

BENITA CANTIENI

VEIDO FORMAVIMAS SU

Tigro jausmu
JAI IR JAM

Iš vokiečių kalbos vertė Violeta Jociuvienė

Jotema

Turinys

Jžangos 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 ausų 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 Spokas bučiuoja oro feją

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

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?

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

7 skyrius

Iškart atrodyti kaip po atostogų

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 reminančius raumenis ties ausimis, smilkiniais ir kakta	93
Papildomi pratimai — raumenų rėmelis veidui	96
7 žingsnis: Akių, burnos, smakro ir nosies tobulinimas	99

8 skyrius

<i>Akių srities tobulinimas</i>	101
Įtempti aukso siūlus	105
Kelionė per galvą: suaktyvinti akių raumenis	106
Mažasis blakstienų Tarzanas	107

9 skyrius

Smakro, burnos ir skruostų tobulinimas

Įsivaizduojamos dantų kabės	112
Stangrinti ir ploninti	113
Stangrinti ir pripildyti	115
Lūpos kaip vyšnios	116

10 skyrius

Kaktos, smilkinių ir nosies tobulinimas

Kaktos tiko nukreipimo taktika	120
Pirštų vėduoklė	122
Išlyginti „piktą“ kaktos raukšlę	122
„Išdykėliški burtai“	124

11 skyrius

Pirmyn. Sėkmė jūsų rankose

Kaip dažnai ir kiek laiko?	129
Įpročių 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

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?
O gal tai tiesa? **151**

Man atrodo, kad mano pečiams
tenka per didelis krūvis, 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
nejautrių vietų? **151**

Mano akių vokai labai užkritę 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 žodynelis **170**

Prieš keletą savaičių aplink lūpas netikėtai pastebėjau keletą vertikalių raukšlelių. Tuo pačiu metu mano vyras Alinas ėmė skystis keistu garsu, kuris esą sklido iš mano lovos pusės ir trukdė jam miegoti. Tai tarsi knarkimas, bet ir ne visai knarkimas. Aš — knarklė? Tikrai ne!

Paprašiau Alaino stebėti mane. Kitą rytą jis nupasakojo tokį vaizdą: aš sąžiningai įkvepiu pro nosį ir iškvepiu pro burną. Iškvėpdama žiedinį burnos raumenį sutraukiu, suformuodama siaurą, įtemptą O, ir pro šį kanalą su garsu išpučiu orą. Tokiu būdu paaiškėjo naujų raukšlelių susidarymo priežastis. Aki-vaizdu, kad aš stropiai dirbau, norėjau viską atlikti puikiai. Man neretai taip nutinka, kada persistengiu, siekdama padaryti kuo geriau.

Man iš karto paaiškėjo — turiu atitinkamai išplėsti savo veido formavimo treniruotes. Po dviejų savaičių daugelis raukšlelių dingo arba pasidarė vos matomos. Mano lūpos išmoko atsipalaiduoti ir naktį. O mano mielas gali ir vėl miegoti netrukdomas.

Aš gyvenu CANTIENICA® metodu, jis yra mano širdyje.

1998 m. atradau jį tapdama CANTIENICA kliente, nuo 2000 m. esu CANTIENICA® instruktorė, 2002 m. baigiau CANTIENICA® veido formavimo mokymus, gavau diplomą ir tai man tapo nesibaigiančia siekiamybe. Nuo to laiko apie veido formavimą vedžiau daugybę intensyvių kursų, privačių paskaitų, grupinių užsiėmimų dvidešimtmetėms moterims ir septyniasdešimtmečiams vyrams. Aštuoniasdešimtmetėms moterims ir trisdešimtmečiams vyrams. Tuščiagarbiams ir netuščiagarbiams. Žmonėms, ieškantiems išsigelbėjimo nuo spengimo ausyse arba paprasčiausiai norintiems atsikratyti keleto raukšlelių. Žmonėms, kenčiantiems nuo įtampos keliamų galvos skausmų ir migrenos. Žmonėms, kurie nebe-norėjo griežti dantimis arba savo knarkimu trukdyti mylimiesiems. Žmonėms, kurie norėjo atsikratyti sendinančių mimi-kos įpročių arba tiesiog gaiviau atrodyti.

Kuo ilgiau ir intensyviau praktikavau CANTIENICA® veido formavimą, tuo labiau ši metodika ir jos poveikis mane žavėjo. Nauji Benitos Cantieni atradimai nuolat tobulina pratimus, su-

kuriama vis naujų pratimų. Kas to nepatyrė, negali įsivaizduoti, koks jausmas apima, kai galva sklendžia tarsi besvorė. Kai sąmoningai išsitempia kaukolės kaulai. Kai visi veido raumenys sąmoningai ir aktyviai susisieja.

Man taip nutiko, tad ir jūs tai patirsite — visi galvos ir mimikos raumenys tik ir laukia, kada juos panaudosite. Šiuos 77 raumenis galima tempti, įtempti, pakabinti, susieti, stiprinti ir atpalaiduoti kaip ir visus kitus kūno raumenis. Kai pradėjau treniruotis, mano veido raumenys iš karto atsipalaidavo, veidas ėmė gaiviai švytėti, o aš dėl savo išvaizdos sulaukiau ir sulaukiu daug komplimentų. Puiku! Ir visa tai pasiekama be peilio, be botulino toksino, be raukšlių užpildymo, be odą ploninančių šveitimo procedūrų, be streso ir tik minimaliomis išlaidomis.

2002 m. Benita Cantieni suteikė man vyresniosios CANTIENICA® mokytojos vardą ir nuo tada vadovauju CANTIENICA® veido formavimo studijoms. Iki CANTIENICA® visą gyvenimą žavėjausi floristika ir rengiau floristikos specialistus. Kai matau, kiek daug žmonių formuodami veidą pražysta ir suklesti, esu laiminga.

Džiaukitės galėdami atrasti savo raumenis, keisti savo žavesį ir sąmoningai darydami įtaką savijautai. Bet kada ir bet kur.

Verena Burri, g. 1955 m.,
vyresnioji CANTIENICA® mokytoja,
CANTIENICA® veido formavimo kursų vadovė
El. pašto adresas: studio@cantienica.com





Sustabdyti senėjimą paprasta

11

Jums dvidešimt penkeri ir jūs taikote CANTIENICA® pratimus veidui? Sveikiname! Jūs ilgai neturėsite raukšlių. Jums jau trisdešimt? Puiku! Prevencinis pratimų poveikis liks ilgam. Peržengėte keturiasdešimtmečio slenkstį? Vis dar puiku! Daugiau nei penkiasdešimt? Programa padės sumažinti „juoko“ ir mimikos raukšles. Daugiau kaip šešiasdešimt? Vis dar įmanoma sulaukti sėkmės, ir net didesnės, nei įsivaizdavote. Septyniasdešimt ir daugiau? Kuo giliau įsirėžusios raukšlės, tuo bus sunkiau, ir tai suprantama. Bet net ir tada atrodysite labiau atsipalaidavę, žvaliesni, atviresnio veido ir — o tai taikoma visoms amžiaus grupėms — jausitės žvaliau bei laisviau.

Šalutinis poveikis? CANTIENICA® pratimai veidui turi tik teigiamą poveikį: taisyklinga laikysena, nuostabus žavesys ir atpalaiduota mimika. Be to, pratimai gali sustabdyti naktinį griežimą dantimis, nuslopinti knarkimą, užkirsti kelią dėl įtampos kylantiems galvos skausmams ir migrenai, nutildyti užesį ausyse.

O kaina? Kainuos tik knyga. Reikės šiek tiek laiko. Ir trupučio disciplinos pradžioje.

Nebijokite, nenoriu atimti jūsų mimikos, atskirti raumenų, sužaloti nervų ar švirkšti nuodų. Mano pasiūlymas toks: paimkite sunkio jėgos dovaną, išsitempkite ir ištempkite savo raumenis. Taip, jūs perskaitėte teisingai. Sunkio jėga — tai didžiausias mūsų sąjungininkas, kai kalbame apie raumenų tonusą. O raumenų tonusas ir yra tai, kas išlaiko mūsų jaunatvišką išvaizdą.

Esant nesvarumo būklei, pavyzdžiui, kosmose, raumenys atrofuoja per trumpą laiką. Veikiami sunkio jėgos jie irgi atrofuoja, bet tik tada, kai nenaudojami, ir tai vyksta lėčiau. Tinkamai naudojami raumenys reaguoja įsitempdami ir tapdami elastingi. Tik tada, kai raumenys apleidžiami, sunkio jėga gali mus pasendinti. Tik tada, kai mes leidžiame taip nutikti, sutrumpėja kaulai, nukąra raumenys, nusileidžia organai, o oda nudrimba.

„Tai, kas nėra ištempta, nukąra“, — šis principas tinka visam žmogaus kūnui. Iš esmės šis principas tinka visiems stuburiams žinduoliams, o vertikali eiseną tai dar labiau sustiprina: jei raumenys iš pat pradžių ištempiami ir pasiekiamas bazinis jų struktūrą atitinkantis tempimas, raumenys palaiko skeletą ištemptą. Žirafų ir sakalų raumenys veikia tobulai, o žmonės šiais laikais turi bėdų. Per pastarąjį šimtmetį mūsų gyvenimo trukmė beveik padvigubėjo. „Pasąmonės evoliucija“ taip greitai nevyksta. Daugelis žmonių senatvėje sumažėja, nes ir visi kiti taip daro. „Taip jau yra ir nieko čia, žmogau, nepakeisi.“

Deja, dar ir kaip galima pakeisti, žmogau. Tai gali kiekvienas. Kiekviena. Galime pagelbėti evoliucijai. Galime paspartinti evoliuciją. Galime čia ir dabar apsispręsti, kad išlaikysime vaikystėje ir jaunystėje turėtą šoklumą ir reakcijos greitį tol, kol gyvensime. Arba — ir tai bus greičiausias atvejis — atgausime savo kūniškumą.

Sąmoninga, tikslinga kūno evoliucija, kuria noriu jus sudominti, prasideda nuo išsitempimo, kuris yra susitraukimo priešingybė. Kai skeletas ištemptas, kaulai vieni kitiems nekliudo, sąnarių dalys nesitrina viena į kitą. Jokie nervai nesitrina į kaulus. Kai esame taip išsitempę, visi raumenys (o aš turiu galvoje visus raumenis šimtu procentų) pasiekia bazinį prigimtinį aktyvumą, tai reiškia, kad jie yra atsipalaidavę, bet pasiren-

gę veikti. Šis principas veikia ir kaukolę su visais kauliukais ir sąnariukais. Kai raumenys taip ištempti, juos veikia traukos ir atostūmio dėsnis, o tai reiškia, kad jie yra stangrūs. Stangrūs raumenys pajėgia juos gaubiančią odą išlaikyti stangrią. Tai ypač tinka kalbant apie veidą, nes mimikos raumenys evoliucijos eigoje vystėsi specifiškai. Visi kūno raumenys prisitvirtinę prie kaulų arba per sąnarius jungia kaulą su kaulu. Bet tik ne mimikos raumenys — veido srityje raumuo jungiasi su raumeniu arba raumuo — su jungiamuoju audiniu, kitaip tariant, jie išsidėstę „voratinklio principu“.

Šių „plaukiojančių raumenų“ kilmė labai žmogiška. Gebėjimas rodyti jausmus keičiant veido išraišką leido mums tapti socialiomis būtybėmis. Per mimiką galima išreikšti džiaugsmą, pasišlykštėjimą, liūdesį, baimę, susirūpinimą, nuobodulį, linksmumą, laimę, nepasitenkinimą, pasiryžimą, netikrumą, pasitikėjimą savimi, išdidumą, nustebimą ar gėdą. Visos emocijos gali būti išreiškiamos spontaniškai keičiant veido išraišką. Visada dalyvauja burna, nosis, akys, kaktas. Ir visada veido išraiška siejama su kūno laikysena. Kai jaučiame išdidumą, mūsų laikysena tiesi, esamę pasitempę, veido bruožai taip pat, dažnu atveju surauktą kaktą pakeliame aukštyn. Kai rodome nepasitenkinimą, kūnas užima gynybinę poziciją, pečiai pakyla, krūtinės ląsta nusileidžia, išplėstos akys ir atvira burna rodo siaubą veide. Išgirdę netikėtą staigmeną, taip pat prasižiojame ir išplečiame akis, tik jau iš džiaugsmo. Kartu kyla krūtinė, rankos neretai savaime prasiskečia, tarsi norėtų apkabinti tą staigmeną, o kartu ir visą pasaulį.

Spontaniški jausmai kūne ir veide išreiškiami trumpai ir staigiai. Kai tik emocijos nuslūgsta, kūnas ir veidas vėl atsipalai-



duoja. Vaikai elgiasi lygiai taip pat — jie gali per penkias minutes išgyventi visą jausmų jūrą. Tarp jausmų vaiko kūno laikysena ir veido išraiška grįžta į neutralią atsipalaidavusią-pasitempusią laikyseną.

Per gyvenimą susiformuoja tam tikra bazinė žmogaus laikysena, kuri rodo dominuojantį jausmą. Kartais ta bazinė laikysena rodo ir laikyseną gyvenime. Pavyzdžiui, drovumą arba netikrumą, norą priekabiauoti, resignaciją, maištingumą, užsispyrimą, nepasitikėjimą... Dažnai tą bazinę laikyseną perima aplinkiniai, mėgdžiodami savo idealą namuose ar mokykloje. Abiem atvejais tai tampa įpročiu, laikysena pasidaro tokia savaime suprantama, kad jos nė nepastebime.

Stebėkite aplinkinius kasdien laukdami autobuso, stovėdami eilėje prie kasos, skambindami ar skaitydami. Kažkas prikanda lūpą. Kažkam virš nosies įsirėžusi gili tiesi raukšlė. Kai kas atkiša apatinį žandikaulį ir nebegrąžina jo atgal. Moterys tarsi suakmenėja perkreipta burna, kuri anksčiau turėjo reikšti šypsnyį.

Ir daugybė daugybė žmonių atiduoda savo veidą žemės traukos poveikiui. Skruostai, lūpų kampučiai, apatiniai ir viršutiniai vokai, kaklo raumenys — viskas nukąra.

**Sudribęs kūnas —
sudribęs ir veidas.**

**Pasitempusi laikysena —
pasitempęs ir veidas.**

**Liūdna laikysena atsispindi
liūdnoje veido išraiškoje.**

**Teigiama laikysena eina koja kojon
su teigiama veido išraiška.**

Miela p. Cantieni,

norėčiau jums padėkoti. Taikant jūsų metodą man pagaliau pavyko pasiekti ilgalaikį pagerėjimą ir palengvėjimą. Prieš kiek laiko man paralyžiavo pusę veido. Priežasties nebuvo galima nustatyti. Man tai, žinoma, kėlė rūpestį ir baimę, juk taip nutiko visai netikėtai. Nebuvo atlikta jokia dantų operacija, nepatyriau traumos, nenutiko nieko, kas būtų galėję paaiškinti priežastį. Bet tas baimės jausmas nebuvo toks didelis, kad nebūčiau pasąmonėje supratusi, jog veido formavimo pratimai man negalėtų padėti.

Taip ir nutiko. Pradėjusi treniruotis pajutau rezultatą. Iš pradžių atlikdama pratimus jutau tik silpną dilgčiojimą, šilumą. Iš karto po to dar sunkiai sekėsi šypsantis pakelti lūpų kampučius. Savo veidui turėjau siųsti tam tikrą nurodymą. Tai nebuvo pati geriausia natūralios šypsenos prielaida, bet tai buvo pažanga. Diena po dienos. Po savaitės kasdienių treniruočių pasiekiau tikslą: mano veidas visiškai atsistatė. Turiu pasakyti, kad mano šeimos gydytojas prognozavo, jog veidas bus paralyžuotas nuo trijų iki šešių savaičių. O aš ir vėl švytėjau žvelgdama į veidrodį.

CANTIENICA® metodas padeda mano kūnui išlikti žvaliam. Savo draugams rekomenduoju būtinai jį išbandyti. Daugelis ties tuo nesustoja. Kalbuosi apie tai su savo draugėmis ir kolegėmis čia, Norvegijoje. Man atrodo, kad keletas iš jų būtų galėjusios atsisakyti botokso injekcijų. O aš norėčiau tai, kas neišsakyta, paversti apčiuopiamu teigiamu pokyčiu.

Stefanie,
www.cantienica.com svetainės forumo dalyvė

Ramus iki pat kojų pirštų galiukų

Aš esu pats laimingiausias CANTIENICA® veido formavimo treniruočių dalyvis savo žmonos Erikos studijoje Osnabriuke. Jau po pirmųjų bandymų pastebėjau, kad šie pratimai mane labai specifiškai veikia. Jie leidžia nusiraminti ir labai padeda užmigti. Visas mano kūnas, kraujotaka ir pulsas sulėtėja, o nuo kojų pirštų iki pat plaukų galiukų pasklinda ramybė. Po užsiėmimų atsipalaiduoja veido bruožai ir atrodo atjaunėję. Naujoms senatvinėms raukšlėms nebelieka jokių šansų, senosios išsilygino, o lūpų kampučiai pakilo aukštyn ir rodo gerą mano savijautą.

Garsioji seniokiška veido išraiška netikėtai dinga, atsirado bendras teigiamas įspūdis, kurį pastebi ir artimieji. Beje, padariau keletą stebėtinų išvadų, nes veidą formavome ne tik vakarais, bet ir dienos metu: aš stipriai neprigirdžiu abiem ausimis ir jau daugelį metų nešioju klausos aparatą. Padirbėjęs su visais ausyse esančiais taškais, ėmiau geriau girdėti, o pagerėjimas išliko ilgesnį laiką. Be to, pagerėjo ir regėjimas. Bet mes šia kryptimi dar tik pradėjome dirbti ir stengsimės tai daryti toliau.

Po veido formavimo užsiėmimų aš asmeniškai galėjau pasimatyti ir pasikalbėti su visomis Erikos klientėmis. Atsiliepimai be išimties teigiami, o jos pačios labai atsipalaidavusios.

Manfredas Lenzas, g. 1941 m.,
Erikos Lenz, CANTIENICA® instruktorės,
sutuoktinis ir fanas,
Osnabriukas

Veidas — kūno veidrodis

Viskas, ką darome kūnui, veikia veidą. Nuolanki kūno laikysena lemia nuolankią veido išraišką. Per daug provokuojama laikysena — veidas atrodo per daug arogantiškas. Choleriko bruožai atspindi veide ir laikysenoje. Drovus žmogus apie savo drovumą praneša nuo padų iki pat pakaušio.

Akivaizdus kūno laikysenos atspindys veide turi priežastį — anatinę logiką: viskas tarpusavyje susiję. Viskas reaguoja į viską. Dubuo ir krūtinės ląsta panašiai sąveikauja tarpusavyje kaip apatinis ir viršutinis žandikauliai. Šį teiginį galite labai lengvai patikrinti. Atpalaiduokite burną ir žandikaulį. Stipriai pakreipkite savo dubenį į priekį ir pajauskite — tik būtinai visiškai atsipalaiduokite, — kaip į priekį atsikiša apatinis žandikaulis. Ir atvirkščiai: dubenį pakreipus atgal, apatinis žandikaulis irgi pasislinks atgal.

Aukštyn pakelti pečiai ant pirmojo stuburo slankstelio pastumia kaukolę į priekį, kaklo ir smakro raumenys praranda tonusą ir pasidaro minkšti ar net suglebę, o laikui bėgant susiformuoja dviguba pasmakrė. Dėl įpročių įdubusi krūtinės ląsta pertempia kaktos raumenis ir gilina nuo nosies link burnos einančias raukšles.

Kai yra susiformavę tipiški stovėjimo įpročiai: dubuo atkištas į priekį, o keliai išlaužti atgal, laikui bėgant lūpų kampučiai irgi ima leistis žemyn. Kas nuolat įtempia sėdmenis, tas dažniausiai sutraukia ir aplink akis išsidėsčiusius žiedinius raumenis, taip įsitaisydamas susiraukusio žmogaus išraišką, kuri nebūtinai turi sutapti su sielos būseną.

Prie lordozės tinka aukštyn pakelti antakiai, o aukštyn pakelti antakiai formuoja kaktos raukšles ir pertempia akių vokų raumenis. Svorio perkėlimas ant vienos kojos lemia didesnę veido asimetriją.

Spazmuoti pečiai puikiai dera su kietai suspaustomis lūpomis. Jūs gana lengvai galite visa tai pakeisti, atsikratyti netinkamų laikysenos įpročių ir suformuoti ją idealią. Jums tik reikia susidomėti savimi. Turėti noro suvokti save. Džiaugsmo patį save „ištiesti“. O taip, truputis disciplinos iš pradžių irgi nepakenktų. Ji atsiras savaime, kai tik pajausite, kaip smagu jausti natūralų kūno pasitempimą. Jeigu grojate koku nors instrumentu, žinote šį dėsny: pradžia būna sunki, bet kartu su gebėjimais didėja ir malonumas, imate džiaugtis tuo, ką darote.

Naujas veido pojūtis

Šiek tiek skeptiškai nusiteikęs ir vedamas didelio smalsumo, aš, trisdešimt penkerių metų beveik jokių raukšlelių neturintis vyras, nuėjau į pirmąją Elisabethos Kiener vedamą veido formavimo pamoką Vienoje. Mano skepticizmas greit dingo. Kiekvieną pamoką patirdavau visiškai naują ir intensyvią veido pojūtį — aš jaučiau raumenis, kurių prieš tai niekada nejausdavau. Ir man tapo aišku, ką daryti su veidu, kad padėčiau jam iš vidaus ir kad tai išliktų ilgam.

Nikolausas B., g. 1972 m.,
„Key Account“ vadybininkas, Viena

Išskirtinai malonūs šalutiniai poveikiai

CANTIENICA® veido formavimas leis jūsų veidui iš karto atrodyti gaiviai. Po maždaug trijų savaitių naujai senas pasitempimas automatizuosis. Kodėl „naujai senas“? Nes jums iš esmės nereikia nieko naujo mokytis, reikia tik paprasčiausiai pažadinti nuo mažų dienų turėtą pirminę raumenų atmintį bei pirminius raumenų gebėjimus ir perkelti juos į savo sąmonę. Raumenys atgaus anuomet turėtą gyvybinį tonusą, būdingą jaunam veidui. Jūsų veidas ir toliau išlaikys nuostabų gebėjimą reikšti jausmus. Po jausmų antplūdžio jis ir vėl „peršoks“ prie neutralios išraiškos, kad kitai progai pasitaikius išreikštų vėl kitokią nuotaiką. Visai kitaip atrodo veidas, kai atliekamas patempimas naudojant skalpelį arba raumenys paralyžiuojami botulino toksinu — tokiais atvejais veidas atrodo sustingęs ir bejausmis tarsi kaukė. Bejausmis tikrąja to žodžio prasme — botulino toksino paralyžiuotas raumuo iš tiesų nieko nejaučia, o po didelių veido operacijų didesni ar mažesni plotai lieka nejautrūs. Tai ypač akivaizdu pasidairius po įžymybių mėgstamus restoranus: aktorė (chirurgė,

politikė, laidų vedėja, verslininkė, drabužių dizainerė...) po kiekvieno gurkšnio arba kąsnio prie smakro ir burnos prigludžia servetėlė, nes nebejaučia, ar kas neišbėgo iš burnos. Baiminantis išsitepti, apsiribojama tik vandeniu arba salotomis be užpilo.

Akivaizdus išraiškos operuotuose veiduose nebuvimas mus žavi ir glumina. Yra ir privalumų, kai ne kiekvienas veido krustelėjimas visiems pastebimas. Trūkumus aprašė aktorė Anjelica Huston. Ji raukšles išsilygino botulino toksino injekcijomis. „Man labai stipriai skaudėjo galvą, — prisipažino viename savo interviu. — Ir smarkiai pykau si su savo vyru.“ Robertas Grahamas — Huston vyras — jai pasakojęs kažką liūdno, ir ji tai suvokusi kaip liūdną istoriją, tačiau jos veidas nerodęs jokio nusiminimo. „Mano vyras pasipiktino. Jam atrodė, kad aš nesiklausau ir neužjaučiu. Mano veidas buvo lygus, bet be gyvybės.“ Huston apsisprendė santuokos, o ne veido be raukšlių naudai.

Jane Fonda prieš kelerius metus leido paskelbti, kad ji gailisi atlikusi veido operaciją. Dabar ir vėl truputį pasikoregavo veidą. Madonna atlieka tai dabar, kai rašau. Antraštės skelbia: „Madonna, kas nutiko jūsų veidui?!“ Papildinę ir su charakteringais įlinkiais, bet be jokių raukšlelių. Tokiu būdu atsikratyti raukšlių vien CANTIENICA® veido formavimas nepadės. Galima pasiekti „tik“ to, ką geriausiai atveju leidžia pasiekti gamta. Kas ilgisi dirbtinio grožio, kam randai už ausų gražesni nei juoko raukšlelės, gali dabar pat liautis skaityti, o knygą padovanoti kitam.

Norėčiau, kad mane suprastumėte. Aš nekalbu apie moralę. Kiekvienas žmogus turi teisę į savo kūną. Didelių grožio operacijų rizika ir šalutinis poveikis pateikiami šiek tiek pagražinti. Bet jeigu jau susidomėjote operacijomis, darykite tai nuosekliai. Po jų nebejausite savo veido taip kaip anksčiau. Pasikeis viso kūno suvokimas.

Jei jau apsisprendėte operuotis, imkitės sąmoningai treniruoti veidą, nes tada rezultatai bus geresni. Sumažės tikimybė, kad atsiras nejautrių vietų. Gijimas bus greitesnis, randai greičiau išsilygins. Bet svarbiausia — operacijos rezultatas bus ilgalaikis. Nes nepažįstu nė vienos, kartoju, NĖ VIENOS moters, kuri vis dar gražiai atrodytų po dviejų ar trijų veido pakėlimo operacijų. Nė vienos vienutėlės. Ir nė vieno vyro...

Rašau apie tai, nes manęs dažnai to klausia, ir aš iš karto noriu

atkreipti dėmesį: mano metodas yra chirurginių grožio operacijų alternatyva visoms moterims ir vyrams, kurie nori, kad jų veidas išliktų gyvybingas ir išraiškingas, šiek tiek stangrus ir spindintis, o svarbiausia, kad išlaikytų išskirtinį žavesį.

Tie, kurie po nepavykusios grožio operacijos mano, kad CANTIENICA® veido formavimas gali tapti paskutine priebėga, — o tai nutinka gana dažnai, — turės nusivilti. Šis natūralus metodas neištaisys to, ką pažeidė skalpelis.

O norintieji „išbandyti dar ir veido gimnastiką“, nes po operacijos prabėgus penkeriems metams raumenys vėl nukaro kaip ir anksčiau, irgi nusivils — nors išimčių visada būna. Nes simetriškai atliekamos operacijos pažeidžia struktūrą. Jos sugriauna struktūrą, kartu ir vaizdą. Kuo giliau įpjaunami nervai, sausgyslės, raumenys ir raiščiai, tuo sunkesnės pasekmės. Mano metodas neveikia, jei nesuvoki savęs. Ir atvirkščiai, jei save suvoki, padidėja ir pasitikėjimas savimi, savivertė ir dėmesingumas, o visų labiausiai sustiprėja jutiminis suvokimas.

Laikysena, kuri iš karto nubraukia metus

Pirmasis žingsnis spindinčio ir žavingo veido link prasideda nuo pėdų. Netaisyklinga pėdų padėtis ir laikysena daro įtaką kojų ašiai, dubens ir krūtinės ląstos padėčiai, stuburo ir galvos laikysenai. Todėl turiu paskatinti jus mąstyti taip: viskas visame kūne yra persipynę. Kaskart, kai į mano studiją kreipiasi vyras arba moteris, nes jų uolūs bandymai namuose prieš veidrodį atlikti CANTIENICA® veido formavimo pratimus nedavė rezultato, dėl to kalta būna viso kūno laikysena. Kai metų metus pečiai keliama aukšty, suapvalėja viršutinė nugaros dalis. Sutrumpėja tarpšonkauliniai raumenys, krūtinės ląstos, raktikaulių ir kaklo raumenys. Sutrumpėję raumenys tempia „plaukiojančius“ mimikos raumenis. Kokios viso to pasekmės? Teisingai. Nuo nosies link burnos einančios raukšlės. Arba nukarę skruostai. Arba ir tai, ir tai. Ir virš nosies šaknies įsirėžusi gilioji raukšlė susijusi su viršutinės kūno dalies raumenų sutrumpėjimu.