką?	146
Iš kur žinosiu, ar teisingai viską darau?	147
Ar veido formavimas padeda esant raumenų atrofijai ir veido paralyžiui? Pavyzdžiui, po insulto.	148

Savo veide nerandu raumenų taškų...	150
Susidaro įspūdis, o ir mano šeima tvirtina, kad CANTIENICA® veido formavimas keičia balsą. Ar man vaidenasi?	151
O gal tai tiesa?	151
Man atrodo, kad mano pečiams tenka per didelį krūvį, kai atlieku veido formavimo pratimus. Ką galiu padaryti?	151
Šiam darbui trūksta kantrybės, o gal man jau per vėlu? Maišeliai po akimis, nuo nosies iki burnos einančios raukšlės ir nukarę skruostai. Pasiryžau chirurginei grožio operacijai. Ar jūsų pratimai gali padėti išvengti po patempimo operacijos atsirandančių neįprastų vietų?	151
Mano akių vokai labai užkiritę ir norėčiau juos operuoti. Ar galite pasiūlyti kokių nors priemonių?	152
Ką manote apie botulino toksiną?	152

13 skyrius**Dovanėlė skaitantiems nuo galo: sutrumpinta CANTIENICA® veido formavimo programa 155**

1 Pagrindinė laikysena — pirmas žingsnis lygaus veido link	156
2 Išsitempti ir pažadinti miegančius raumenų milžinus	157
3 Judinti ausis dėl grožio	158
4 Spindinčios akys, patempti vokai	160
5 Užpildyti lūpas, išlyginti viršutinę lūpą, sustangrinti nuo nosies link burnos einančią raukšlę	161

Priedas

Visų pratimų „paruoštukai“	162
Anatomijos terminų žodynėlis	170