



CANTIENICA®
Körper in Evolution

CANTIENICA®-Glossar WS Skoliose

Dieses vivatomische Glossar ist weltweit urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere das Recht der Vervielfältigung mittels irgendeines Mediums (technisch, graphisch, elektronisch und/oder digital, einschließlich Fotokopien und/oder unberechtigtes Downloaden und Speichern), der Verbreitung, der Übersetzung, des Vortrags bzw. des Vorführens, der Bearbeitung, der Übertragung und der Speicherung, liegt ausschliesslich bei der CANTIENICA AG. Ausser in den gesetzlich vorgesehenen Fällen, dürfen das Werk oder Teile davon nicht ohne die vorherige schriftliche Genehmigung der CANTIENICA AG in irgendeiner der genannten oder in irgendeiner anderen Form verwertet werden.

Weder der Abschluss des Workshops CANTIENICA® Körper in Evolution Workshop Skoliose noch das Eigentum an diesem PDF berechtigt zur Verwendung der Marke CANTIENICA® zur Kennzeichnung eines Angebots von Kursen, Lektionen, Workshops usw. oder zur Bewerbung solcher Dienstleistungen. Nur von der CANTIENICA AG zertifizierte Instruktorinnen und Instrukturen, die einen Lizenzvertrag mit der CANTIENICA AG abgeschlossen haben, sind berechtigt, die CANTIENICA® Marken zu verwenden und Kurse, Lektionen, Workshops usw. in der CANTIENICA®-Methode anzubieten.

Die widerrechtliche Verwendung dieses Werkes und der CANTIENICA® Marken wird auf dem Rechtsweg verfolgt.



Workshop Skoliose

Tag 4 Follow-up 1

Beweglichkeit in allen Gelenken schaffen

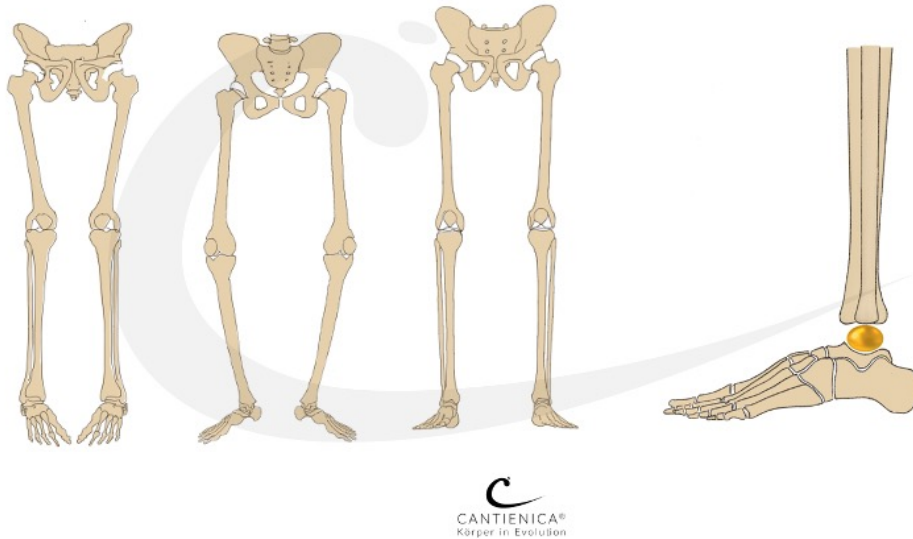
Füße, Knie, Hüftgelenke synchronisieren

Hände, Arme, Schultergelenke stimmen

Gelenkfreundlich bewegen



Die ideale Beinachse finden.



Links klassische X-Beine. Das Becken ist gekippt und hat H-Form. Die Leisten sind eingedreht. Das zwingt die Beine in die X-Form, die Füße folgen.

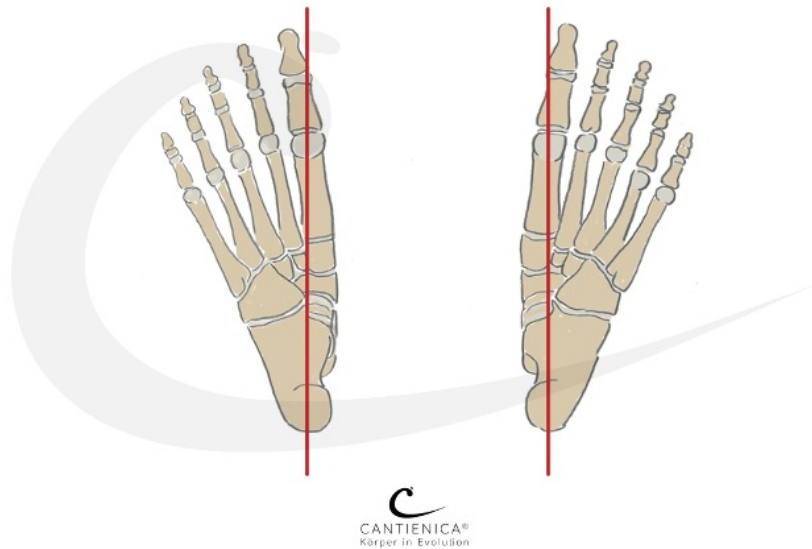
Die Kettenreaktion kann auch umgekehrt ausgelöst werden: Die Füße werden einwärts gedreht und verursachen die Verschiebungen in Knie und Becken und Beckengelenken. Ursache ist oft Yoga, wenn im Lotussitz die Sichelfüße gefördert werden. Schäden an den Gelenken sind programmiert.

Mitte: Klassische O-Beine. Die Beckenbodenmuskulatur ist erschlafft, die Beckenknochen stehen fast in A-Form. Die Beinachse wird in die O-Form gezwungen. Schäden an den Gelenken sind programmiert.

Rechts steht das Becken ideal, die Beinachse ist wirklich „auf Achse“. Die Gelenke können reibungslos funktionieren.

Ganz rechts zur Erinnerung das „goldene Ei“ im Sprunggelenk. Wer sich auch beim Stehen und Gehen (und Joggen und Tanzen) vorstellt, auf dem Goldei zu schweben, bewegt sich vom Boden weg und leicht.

Kettenreaktionen aus den Füßen.

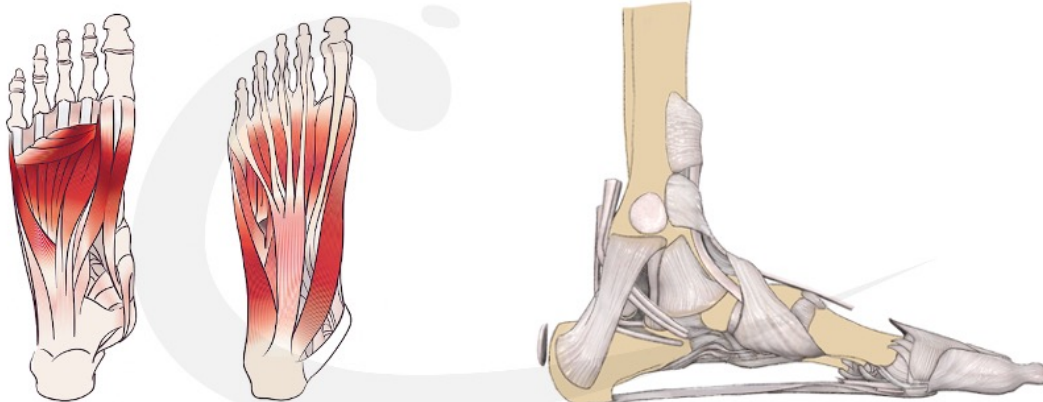


In C[®]KiE werden die Füße so ausgerichtet, dass die Knochen parallel stehen. Mit der Verpackung aus Sehnen und Muskeln sind das von oben betrachtet wie ein feines V aus. Das Fuß-V ist sehr individuell und muss individuell gefunden werden. Stimmt die Fußhaltung, entsteht in den Übungen eine klar spürbare Kettenreaktion durch die Beinachse, die Beckenseiten, die Wirbelsäule.

Stehen die Füße zu weit oder zu eng, ist die Verkettung unterbrochen.

Die gut ausgerichteten Füße erleichtern es dem Levator ani/Organheber, den wünschenswerten Grundtonus zu halten.

Der Fuß ist ein Kraftwerk.



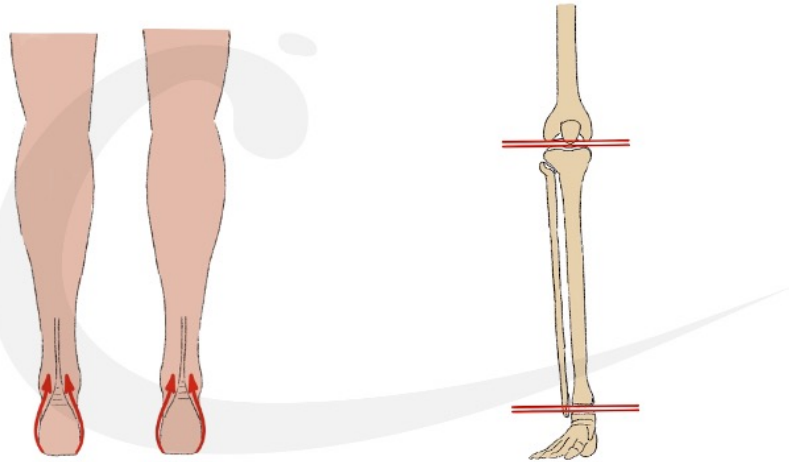
CANTIENICA®
Körper in Evolution

Links die Muskeln und Sehnen an der Fußsohle. Sie werden durch die Ausrichtung im V und durch die exakte Ausrichtung des Körpers über den Fersen gekräftigt. Im Classroom gibt es ein Bonusprogramm mit Fußübungen.

Gleichzeitig werden die Fußknochen entlastet und die Gelenke geschützt.

Rechts das, was ich den „inneren Schuh“ nenne, eine fantastische Bandkonstruktion, die durch die Übungen ideal funktionieren und die Füße sowie die Sprunggelenke schützen kann.

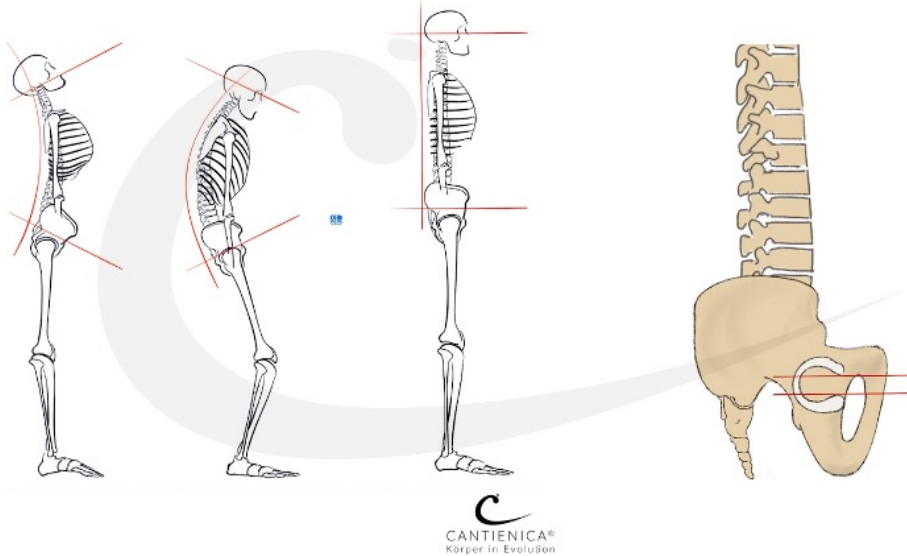
Beinachse gut, Gelenke gut.



CANTIENICA®
Körper in Evolution

Steht der Fuß gut und leicht und aufgerichtet, können Achillessehnen, Kniesehnen ihre Aufgaben perfekt erfüllen. Die Beingelenke sind geschützt und können reibungslos funktionieren (rechts).

Knochen lang und leicht stapeln.

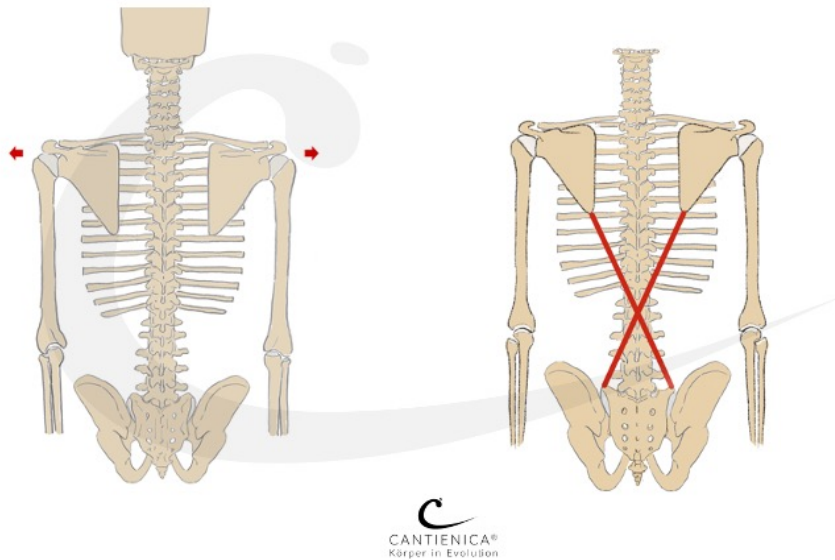


Stimmt die Beinachse, kann das Becken aufgerichtet stehen und seine enorme, meist vernachlässigte Mobilität entwickeln und ausleben.

Links: Strammstehen, mit durchgeknallten Knien und Hohlkreuz. In der Mitte Schlaffstehen mit nach vorne gekipptem Becken und synchron eingefallenem Brustkorb. Rechts das stilisierte Ideal: Ausgerichtet über den Fersen, Füße entspannt und aktionsbereit, alle Knochen ideal ausgerichtet, Airbags in allen Gelenken.

Ganz rechts das perfekt ausgerichtete Becken.

Schulterblätter und Kreuzbein ...

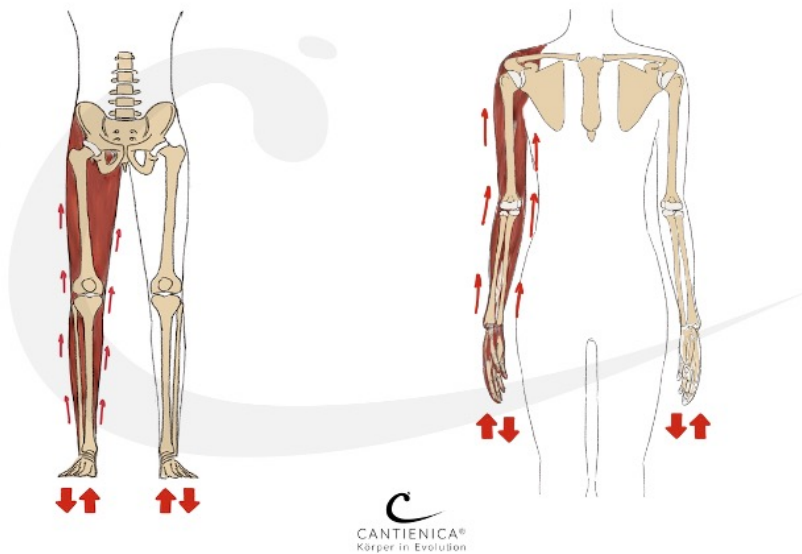


.... halten zusammen!

Die perfekt gesetzten Schulterblätter mit perfekt entspannten Oberarmkugeln. Dieses Ideal wird in jeder CANTIENICA®-Übung angestrebt.

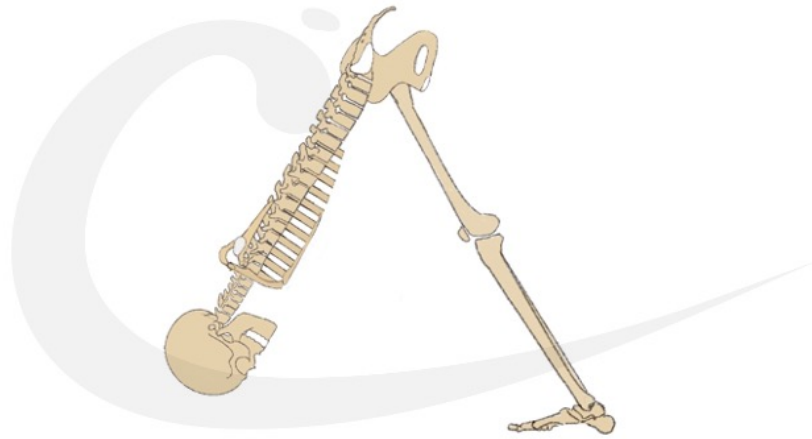
Rechts eine Vorstellungshilfe für den Alltag: Die spitzen der perfekt ausgerichteten Schulterblätter mit den Spitzen des Kreuzbeines verbinden.

Alles fließt: Der Zauber der Zugspannung.



Vorstellungshilfen für die „ozeanischen Kräfte“ an den Beinen und den Armen. Jeder Beinknochen, jeder Armknochen verkörpert in sich die Prinzipien von Zug und Gegenzug. Die Muskeln und die Faszien können entweder schlaff an den Knochen hängen oder pulsierendes Eigenleben führen.

Die perfekte Pyramide.




CANTIENICA®
Körper in Evolution

Die Vorstellung des gegenläufigen Fließens der Knochen, Faszien, Sehnen und Muskeln hilft auch beim Aufbau einer perfekten Pyramide. Sorgfältige Kopfunter-Übungen können helfen, die versteiften Segmente der Wirbelsäule zu beleben und beweglicher zu machen.

Impressum

CANTIENICA AG
Benita Cantieni
Seefeldstrasse 215
CH-8008 Zürich

Tel. +41 44 388 72 72
Fax +41 44 388 72 88
office@cantienica.com
www.cantienica.com

Vertretungsberechtigte: Benita Cantieni
Registernummer: CH-020.3.002.779-2 (Handelsregister des Kantons Zürichs)
MWST-Nr.: CHE-107.412.344

Inhaltlich Verantwortliche: Benita Cantieni (gemäß §10 Absatz 3 MDSstV)
Illustrationen: Sandra Cantieni
©202 Benita Cantieni/CANTIENICA AG

