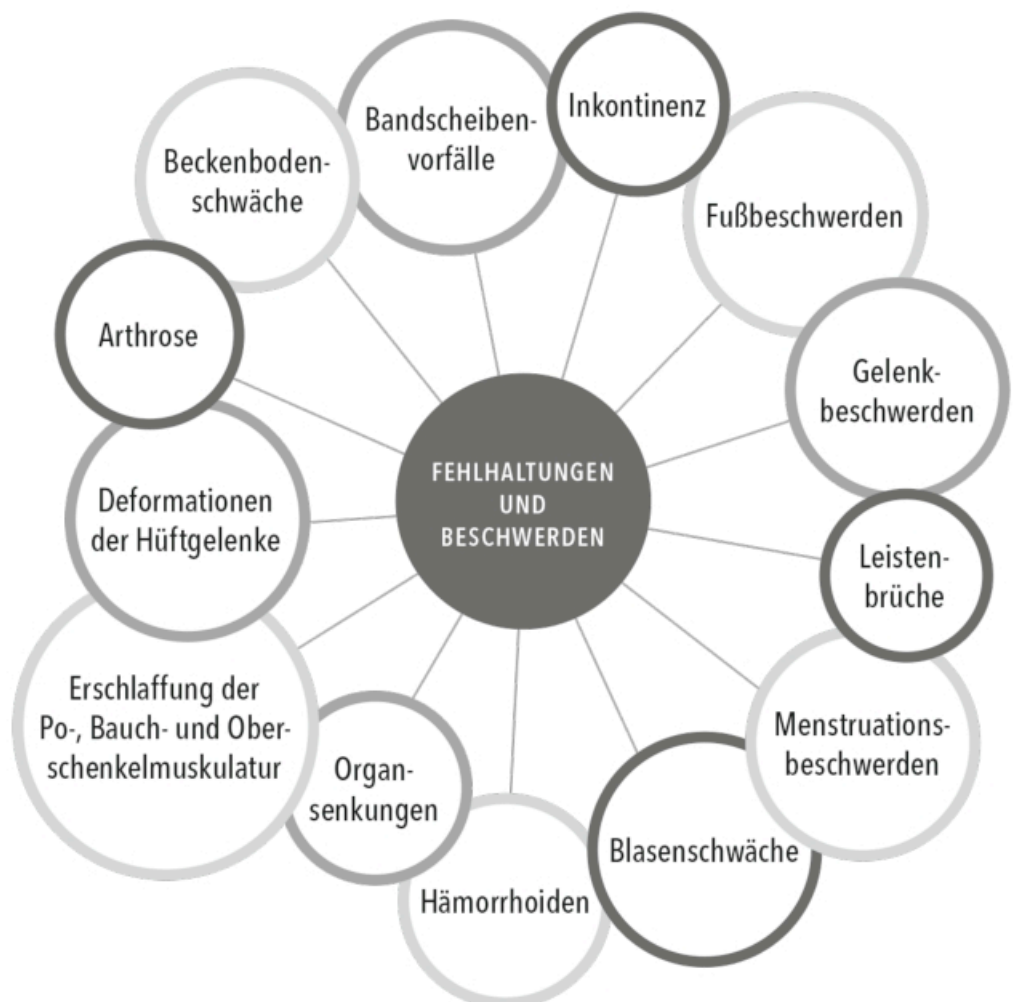


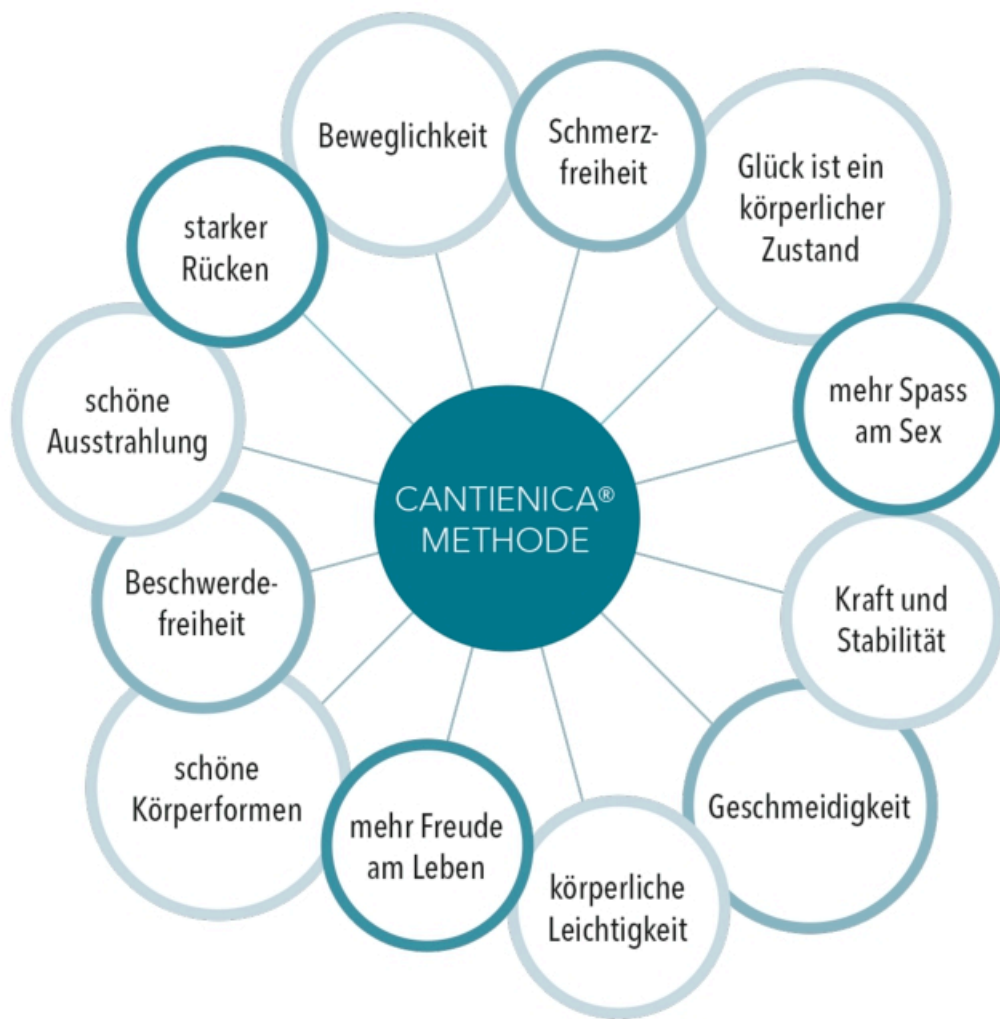
Herzlich Willkommen im CANTIENICA®-STUDIO MITTE!



All die
nebenstehenden
Beschwerden
können eine
einzige,
gemeinsame
Ursache haben:

Falsche Haltung!





Wie fändest Du es, wenn Du Dich durch das richtige Training bald so fühlen würdest ?!

Die CANTIENICA®-Methode ist eine effektive Trainingsmethode, die sich damit beschäftigt, die Fehlhaltungen des Körpers zu korrigieren und Dich durch ein gesundes Training der Tiefenmuskulatur wieder beweglich, fit und beschwerdefrei zu machen.

Sie ist eine Art „Bedienungsanleitung“ für den guten Gebrauch Deines Körpers. Die neue Körperhaltung kann immer und überall in den Alltag übertragen werden. So wird der Alltag zum perfekten Übungsplatz für Deine Tiefenmuskulatur.

Um Dir einen Einblick in das grandiose Körpergefühl zu geben, probiere hier gleich unser **Mini-Workout** für Deinen Alltag im Sitzen aus!

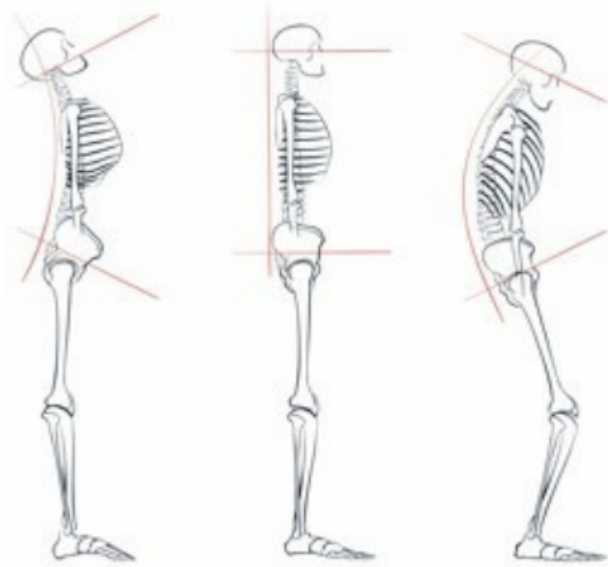
Mini-Workout im Sitzen

Um an die Tiefenmuskulatur des Körpers zu kommen bzw. sie gut aktivieren zu können, müssen ein paar Dinge beachtet werden. Die wichtigsten Ecksteine möchte ich Dir hier zeigen. Mach doch gleich mit und Du wirst sofort spüren, wie Dein Rücken sich aufrichtet und Deine ganze Rumpfmuskulatur Dich wie ein stützendes Korsett stabilisiert. Außerdem bekommst Du schon eine kleine Anleitung, um die tiefste Schicht des Beckenbodens zu aktivieren.

Das aufgerichtete Becken

- Alles hängt mit allem zusammen. Das kannst Du ganz leicht am eigenen Körper spüren. Setze Dich dafür auf einen Hocker oder einen Stuhl mit ganz gerader Sitzfläche. Setze Dich möglichst weit vorne an den Rand, so dass viel von den Rückseiten der Oberschenkel nicht mehr auf der Sitzfläche aufliegt.
- Richte die Füße am Boden so aus, dass zwischen Deinen Fersen Platz für eine Faust wäre. Dann lasse die Zehen ganz leicht nach außen zeigen, so dass sich die Fersen einen Hauch näher stehen als die Zehen. Jetzt stehen die Füße von oben betrachtet in einem leichten V.
- Wenn Du jetzt so sitzt, spürst Du Knochen, auf denen Du sitzt. Das sind die Sitzknochen! Rolle die Sitzknochen ganz weit nach hinten, so dass Du in ein richtiges Hohlkreuz kommst. Mach das nur, wenn Du keine Schmerzen in dem Bereich hast. Achte nun darauf, was mit dem Brustkorb geschieht: er verschiebt sich dabei nach vorne, die Rippen





© CANTIENICA AG, Illustration Ernst Gumpert, Zürich

unter der Brust kommen mehr nach vorne? Genau! Becken und Brustkorb stehen also nicht exakt übereinander.

Probiere auch die andere Richtung aus: Ziehe die Sitzknochen weit nach vorne, dann wird der Rücken entweder ganz flach oder sogar rund, die Brust hängt, der Bauch schrumpelt. Auch hier hat sich alles verschoben, weil das Becken nicht aufgerichtet ist.

- Bleibe jetzt ganz gerade auf den Sitzknochen sitzen. Ziehe sie nicht nach hinten und nicht nach vorne, sondern verwandle sie in Stelzen, die Dich vom Hocker nach oben weg noch länger machen.
- Versuche genau die Position zu finden, in der das Becken und der Brustkorb genau übereinander stehen. Am besten wäre es, Du sitzt seitlich zu einem Spiegel. Denn oft fühlt sich das neue Sitzen unnatürlicher an als die eigentlich schiefe Haltung, an die man sich über Jahre und Jahrzehnte gewöhnt hat. (das ist übrigens auch der Grund, warum CANTIENICA® immer mit Spiegeln trainiert werden sollte. Anfangs entspricht das subjektive Gefühl nicht dem, was wirklich ist.)

Das Zwerchfell aufspannen

- Bleibe sitzen wie beschrieben und lege Deine entspannt gefalteten Hände auf die Rippenbögen genau unter den Brust. Ziehe die Ellbogen sanft nach außen. Nicht nach hinten, sondern wirklich geradewegs nach außen, so dass sich die Ellbogen durch den Körper hindurch ansehen.
- Unter Deinen Rippenbögen spannt sich das Zwerchfell auf wie die Kuppel des Berliner Doms oder wie ein Heißluftballon. Wir arbeiten mit dieser Vorstellung, um das Gewicht des Brustkorbs vom Becken zu

nehmen. Denn nur dann ist der untere Rücken geschützt und nur dann bekommt der Beckenboden nicht permanent Druck von oben!

- Atme nun ein und stelle Dir vor, wie die Kuppel des Zwerchfells sich dabei zu den Ellbogen hin ausweitet und sich der ganze Brustkorb wie ein aufsteigender Heißluftballon vom Becken weghebt. Wiederhole diese Atmung sooft Du willst. Du wirst spüren, wie Du an allen Seiten länger wirst. Lasse die Schultern weit und entspannt, während Du so atmest.



Die tiefste Schicht des Beckenbodens entdecken

- Drehe nun die verschränkten Hände nach vorne und strecke die Arme nach vorne aus. Drücke die Arme aber nicht ganz durch. Das wäre nicht gut für die Ellbogengelenke.
- Stelle Dir einen Stab durch die Schultern vor und versuche, die Oberarmkugeln auf beiden Seiten möglichst weit auf dem gedachten Stab nach außen zu schieben. Die Schulterblätter liegen flach am Rücken. So lasse die Schultern, weit und entspannt, und ziehe die Arme hoch zur Decke bis sie neben dem Kopf stehen. Deine verschränkten Hände sind jetzt genau über Deinem Kopf.
- Verwandle die Sitzknochen wieder in lange Stelzen, die vom Boden weg wachsen. Löse gefühlt Wirbel für Wirbel von unten nach oben voneinander und dehne den Scheitelpunkt zur Decke. So wird die Wirbelsäule ganz lang.
- Atme ein paar Mal gut ein und aus und versuche mit jeder Ausatmung mehr und mehr die Beine und die Gesäßmuskeln zu entspannen. Ärgere Dich nicht, wenn es nicht gleich gelingt. Der erste Schritt zur

Veränderung ist, überhaupt wahrzunehmen, dass die Muskeln so angespannt sind!

- Jetzt stelle Dir vor (und dabei lass die Beine so ENTSPANNT wie nur möglich), Du hättest in der Mitte der Ferse einen kleinen Strohhalm und sauge mit diesem Ministrohalm etwas aus dem Boden. Immer wieder leicht saugen, und wieder lösen. Sooft Du kannst. Die Arme kannst Du dann auch wieder runter nehmen, doch achte darauf, dass Du die lange Wirbelsäule beibehältst.

Statt so zu saugen könnte es sich auch anfühlen, als würden die Fersen ganz leicht in den Boden stupsen.

- Achte darauf, ob Du beim Stupsen oder Saugen eine Reaktion an den Sitzknochen spürst! Denn die Füße stehen direkt in Verbindung mit dem tiefen Beckenboden. Bei jedem Fersenstupsen oder -saugen aktivierst Du diese tiefe Muskulatur im Becken. Die Sitzknochen werden ganz leicht zueinander bewegt.
- Lasse die Beine und den Po so locker wie möglich! Das ist ganz wichtig, damit die Tiefenmuskulatur überhaupt richtig arbeiten kann.
- Über das Stupsen oder Saugen mit den Fersen kannst Du direkt den tiefen Beckenboden aktivieren. Es fühlt sich subtiler an, als wenn sich nur die Schließmuskulatur anspannt. Einige Zeichen, dass Du es richtig machst sind:
 - Du hast das Gefühl, dass der obere Beckenrand weiter wird
 - Du spürst die Muskeln im unteren Bauch mitarbeiten
 - Du kannst die Kraft aus dem Becken zum Rücken hochziehen/ vernetzen

Wenn Du durch dieses Mini-Workout für den Alltag Lust bekommen hast, die CANTIENICA®-Methode näher kennen zu lernen, dann kannst Du zu einer Probestunde zu uns ins Studio kommen.

Komm zu einer Probestunde!

Unter folgendem Link findest Du die Kurse und Zeiten, in denen wir aktuell Probestunden anbieten:

<http://cantienica-studio-mitte.de/probestunde/>

Gehe einfach auf diese Seite und suche Dir den passenden Kurs aus.



Falls Du noch nie nach der CANTIENICA®-Methode trainiert hast, komme bitte unbedingt 15 Minuten vor Kursbeginn, damit Zeit für eine kleine Einführung bleibt. Unsere Kurse beginnen pünktlich.

Für das Training brauchst Du bequeme, anliegende Kleidung und Stoppersocken. Aus hygienischen Gründen trainieren wir nicht barfuß.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig. Komm einfach vorbei. Fragen können wir dann persönlich besprechen.

Die Probestunde kostet 20€. Wir freuen uns auf Dich!

Claudia Brignola &
das Team vom CANTIENICA®-STUDIO MITTE.

⋮

CANTIENICA®

STUDIO

MITTE

⋮