



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 Instruktoren, 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 3

Den Körper von innen formen

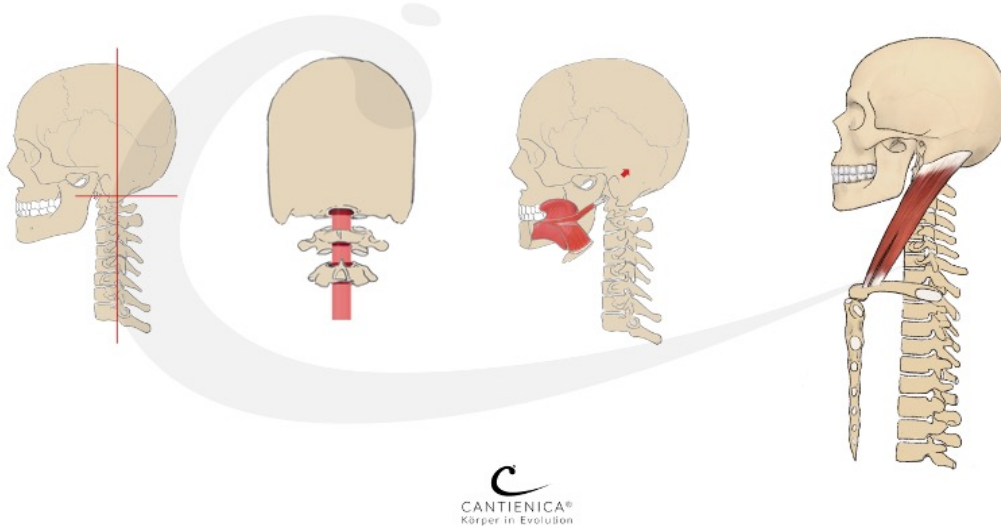
Die perfekte Kopfhaltung

Entspannte Schultern

Asymmetrien ausgleichen



Die perfekte Kopfhaltung



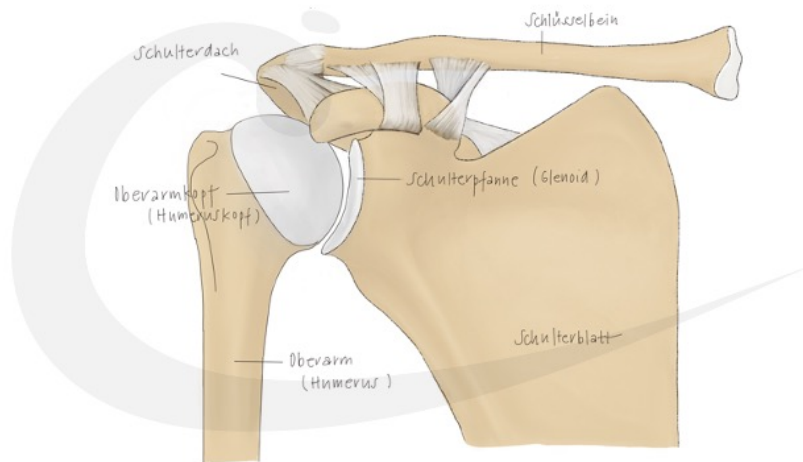
Der gut ausgerichtete Schädel thront federleicht über aufgespannten Körper.

Im Training und im Alltag bewährt sich das Bild des Kopfes, der an einem Goldfaden hängt. Wir nennen den Aufhängepunkt Kronenpunkt, und er ist genau da, wo der Spinalkanal austreten würde, wenn er durch den Kopf ginge (Illus 1 und 2 von links). Atlas und Foramen magnum (das „grosse Loch im Kopf“) stehen reibungslos übereinander.

Die aufgerichtete Zunge erleichtert die Aufspannung des Körpers und die Ausrichtung des Kopfes. Mit der Zeit wird auch spürbar, wie die aufgerichtete Zunge die Mittelachse stützt. Die perfekt aufgespannten „Röhren“ für Speisen und Luft sind kraftvolle Stützen.

Rechts der Sternocleidomastoideus. Er ist der Zwillings des Psoas' und verbindet vorne mit hinten und zwar ebenfalls von unten nach oben. Entspannt aufgerichtet schützt der Sterno vor Spannungskopfschmerzen. Er entspannt auch die Kiefergelenke und kann Zähneknirschen positiv beeinflussen.

Schulter? Welche Schulter?

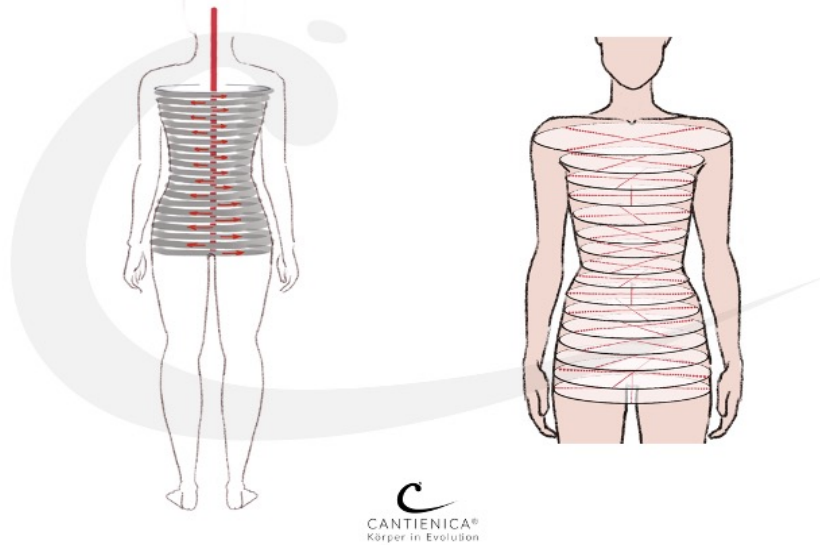



CANTIENICA®
Körper in Evolution

Was der Volksmund „Schulter“ nennt, ist ein raffinierter Verbund von Gelenken. Diese Gelenke brauchen, wie alle Gelenke, Raum, um gesund zu bleiben. Sobald Knorpel an Knorpel oder Knochen an Knochen reiben, entstehen Schmerzen und mit der Zeit chronische Veränderungen an den Knochen.

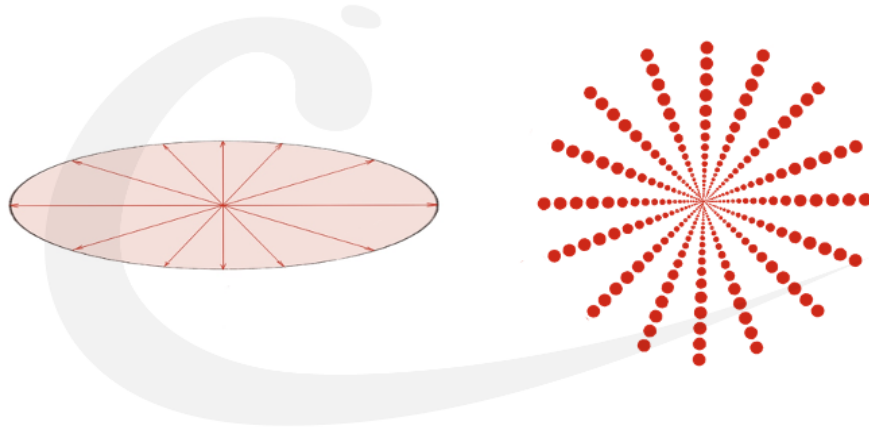
Die Sorgfalt in der Anleitung der CANTIENICA®-Körper-in-Evolution-Übungen befreit die Schulterknochen und -gelenke. Außerdem entsteht Beweglichkeit, und diese Beweglichkeit unterstützt die Begradigung der verkrümmten Wirbelsäule.

Spielerisch Symmetrien schaffen



Die „Drehscheiben“ links lassen sich steigern, indem sie bewusst von innen geformt werden: Die Diagonaldehnungen vom Körpermittelpunkt aus um Linien erweitern, bis sich ...

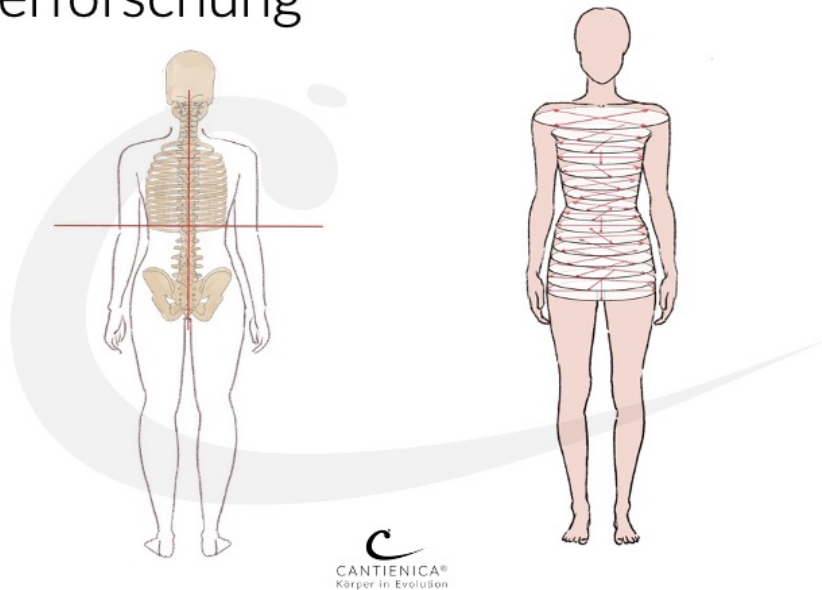
Sonnen scheinen lassen




CANTIENICA®
Körper in Evolution

... Sonnen bilden. Diese Sonnen nach links und nach rechts drehen. Eingesunkene Sonnen können auch vertikal verändert werden, anheben, wo mehr Dehnung für Ausgleich und Symmetrie sorgen, entspannen, wo Entspannung erwünscht ist.

Selbsterforschung



Die grossen Torsoquadranten sind die ideale Vorbereitung für die sich drehenden Sonnen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihren Körper kennenzulernen und wahrzunehmen. Der Körper sagt, was er braucht, was er liebt.

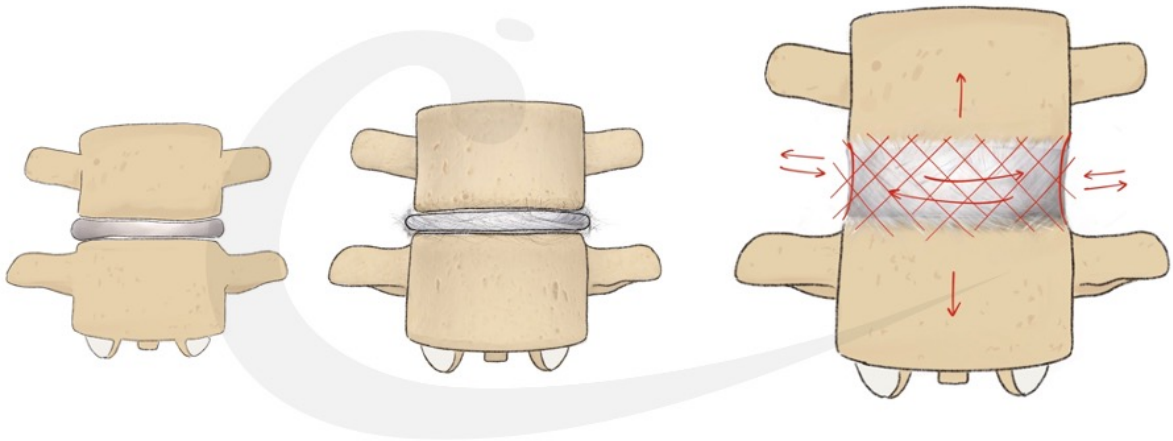
Zum Einsteigen sind Drehsonnen am Becken-Oberrand und auf der Höhe des Zwerchfells ideal. Diese beiden Drehsonnen drehen sich gegenläufig: Dreht die Beckensonne nach links, muss die Zwerchfellsonne nach rechts – und umgekehrt. Das ist ein Prinzip des menschlichen Kreuzgangs.

Mit etwas Übung können die Sonnen aus dem kleinen Becken bis zum Kronenpunkt gedacht werden.

Wer die Aufspannung noch leicht verliert, dreht die Sonnen immer von unten nach oben.

Wenn der Körper in der vertikalen Aufspannung stabil ist, kann auch aus der Körpermitte nach oben und unten gearbeitet werden.

Starke Bandscheiben



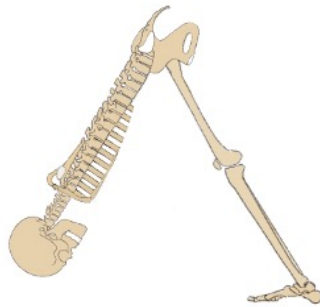
CANTIENICA®
Körper in Evolution

Die Bandscheibe ist eine kraftvolle Konstruktion, und sie kann durch bewusste Haltung trainiert werden!

Links die Bandscheibe als gallertartige Masse, eine hilflose Scheibe. So wird sie meist gezeigt, und es geht vergessen, dass sie von einem kraftvollen Faszienband geschützt wird. Dieses Band muss zuerst gequetscht werden, es bricht mit der Zeit. Erst jetzt ist die Bandscheibe hilflos.

Rechts die Vorstellungshilfe für eine optimal geschützte Bandscheibe. Sie wird von den aufgespannten Wirbeln (gehalten durch Längsbänder, Tiefenmuskulatur) und muss im Laufe des Tages nicht schrumpfen und austrocknen, wie es die klassische Anatomie „will“. Die Bandscheibe schrumpft nur, wenn ich schrumpfe. Oder du. Oder Sie ...

Die Pyramide für die Vorstellung!




CANTIENICA®
Körper in Evolution

Anschauen, vorstellen, anschauen, vorstellen. Und der Körper wird der Vorstellung folgen!

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

