



Den Beckenboden aktivieren im Sitzen

An den Vorderrand des Stuhles setzen. Direkt auf den Sitzbeinhöckern ausrichten. Füße hüftschmal, leicht in V-Stellung. Knie exakt über den Fersen. Handrücken locker auf den Oberschenkeln. Kronenpunkt zur Decke dehnen, weg vom Becken. Jetzt Großzehengrundgelenk und Mitte Ferse leicht in den Boden stupsen. 10-mal gleichzeitig, 20-mal abwechselnd links, rechts. Sind Sie gut aufgespannt, spüren Sie, wie sich die Sitzbeinhöcker bewegen.

CANTIENICA®-Beckenbodentraining – das haben Sie davon:

- natürliche, gelenkschonende Bewegungen
- eine bessere Körperwahrnehmung
- eine harmonische Silhouette
- mehr Selbstbewusstsein und Ausstrahlung
- mehr Spannkraft und Durchhaltevermögen
- ein alltagstaugliches Übungskonzept

CANTIENICA®-Beckenbodentraining hilft u. a. bei:

- Blasenschwäche, Inkontinenz
- Menstruationsbeschwerden
- Hämorrhoiden
- Organsenkungen
- Leistenbrüchen
- Beckenschiefstand
- Rückenschmerzen
- Lymphstau
- Arthrose oder Deformation der Hüftgelenke
- Fehlhaltungen aller Art

Ein Körpertraining der besonderen Art

Der menschliche Bewegungsalltag ist vielfältig. Deshalb wird immer der gesamte Körper trainiert: Rücken, Bauch, Beine, Po, Füße, Arme, Schultern, Nacken, Hals, Kopf, Gesicht, Augen – und natürlich der Beckenboden und das Zwerchfell. CANTIENICA® Körper in Evolution ist ein ganzheitlicher Ansatz, den auch immer mehr Therapeut/innen und Ärzt/innen ihren Klient/innen empfehlen.

Qualitätssicherung

CANTIENICA® Körper in Evolution entwickelt sich kontinuierlich weiter. Die lizenzierten Instruktorinnen und Instrukturen verpflichten sich zur regelmäßigen Weiterbildung im eduQua-zertifizierten Ausbildungssystem der CANTIENICA AG.


CANTIENICA®
Körper in Evolution

DEN BECKENBODEN ENTDECKEN



Die innere Beckenbodenschicht finden. Den Beckenboden entlasten lernen. Mit Leichtigkeit durch den Alltag. Spannkraft und Stabilität spüren. Fehlhaltungen aller Art beheben.

© 2019 Benita Cantieni | CANTIENICA AG | SÜDWEST
Fotografen: Forster & Martin, München (Titelseite),
Beat Brechbühl, Luzern

www.cantienica.com

Das Zwerchfell und der Beckenboden

Als dreilagiger Muskelverbund schließt der Beckenboden das Becken unten ab und vernetzt seine Muskeln mit der gesamten Rumpf- und Beinmuskulatur. Ob Sie sitzen, stehen, liegen oder gehen, Ihr Beckenboden ist rund um die Uhr im Einsatz, vor allem seine innerste und wichtigste Schicht, der Levator ani. Im „Hochhaus Mensch“ ist dieser Organheber, der wie eine Schale zwischen beiden Beckenschaufeln sitzt, das untere Zwischenstockwerk.

Das obere Zwischenstockwerk ist Ihr Zwerchfell, das sich im unteren Teil des Brustkorbs wie ein Schirm aufwölbt. Es federt das Gewicht des Brustkorbs ab und entlastet damit die Bauchorgane und den Beckenboden.

Ohne die Stütze des Zwerchfells kann der Beckenboden seine Arbeit – die Koordination Ihrer Bewegungen – nicht leisten. Er hält dem Druck von oben nicht stand und erschlafft mit der Zeit. Mit unangenehmen Folgen für Gesundheit und Schönheit: Organe senken sich, Bindegewebe verliert seine Stabilität, es kommt zu Fehlhaltungen und Deformationen aller Art.

Das CANTIENICA®-Beckenbodentraining lehrt Sie, wie Sie den Levator ani und Ihr Zwerchfell aktivieren und Ihren Körper ins Lot bringen. CANTIENICA®-Beckenbodentraining optimiert Ihre Haltung, beschert Ihnen mühelose Bewegungsfähigkeit und beugt Verschleißerscheinungen vor. Erleben Sie Stabilität, Leichtigkeit und ein ganz neues Körperglück!



Anleitung zur Selbstheilung

Die CANTIENICA®-Methode ist ein Trainingskonzept, das die Grundprinzipien des natürlichen und ökonomischen Gebrauchs des Körpers vermittelt. Das Training fördert die Selbstwahrnehmung, macht eigene Haltungs- und Bewegungsmuster bewusst und hilft sie umzuprogrammieren.

Vor 25 Jahren entwickelte Benita Cantieni autodidaktisch aus ihrer eigenen Körperwahrnehmung heraus eine ganz neue Vorstellung von der menschlichen Anatomie. Ihre Erkenntnisse bescheren vielen Tausenden Praktizierenden Schmerzfreiheit und Wohlbefinden im Alltag.

Die Methode folgt dem Prinzip der Vivatomie – sie „sezirt“ den lebenden Menschen und leitet daraus ein Idealmodell des aufgerichteten, gesunden Menschenkörpers ab. Es hängt von Fuß bis Kopf alles mit allem zusammen. Jede Übung wird präzise aufgebaut. Bei CANTIENICA®-Beckenbodentraining haben Sie die Autonomie über Ihren Körper, denn Sie kennen ihn am besten. Durch das Training fühlen Sie sich in seine Natur ein und lernen nach und nach spüren, welche Haltung und Bewegung er braucht, damit Beschwerden dauerhaft verschwinden.

Lizenzierte InstruktorInnen bieten thematische Workshops, Einzel- oder Gruppenkurse sowie Personal Training oder Retreats an. Wer sich einlesen möchte, findet im Buch TIGERFEELING – DAS PERFEKTE BECKENBODENTRAINING FÜR SIE UND IHN (Verlag Südwest) die Hintergründe.



CANTIENICA®-Trainingsprinzipien:

Von Ferse bis Kronenpunkt: Im Körper hängt alles mit allem zusammen. Was unten geschieht, hat Auswirkungen oben. Und umgekehrt.

Zug-Gegenzug-Prinzip: Durch das Langdenken von Knochen werden die skelettnahen, autochthonen Muskeln und die Faszien geweckt und vernetzt.

Von innen nach außen: Vorfahrt für die Tiefenmuskeln! Sind sie aktiv, entspannen sich äußere Muskelschichten und finden leichter in ihre neue Ordnung.

Diagonal und dreidimensional: Der Kreuzgang ist ein Meisterwerk des aufrechten Menschen. Durch diagonale Vernetzungen wird das kontralaterale Prinzip trainiert. Mit unmittelbarem Effekt auf das Gehirn.

Weniger ist mehr: Das Training ist subtil und wirkt durch seine Präzision. Je sorgfältiger der Aufbau der Übung, je feiner und interner die Bewegungen, desto nachhaltiger die Wirkung.

So geht es

Jede CANTIENICA®-Übung wird sorgfältig aufgebaut:

1. Knochen vivatomisch ausrichten und im Zug-Gegenzug-Prinzip lang denken. Die knochen-nahe Muskulatur wird geweckt.
2. Durch bewussten Atem Körperdiagonalen stabilisieren und natürliche Muskelketten aktivieren.
3. In aufgespannter Haltung die Muskeln mit internen, dreidimensionalen Mikrobewegungen pulsierend ein- bzw. ausdrehen und dadurch kräftigen.