



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 1

Lang denken, lang werden

Die Grundprinzipien der Methode

Der Körper folgt der Vorstellung

Atem als Taxi

Umsetzung in praktische Übungen

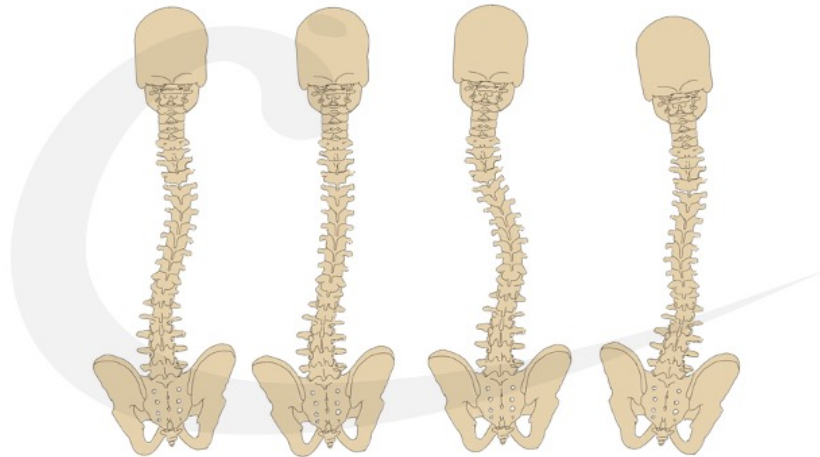


Grundposition im Sitzen

Grundposition im Stehen

Grundposition in Rückenlage

Vom Boden weg denken. Lang denken.



CANTIENICA®
Körper in Evolution

Jeder Mensch ist einmalig. Jede Skoliose ist einmalig.

Die CANTIENICA®-Übungen passen sich dieser Einmaligkeit an.

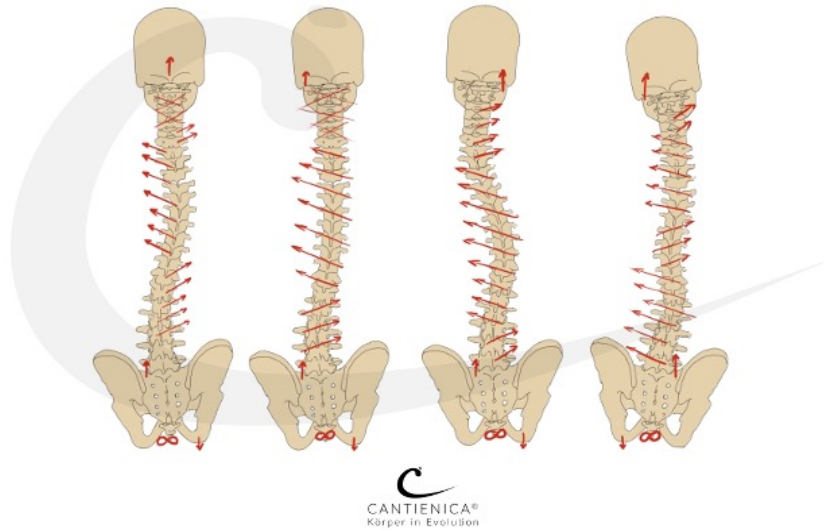
Jede Skoliose ist ein Ganzkörpergeschehen. Bei schweren Skoliosen sind die Wirbel auch in sich verdreht.

Becken und Schädel werden sehr oft in Mitleidenschaft gezogen.

Die Organe, die Faszien, die Bänder, die Sehnen, die Muskeln leiden mit.

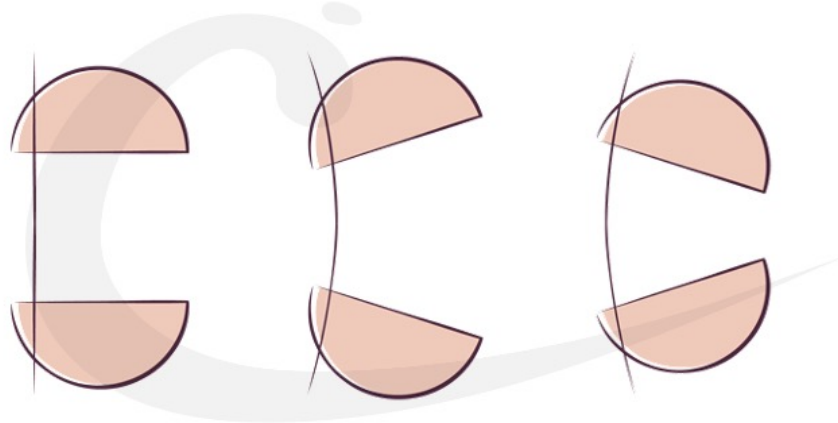
Deshalb ist jede CANTIENICA®-Übung eine Ganzkörperübung.

Gezielte Entdrehung der Wirbel.



Durch die regelmäßige, bewusste Aufspannung des Torsos kommen auch die Wirbel unter Zugspannung und reihen sich mit der Zeit wieder auf wie Perlen an einer Schnur.

Wie unten so oben so unten so oben.



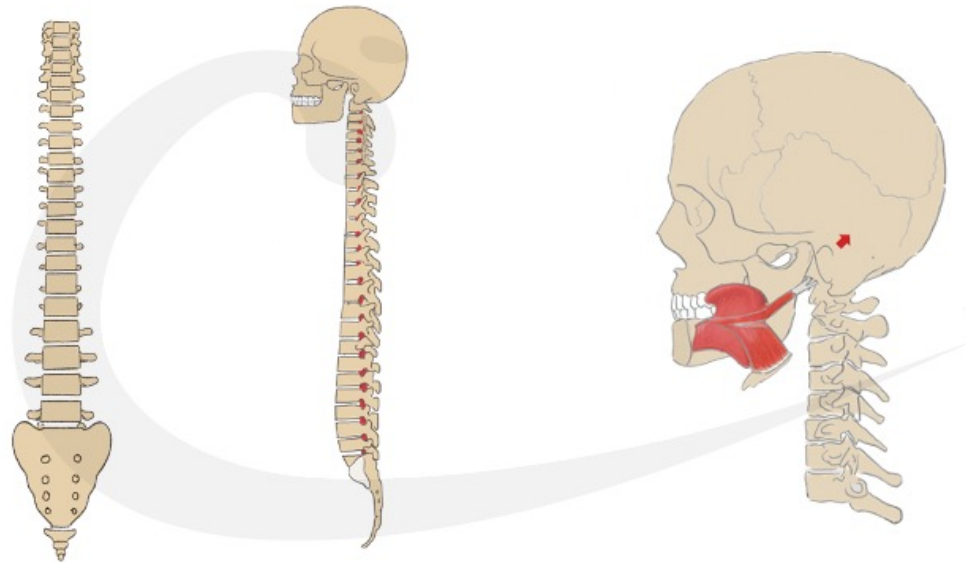

CANTIENICA®
Körper in Evolution

Wenn die Wirbelsäule gut aufgespannt ist, kommen Becken und Brustkorb in die ideale Position.

Die Strukturen an Rücken und Bauch werden gleichmäßig ausgerichtet, nichts geht auf Kosten von etwas.

Das kann am Anfang ziehen, ziehen, zerren. Jedes vertikale Ziehen ist ein gutes Zeichen.

Die perfekte Wirbelsäule



CANTIENICA®
Körper in Evolution

~~Maßnahme 1: Den Körper von unten nach oben denken und benutzen.~~

Aufrichten, aufspannen. In die Gutspannung bringen, die es für den aufrechten Gang braucht.

Diese Gutspannung bedeutet Freundschaft in der Schwerkraft.

Die Schwerkraft ist die wichtigste Partnerin für die Entdrehung des Körpers.

Das Kreuzbein ist der Chefwirbel. Er wird mit allen anderen Wirbeln von unten nach oben ausgerichtet, Richtung Kronenpunkt.

Das erzeugt Zugspannung, dehnt die Bandscheiben,

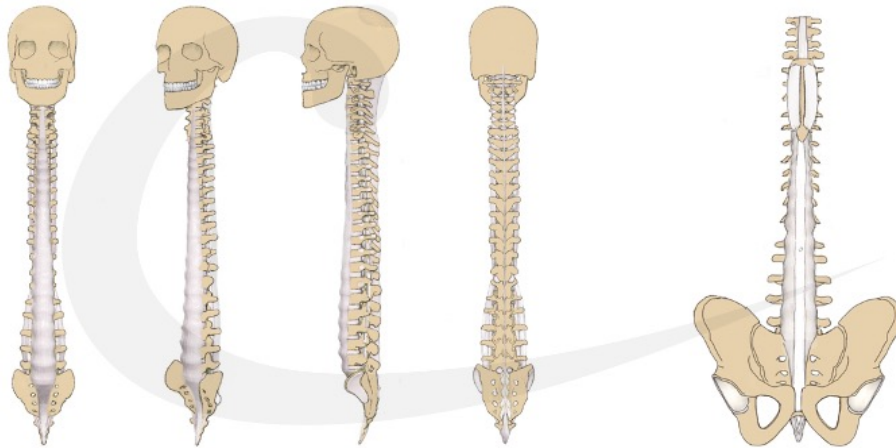
Vor allem begründet diese Zugspannung auch den Spinalkanal.

Durch den Spinalkanal verläuft das Rückenmark, und das Rückenmark bildet unser zentrales Nervensystem.

Das Rückenmark ist unmittelbar mit dem Gehirn verbunden.

In der aufgerichteten Wirbelsäule verläuft auch das Rückenmark gerade, die Nerven haben Raum und werden nicht gequetscht.

Die Wirbelsäule von innen stützen.



Die Längsbänder sind effiziente Helfer bei der Aufspannung und der Entdrehung der Wirbelsäule.

Sie stabilisieren Entdrehung der Wirbel unmittelbar und schaffen Mitte.

Ganz links das durchgehende Längsband innen an der Wirbelsäule. Es ist robust und belastbar.

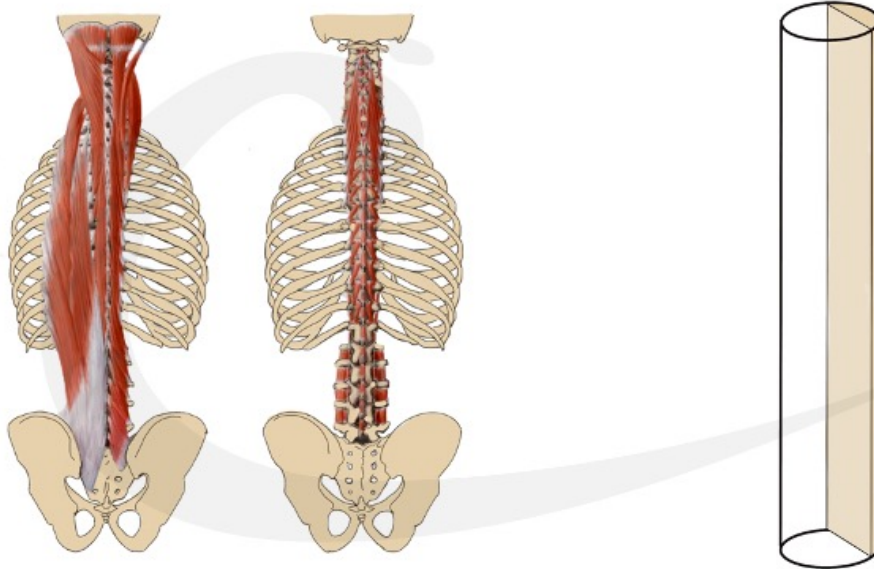
An 2. Stelle von links ist das hintere Längsband sichtbar, es steht wie ein Hahnenkamm über den Dornfortsätzen der Wirbelsäule und verbindet alle Wirbel miteinander.

An 3. Stelle zeigt die Abbildung, wie die Längsbänder die Wirbelsäule solide einpacken, wie ein Futteral.

An 4. Stelle sind die beiden seitlichen Längsbänder zu sehen.

Die Abbildung rechts zeigt die Längsfaszien, die vom Schambein zu den Schlüsselbeinen laufen und den Sehnenstreifen (Linea alba) am Bauch verstärken.

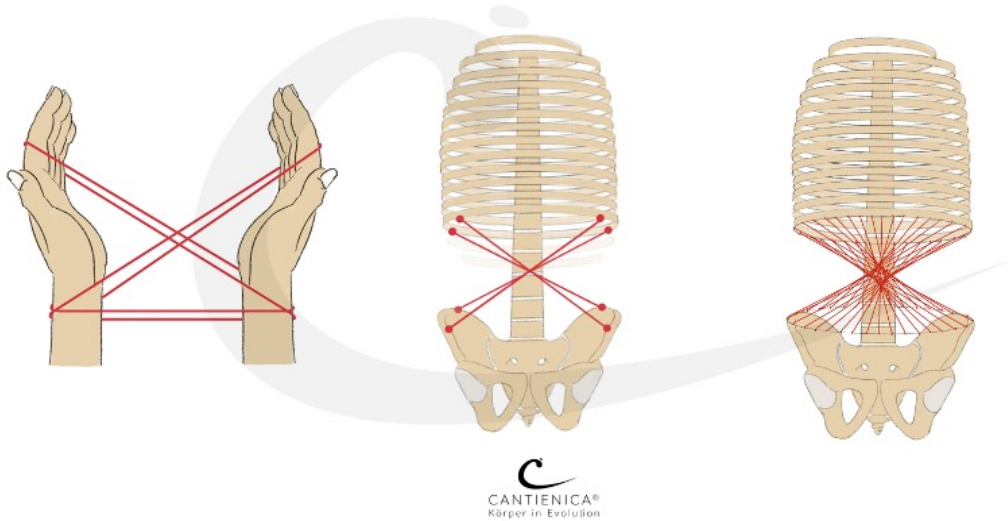
Die kleinen grossen Rückenmuskeln.



Beim Umstellen und Umformen der Knochen folgen die Muskeln. Die Knochen haben den Lead.

Erst wenn die Knochenausrichtung stimmt, können die Muskeln ihre Unterstütz- und Stützfunktion ideal entwickeln. Nichts ist kurz, nichts ist überdehnt, alle Muskeln sind in ihrem Vitaltonus, in der perfekten Grunddehnung, die nach und nach die "Geradheit" festigt.

Begleiter für die Reise nach innen.



Das Fadenspiel steht sinnbildlich für diagonale Verbindungen zwischen Knochen.

In der Mitte spannen die Fäden vom rechten Beckenkamm vorne zu einer Rippe hinten links.

Vom linken Beckenkamm vorne zu einer Rippe hinten links.

Vom rechten Beckenkamm hinten zu einer Rippe vorne links.

Vom linken Beckenkamm hinten zur einer Rippe vorne links.

Die Fäden so einrichten, dass sich alle gleich lang anfühlen.

Den Brustkorb weit weg dehnen vom Becken.

Rechts ein 1000-teiliges Fadenspiel.

Beginnen wie beschrieben, und dann einfach Faden um Faden zufügen, bis sich tief im Rumpf und über dem Bauchnabel eine Spindel bildet.

Wahrscheinlich dreht sich Ihre Brustwirbelsäule, wenn Sie das vielfädige Fadenkreuz aufbauen.

Gut so!

Die Rippen von innen entdrehen.



Mit aufgerichteter Wirbelsäule und stabilem Torso können die Wirbel und Rippen von innen entdreht werden.

Diagonaldehnungen oder Diagonalatmungen.

Stellen Sie sich vor, dass die Rippen im Körperinneren diagonal verbinden, von hinten links nach vorne rechts und umgekehrt.

Von hinten rechts nach vorne links.

Von vorne links nach hinten rechts.

Von vorne rechts nach hinten links.

Da, wo Ihre Rippen eingedellt sind, denken Sie die Diagonale länger und dicker.

Da, wo ihre Rippe ausbeult, denken Sie die Linie kürzer.

Sie können die Diagonalen aus einem Mittelpunkt nach links und rechts, nach vorne und hinten lenken.

Arbeiten Sie vor einem Spiegel, so können Sie sehen, was passiert.

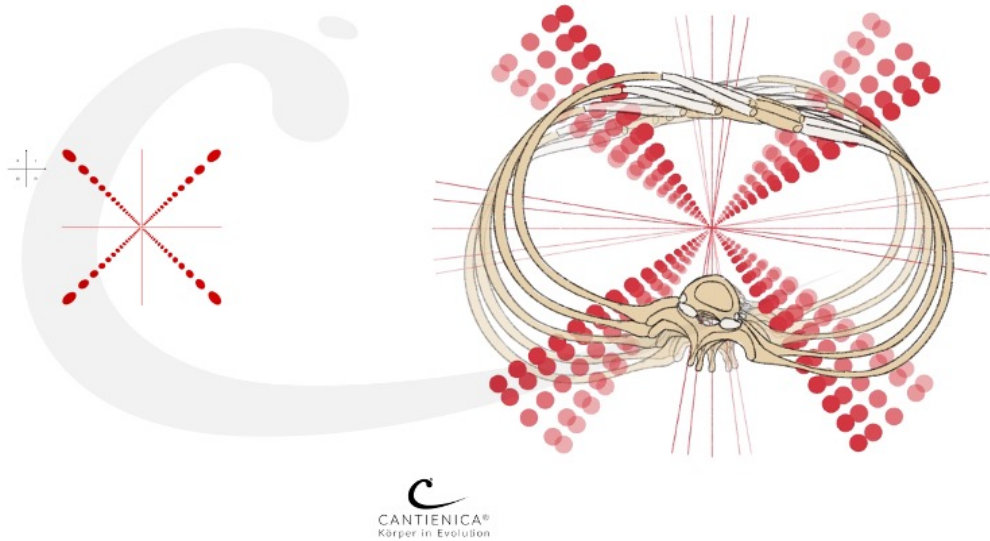
Legen Sie Ihre Hände auf den Brustkorb und fühlen Sie, was der Körper macht.

Sie können die Hände zart auflegen und spüren, was passiert.

Mit etwas Übung werden Sie genau spüren, was Ihr Brustkorb möchte.

Probieren Sie alle möglichen Diago

Der Atem hilft beim Formen.



Zwei Vorstellungshilfen für die Diagonalen.

Links sehr einfach. Sie können am Anfang den Linien mit Ihren Augen folgen.

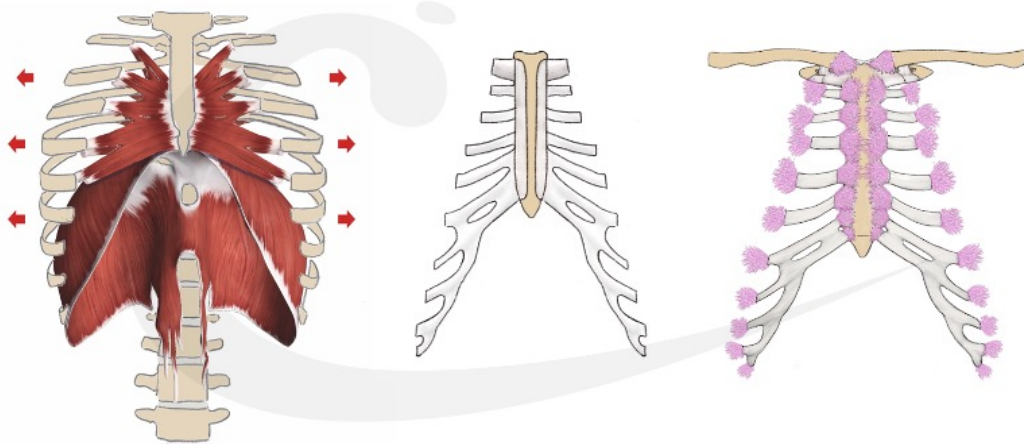
Einmal ziehen Sie die Diagonalen aus dem Mittelpunkt nach rechts vorne, links hinten und umgekehrt.

Dann probieren Sie aus, wie es sich anfühlt, vom Endpunkt der Linie hinten rechts zum Endpunkt der Linie vorne links zu folgen. Und umgekehrt.

Vom Endpunkt der Linie vorne links zum Endpunkt der Linie hinten rechts, von vorne rechts nach hinten links.

Rechts ein Schaubild, das Sie inspirieren will, den Torso mit vielen Diagonalen zu „durchwirken“ und aus dem Mittelpunkt hauchzart nach links und rechts und links und rechts zu drehen.

Der geniale Brustkorb



CANTIENICA®
Körper in Evolution

Die Ausdehnung und Entdrehung des Brustkorbes von innen wird unterstützt vom Zwerchfell, der Zwerchfellschlaufe und den tiefliegenden Thoraxmuskeln (Abbildung links). Über dem Muskelstern liegen die Knorpelanteile der Rippen. Sie sind extrem beweglich und formbar.

In der Mitte das Brustbein mit den Knorpelanteilen der Rippen. Bei der leider populären Bauchatmung werden diese Strukturen vernachlässigt, die Rippen werden steif und unbeweglich.

In C®KiE wird das Zwerchfell bei jedem Atemzug aufgespannt und radial ausgedehnt. Das mobilisiert und trainiert bei jedem Atemzug die wunderbaren Gelenkfaszien an Brustbein, Rippen und hinten an der Wirbelsäule.

Der Bruststern hilft auch bei Asthma! Vor allem Belastungsasthma reagiert schnell und nachhaltig: Durch die Zwerchfellatmung und die bewusste Auf- und Ausdehnung der Rippen und ihrer Muskeln wird "Stresskontraktion" im Brustkorb verhindert, der Asthma-Anfall wird abgewendet.

Anleitung Zwerchfellatem: Nun gestalten Sie Ihre Diagonalen dreidimensional. Einatmen durch die Nase und die Kuppe des Zwerchfells diagonal auf- und ausdehnen, nach links vorne, rechts hinten. Rechts vorne, links hinten.

Nach links hinten, rechts vorne, nach rechts hinten und links vorne.

Stellen Sie sich vor, wie der sternförmige Brustbeinmuskel aufdehnt wie eine Sonne, strahlend in alle Richtungen.

Es hilft auch, sich die Knorpelanteile der Rippen lebhaft und lebendig vorzustellen und bewusst seitlich auszudehnen.

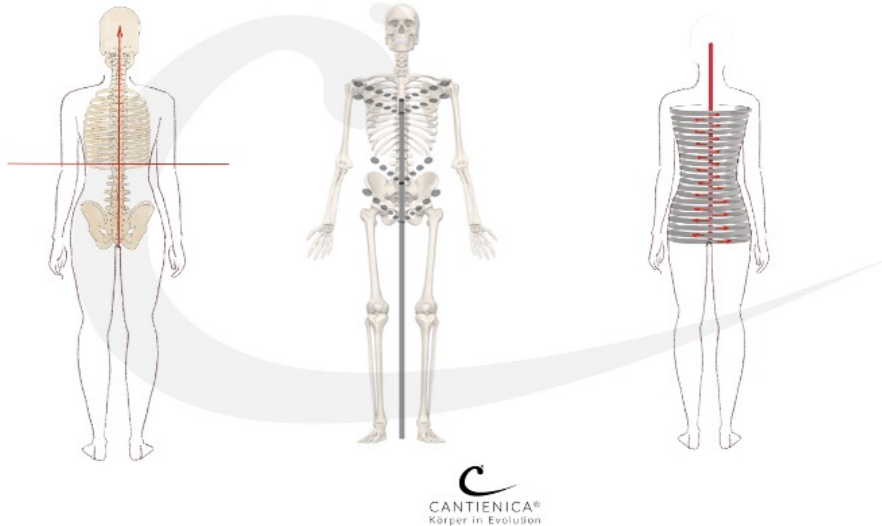
Das hilft auch gegen Asthma.

Die rosafarbenen Gebilde in der Abbildung rechts zeigen die großzügige Ausstattung der Rippen mit gelenkigen Verbindungen am Ansatz am Brustbein und am Übergang zu den festen Knochen.

Trauen Sie sich, diese Kostbarkeiten zu nutzen und die Rippen bei jedem Atemzug von innen auszudehnen. Diese Ausdehnung geht im Zwerchfell radial nach oben, die Rippen dehnen sich seitlich aus.

Die Organe im Brustraum dehnen sich aus und helfen mit bei der Entdrehung des Torsos.

Welche Ausdehnung darf's denn sein?



Ihre Hausaufgaben. Sie können die Wahrnehmungsübungen im Stehen, Sitzen oder Liegen durchführen.

Links: Denken Sie Ihren Torso in vier Quadranten, ein Längs“schnitt“, ein Quer“schnitt“. Einatmen durch die Nase und beim Ausatmen die rechte Hälfte des Brustkorbs und die linke Hälfte des Beckens seitlich öffnen.

Einatmen, Brustkorb links und Becken rechts öffnen.

10 mal wiederholen.

Mitte: Ypsilon-Atmung.

Im Stand aufrichten, über den Fersen ausrichten. Einatmen und in der Vorstellung den Atem zwischen den Fersen ansetzen, zum Damm hochziehen und in den Körper lenken. Den Atem teilen und die Atemäste seitlich zu den Beckenkämmen dehnen, die Knochen nähren, ausatmen.

Am Damm einatmen, den Atem bis ungefähr Höhe Nabel lenken, den Atem teilen, die Atemäste zu den seitlichen Rippen *schicken“, die Rippen seitlich weit ausdehnen, ausatmen.

Am Damm einatmen, den Atem bis zum Ansatz des Brustbeins lenken, Atem teilen, zu den Achselhöhlen führen, ausatmen – und die Oberarmkugeln in den Atem abgeben und der liebenden Obhut der Achselhöhlen überlassen ...

Rechts: Denken Sie Ihren Torso in Scheiben. Es ist egal, wie dick oder dünn diese Scheiben sind. Zu Anfang empfinden die meisten Trainierenden dicke Scheiben als einfacher zu „dirigieren“.

Drehen Sie die unterste Scheibe nach rechts, die nächste nach links, dann wieder nach rechts – bis zum Hals.

In der zweiten Runde fangen Sie umgekehrt an: Die unterste, erste Scheibe nach links, die zweite nach rechts. Und so weiter. Wenn die Drehung beim ersten Versuch irgendwo stockt oder feststeckt, loben Sie Ihren Körper für seine Bemühungen und machen Sie einfach weiter.

Nach einigen Versuchen werden Sie spüren, dass der Körper mit Selbstreparatur beginnt, die Rippen anhebt, wo sie zu weit auseinander stehen, die Rippen entspannt, wo zu viel Zwischenraum ist.

Jetzt müssen Sie sich und Ihrem Körper nur noch vertrauen und glauben, was Sie sehen und spüren!

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

