



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 2

Horizontal stabilisieren, diagonal mobilisieren

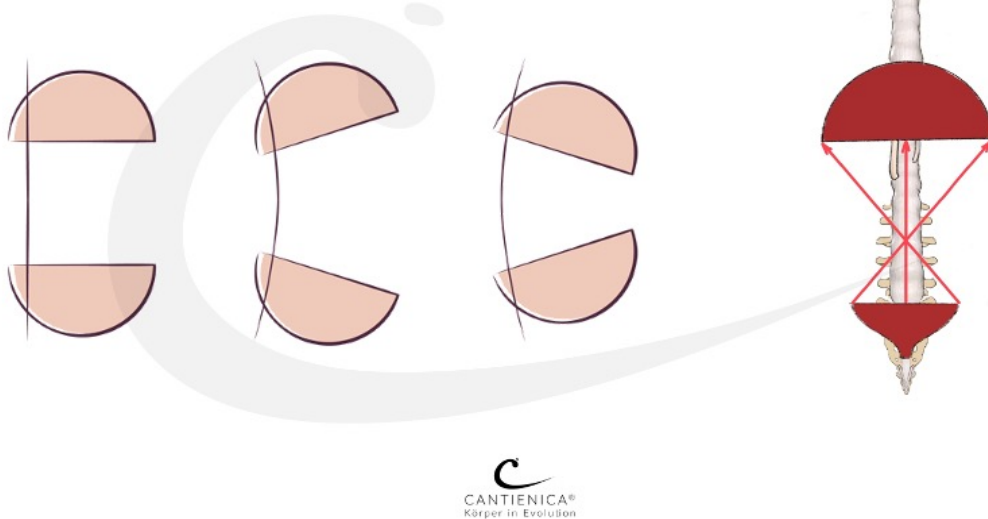
Brustkorb, Becken

Zwerchfell, Levator ani

60 Minuten sanftes Training



Ein Hochhaus mit Stockwerken.



Der Mensch ist wie ein Hochhaus aus Knochen. Um stabil zu sein, braucht es Zwischenstockwerke.

Das wichtigste Zwischenstockwerk für das Becken ist der Levator ani oder, cantienisch, der Organheber.

Für den Brustraum bildet das Zwerchfell ein solides Stockwerk.

In C[®]KiE sind diese beiden Zwischenebenen gleich wichtig. Alles, was im Brustkorb passiert, wird vom Zwerchfell abgefedert, auch Lachen, Niesen, Husten.

Es entsteht keinerlei Druck nach unten, und so haben die Organe unter dem Zwerchfell Freiheit und Raum und der Organheber wird nicht überlastet.

Rechts eine stilisierte Illustration für die Vorstellung der Zusammenarbeit von Organheber und Zwerchfell.

Beide Muskelgruppen sind direkt mit den Längsbändern vernetzt.

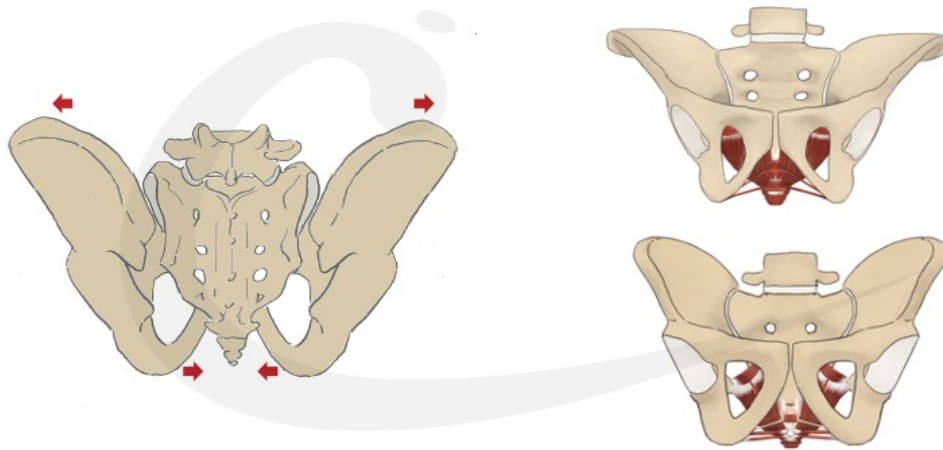
Stellen Sie sich den Organheber wie eine gleichmäßige Schale vor. Richten Sie diese Schale so auf, dass der Inhalt nirgends überquillt oder herausfällt.

Das Zwerchfell ist ein perfekter Deckel für die Schale.

Verbinden Sie den Oberrand des Organhebers mit dem Zwerchfell: Von der Mitte des Hinterrandes des Organhebers zur Mitte des Vorderrandes des Zwerchfells. Umgekehrt, Mitte Organheber vorne zu Mitte Zwerchfell hinten. Seitlich die Mitte des Organhebers rechts mit der Seite des Zwerchfells links verbinden. Und umgekehrt.

Und jetzt richten Sie die Verbindungsfäden so aus, dass alle gleich lang sind.
Wie fühlt sich das an?

Das zweiteilige Becken mobilisieren.



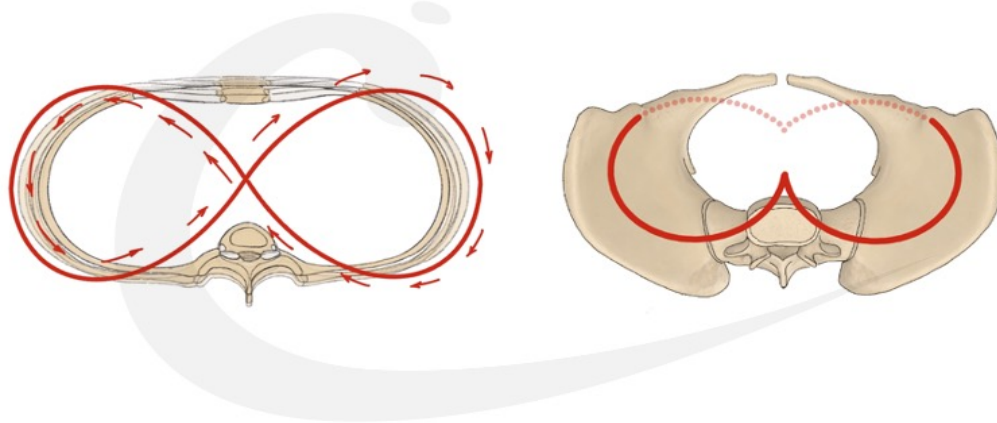
CANTIENICA®
Körper in Evolution

Links sind die beiden Beckenhälften und das Kreuzbein isoliert abgebildet. Jedes Mal, wenn die Sitzbeinhöcker näher zueinander gezogen werden, bewegen sich die Beckenknochen vom Kreuzbein weg, es entsteht Raum für Bewegung. Mit offenen Gelenkspalten können schiefstehende Beckenhälften ziemlich einfach neu ausgerichtet werden.

Außerdem kommen durch die Mikrobewegungen aus den Sitzbeinhöckern auch die Hüftpfanne an den angestammten Ort, der Oberschenkelkopf steht frei in der Pfanne, das Gelenk ist vor Reibung und Abnutzung (Arthrose) geschützt.

Im kleinen Becken liegt/steht der Organheber. Oben das in der Regel breiter angelegte weibliche Becken, rechts unten das männliche Modell.

Die Knochen bewusst formen.



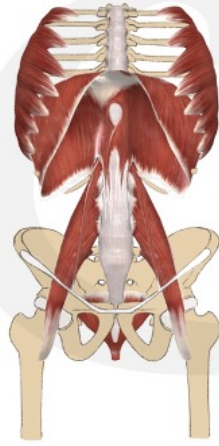
C
CANTIENICA®
Körper in Evolution

Vorstellungshilfen für den Brustkorb (links) und für das Becken (rechts).

In der Vorstellung durch den Brustkorb Achterbewegungen machen. Da, wo Überfülle ist, kann die Schlaufe schmaler oder enger gehalten werden. An Stellen mit "Unterfülle" kann die Achterform bewusst grösser gezeichnet werden.

Genau so im Becken: Wo mehr Weite, Offenheit gewünscht wird, kann die Form grösser gedacht-gemacht werden. Das Becken hat seitlich und hinten Knochen. Die Bauchseite ist ab Schambein „knochenfrei“. Deshalb machen Sie die Achterbewegungen nur nach hinten, vorne schliesst sich die Acht von selbst und flach. Also: Einen Halbkreis nach hinten links ins Becken zeichnen, einen Halbkreis ins rechte Becken, links, rechts.

Die Kraft der Diagonalen.



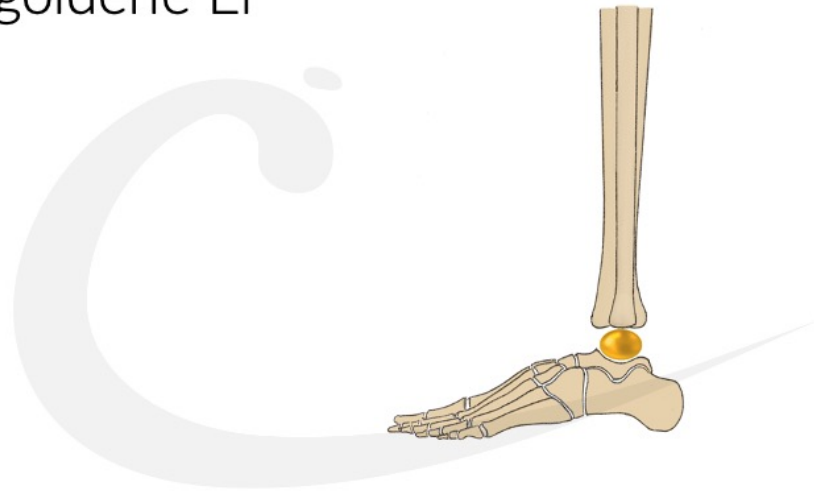

CANTIENICA®
Körper in Evolution

Links das aufgerichtete Becken mit dem Organheber. Steht das Becken optimal, so ist der Hüftstrecker/Psoas in der idealen Position, um seinen Zauber als tiefstliegenden Rückenmuskel zu entfalten.

Denken Sie den Psoas am Ansatz innen am Oberschenkel breit und offen, dann soll der Psoas diagonal durch den Torso zu den Lendenwirbeln dehnen. Die Lendenwirbel werden vom aufstrebenden Psoas auseinandergehalten und gedehnt.

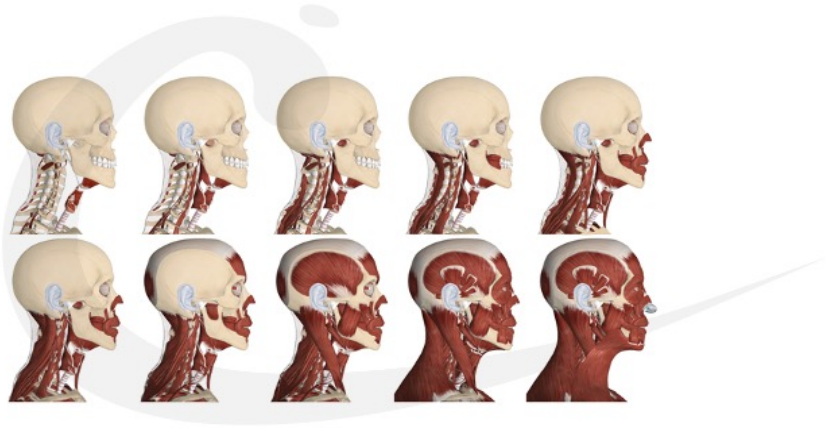
Der Psoas vermählt sich schliesslich mit der Schlaufe des Zwerchfells. Das ist die absolute Mitte im Torso und der Kraftpunkt schlechthin!

Das goldene Ei



CANTHENICA®
Körper in Evolution

Der starke Hals



CANTIENICA®
Körper in Evolution

Nicht nur für Vivien!

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

