



CANTIENICA®
Körper in Evolution

12 MINUTEN FÜR EINEN REAKTIONSSCHNELLEN BECKENBODEN

Das Becken entlasten, Organe von allem Druck befreien. Die Selbstheilung von Organsenkungen, Inkontinenzen und Rückenbeschwerden aller Art geschieht schnell, sicher und nachhaltig. Der Erfolg ist sofort spürbar und sehr schnell sichtbar.



1 Beckenmuskeln aktivieren

Rückenlage, Beine aufgestellt. Füße hüftschmal in V-Position. Steißbein gerade ausrichten, Wirbelsäule samt Kreuzbein zum Kronenpunkt dehnen. Bauch und Rücken in die Länge entspannen, die Wirbel auf Bauchnabelhöhe schweben. Ellbogen zur Seite, Schlüsselbeine zu den Seiten und das Brustbein in die Länge dehnen. Auf Höhe der Achselhöhle die Oberarmmuskeln ausdrehen. Am Damm einatmen, zum Kronenpunkt ausatmen. Torsormuskeln gleichmäßig zur Körpermitte und in die Länge ziehen. Mit jedem Ein- und Ausatmen länger werden. 10-mal.



2 Bauchmuskeln aktivieren

Direkt aus 1: Die rechte Ferse aufsetzen und nach vorne schieben, bis das Bein gestreckt ist. Linke Ferse aufsetzen, Bein ausstrecken. Hände verschränken. Kopf in die Hände legen. Ellbogen seitlich auseinander ziehen. Den Kronenpunkt zur Decke ziehen, bis der Kopf in der Luft und das Kinn parallel zum Brustbein steht. Lippen entspannen. Gleichzeitig die Ellbogen auseinander und den Kronenpunkt zur Decke pulsieren. 10-mal. Kopf behutsam wieder ablegen. Handstellung wechseln. Wiederholen.



3 Fußsohlenfrosch

Fußsohlen aneinander legen. Kniekehlen zu den Seiten entspannen. Fersen anheben. Hände über den Rippen verschränken, die Ellenbogen auseinander ziehen. Sitzbeinhöcker, Schambein und Steißbein Richtung Fersen verlängern. Den Kronenpunkt in die Gegenrichtung dehnen und in die Luft ziehen, bis das Kinn parallel zum Brustbein steht. Den Bauchnabel gleichzeitig zum Brustbein und zum Schambein dehnen. Die Mittelpunkte der Fersen zart gegeneinander stupsen und so den Levator Ani aktivieren. 20-mal. Einseitig links mit den Fersen stupsen. Ebenfalls 20-mal.



4 Kraft aus dem „Hosenboden“

Direkt aus 3. Beine ausstrecken. Die Innenseiten der Fersen langziehen. Die Wirbelsäule aufspannen: Der Kronenpunkt zieht nach oben, Scham- und Steißbein ziehen in die Gegenrichtung. Die linke Kniekehle zur Brust ziehen und in der Luft halten. Die rechte Kniekehle etwa 20 cm in die Luft heben. Die Kniescheibe zeigt wie ein Scheinwerfer zur Decke. Nun mit der rechten Fersee sanft etwas aus dem Boden saugen. Wenn es sofort eine Kettenreaktion zum Levator ani gibt: Sie machen das perfekt! 20-mal. Seite wechseln.

5 Kleine Brücke



Beine so anwinkeln, dass die Kniekehlen direkt über den Achillessehnen stehen. Füße in V-Position. Der Kronenpunkt zieht nach oben, Scham- und Steißbein ziehen in die Gegenrichtung. Sitzbeinhöcker unendlich lang dehnen und geschmeidig Richtung Kniekehlen ziehen. Steiß- und Kreuzbein vom Boden heben. Der Bauch ist vollkommen entspannt. Mit dem Becken in der Luft die Sitzbeinhöcker in kleinen Impulsen noch mehr Richtung Kniekehlen dehnen. Die Gesäßmuskeln bleiben entspannt. 30-mal. Behutsam absenken.



6 Aufspannung plus Kraft

Auf den Unterschenkeln ausrichten. Knie und Oberschenkel hüftschmal. Arme auf Schulterhöhe verschränken, Obararmkugel entspannen. Achselhöhlen ausdrehen. Scham- und Steißbein gerade stellen, das Kreuzbein zum Kronenpunkt und den Kronenpunkt zur Decke dehnen. Den Oberkörper nach hinten absenken. Sitzbeinhöcker gleichzeitig zusammen und Richtung Kniekehlen ziehen, der Torso hebt sich ein paar Zentimeter an. Sitzhöcker loslassen, senken, anziehen, anheben. 10-mal, auf 20-mal steigern.



7 Rutschbahn für die Organe

Fersensitz. Beine leicht grätschen. Hände auf dem Boden, Arme entspannt gestreckt. Scheitelpunkt zieht nach vorne, Scham- und Steißbein dehnen nach hinten. Sitzbeinhöcker nach hinten oben schieben, bis der Rücken einen Steilhang bildet. Mit den Sitzbeinhöckern „schielen“: Der linke Sitzbeinhöcker zieht nach rechts oben, der rechte nach links oben, 30-mal. Beide Sitzbeinhöcker nach hinten oben und gleichzeitig näher zusammen ziehen, auch 30-mal.



8 Aus der Hocke...

In die Hocke gehen, die Fersen hoch ziehen, die Füße in V-Stellung. Die Finger berühren den Boden leicht, die Ellbogen sind zur Seite ausgerichtet, die Ellbeugen zeigen nach innen. Die Muskeln der Hinterbeine dehnen: Rechts von der Kniekehle zur Ferse bewusst entspannen, von der Kniekehle zum Sitzbeinhöcker bewusst dehnen. Links genau so wiederholen. Das Becken nach hinten unten entspannen, loslassen. Den Brustkorb vom Becken wegdehnen, Richtung Kopf. Den Bauch, die Flanken und den Rücken langmachen. Der Kronenpunkt zieht sich lang.



9 ...in die Pyramide

Jetzt die Fersen auf den Boden setzen, mit den Händen nach vorne wandern, soweit es mit Fersen am Boden geht. Hände leicht und in A-Form aufsetzen, der Kronenpunkt zielt zwischen die Hände, Hals und Nacken sind lang. Die Sitzbeinhöcker nach hinten oben dehnen. Den Brustkorb in die Gegenrichtung entspannen. Je schmaler sich Ihre Taille anfühlt, umso entspannter ist die Wirbelsäule. Den Unterrand des Schambeines zwischen den Beinen durch ziehen Richtung Decke, um das Becken perfekt aufzurichten und den Rücken noch mehr zu entspannen. Aus der Leiste die Oberschenkelmuskeln ausdrehen, auf Achselhöhe die Oberarmmuskeln ausdrehen. Je 5-mal.

Mit den Händen zum Körper zurücklaufen, Pyramide auflösen, zurück in die Hocke, langsam aufrichten.