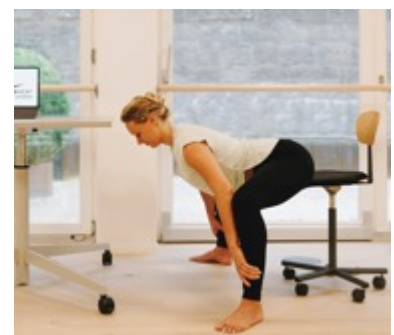
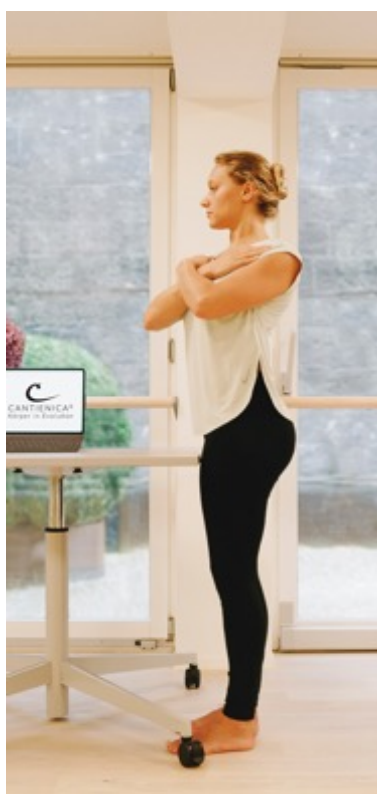
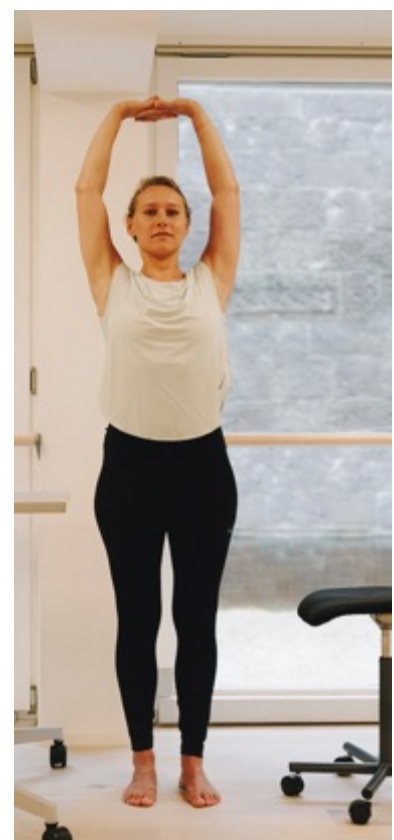


WORKOUT

Richtig sitzen, schmerzfrei durch den Büroalltag.
Mit der CANTIENICA®-Methode.



Inhaltsverzeichnis

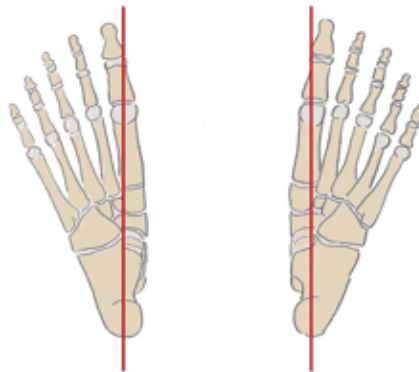
1	Einfach nur gut dastehen	3
2	Steh zu deiner Grösse	4
3	Ein Kraftpaket schnüren	5
4	Sitzen ist gesund!	6
5	Der Herzöffner	7
6	Rückenglück	8
7	Da lacht das Bein	9
8	Buttrige Donuts wirbeln	10
9	Das wahre Hüftgold	11
10	Ein solides Standbein	12
11	Die Zweibecken-Kunst	13
12	Der Schöndreh	14

1 Einfach nur gut dastehen



Lang und leicht und aufgespannt wie eine Feder.

Aus den Schuhen schlüpfen. Die Füße so ausrichten, dass sie von oben besehen ein schmales V bilden. So stehen die Füße parallel.



Von oben betrachtet, bilden die Füße durch ihre Form ein zartes V. Die Knochenlinien von Ferse zu Großzehe verläuft parallel, ist also ideal für Fuß, Bein, Becken, Rücken.

Jetzt den ganzen Körper über den Fersen aufrichten: Die Unterschenkel von den Sprunggelenken weg, die Oberschenkel von den Unterschenkeln weg, das Becken vom Oberschenkel weg, den Brustkorb vom Becken weg, den Kopf von allem weg, er will, darf, soll sich selber tragen und über allem schweben. Die Armknochen schwer hängen lassen, und die Armmuskeln Richtung Achselhöhlen entspannen. Ja, die Muskeln wandern aufwärts. Ausprobieren, nachspüren.

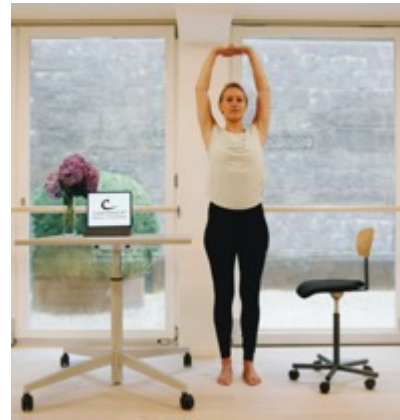
Die kleine Herausforderung: Jetzt den Torso in Vier teilen, senkrecht eine Linie durch den Leib denken, waagrecht eine Linie durch die Mitte denken. Das ergibt vier Teile, zwei oben im Brustkorb, zwei Teile im Becken. Den rechten oberen Quadranten und den linken Beckenquadranten diagonal ausdehnen. Bei Frauen steigt der rechte Busen und fühlt sich fülliger an. Beim Mann öffnet sich die Ritterbrust, und die Schulter wird breit.

Den linken Brustkorbquadranten und den rechten Beckenquadranten dehnen. Jetzt hebt sich auch der linke Busen. Das lässt sich auch im Sitzen wiederholen, während der Arbeit am Computer. Während der Sitzung. Im Auto.

2 Steh zu deiner Grösse

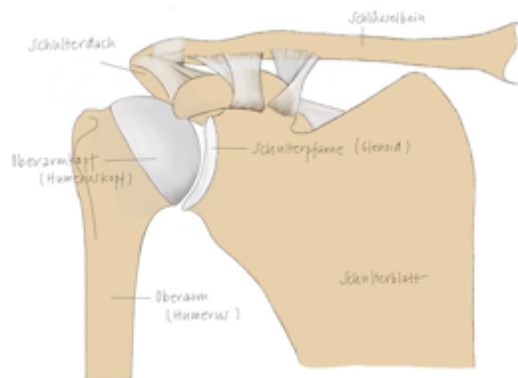


Wichtig: Der Arm geht körpernah in die Streckung. Nur so werden die tiefliegenden, schön-machenden, "atmungsaktiven" Muskeln unter der verpackenden Muskulatur erreicht (Pectoralis minor, Serratus, Zwischenrippenmuskeln, Thoraxmuskeln, Zwerchfell...).



Armmuskeln in Richtung Achselhöhlen entspannen, bis der Hals lang und faltenlos ist.

Gut stehen, siehe Übung 1. Die Innenseiten der Fersen verlängern, und zwar nach oben und nach unten. Die linke Hand an die linke Schulter legen. Der Ellbogen tropft schwer nach unten. Die Finger ziehen zur Decke, der Arm folgt. Die rechte Hand an die rechte Schulter legen, Finger zur Decke. Hände verschränken, ausdrehen. Armknochen lang machen, die Muskeln der Arme zur Achselhöhle hin entspannen. Doch, doch, das geht. Ausprobieren. Mit jedem Versuch entspannen sich die Muskeln am oberen Rücken mehr und mehr, der Hals wird lang.



Darum geht's: Die Anteile des Schultergelenks so sortieren, dass kein Knorpel und kein Knochen an einem anderen reibt. So können Hand, Arm, Schulterblatt, Schlüsselbein buchstäblich reibungslos funktionieren. Das ist der beste Schutz vor Arthrosen.

Beim Einatmen auf die linke Ferse konzentrieren. Den Atem zum rechten Handgelenk lenken. Von der rechten Ferse zum linken Handgelenk. Je 3-mal.

Die kleine Herausforderung: In der Vorstellung ein breites Gummiband subkutan – unter der Haut – von der rechten Leiste zur linken Achselhöhle, von der linken Leiste zur rechten Achselhöhle auszudehnen. Die Bauchdecke mit diesen Diagonalbändern bewusst dehnen.

Handstellung wechseln und wiederholen.

3 Ein Kraftpaket schnüren



Falls sich bei den ersten Versuchen die Zehen anheben möchten: Ein Kissen oder einen geeigneten Gegenstand auf die Füße legen. Wenn die Füße jahrelang den Körper tragen mussten, der sie mit dem Gewicht nach unten drückte, müssen sie sich an die neue Freiheit erst gewöhnen.

Diese Übung beginnt mit einer Warnung: Hat der Bürostuhl Rollräder, bitte für den ersten Versuch an das Pult oder an eine Wand lehnen, damit er bleibt, wo er ist. Vielleicht steht ein solider Hocker herum. Wir haben für das Foto einen Türstopper unter ein Rad geklemmt.

Vor dem Stuhl ausrichten, aufspannen und die Arme im Hochturm dehnen, wie bei Übung 2 beschrieben.

Die Knie beugen, das Becken nach hinten dehnen. Die Kniekehlen stehen exakt über den Achillessehnen. Am rechten Sitzbeinhöcker einatmen, den Atem zum linken Handgelenk lenken und lang werden. Vom linken Sitzbeinhöcker zum rechten Handgelenk „denkatmen“.

Die Sitzbeinhöcker noch weiter nach hinten dehnen, die Sitzbeinhöcker näher zueinander ziehen, lösen, wiederholen. Der ganze Körper hebt und senkt sich wie ein Klappdeckel. 10-mal. Handstellung wechseln. 10-mal wiederholen.



Das Herzstück der CANTIENICA®-Methode: Die Wirbelsäule so ausrichten, dass der Spinalkanal ganz gerade verläuft. Das ist „das Alpha und das Omega“ des gesunden Skeletts. Im Rückenmark entsteht praktisch das Gehirn, hier entstehen die Nerven. Diese Aufspannung schützt auch vor Bandscheibenschäden und Deformationen der Wirbelsäule.

Die kleine Herausforderung: Den Brustkorb oben rechts, das Becken unten links auseinander dehnen. Umgekehrt, oben links und unten rechts. Bis die Brustwirbelsäule in eine sanfte Drehung kommt.

Sitzbeinhöcker über die Stuhlfläche ziehen und hinsetzen. Die Knie bleiben über den Fersen.

Ab jetzt immer mit den Knien über den Fersen aufstehen und hinsetzen – so wird die Alltäglichkeit zum Fitnesstraining.

4 Sitzen ist gesund!



Sitzen an sich ist nicht gesund und nicht ungesund. Sitzen als bewusste, dynamische Körperaktivität wird eine gesundheitsfördernde Aktivität. Am besten geeignet sind simple Hocker mit platten Sitzflächen, also ohne Erhöhungen und Vertiefungen.

Es hält sich das Gerücht hartnäckig: Sitzen sei ungesund. Das stimmt nicht. Nur schlechtes Sitzen ist ungesund. Körpergerechtes Sitzen schadet nicht, im Gegenteil, es trainiert die Tiefenmuskulatur, die uns aufrecht hält.

So geht's: An den vorderen Rand des Stuhles setzen, möglichst wenig Popo auf der Stuhlfläche. Füße hüftweit auseinander im schmalen V. Kniekehlen exakt über den Achillessehnen ausrichten. Handrücken auf die Oberschenkel legen. Oberarmknochen lang machen, Armmuskeln zur Achselhöhle hin entspannen und aus der Achselhöhle ausdrehen. Du weißt, dass es stimmt, wenn der Busen – oder die Ritterbrust – sich wie von Zauberhand anhebt und der Brustkorb weit und offen wird.

Zentriert auf den Sitzbeinhöckern ausrichten. Den Torso aufrichten: Die Wirbelsäule samt Kreuzbein von unten nach oben aufbauen, wie eine Säule eben. Alle Wirbel streben zum Kronenpunkt, der liegt in der Verlängerung der Wirbelsäule oben am Hinterkopf.



Das Becken. Dunkel eingefärbt sind die Sitzbeinhöcker zu sehen. Sie heißen tatsächlich so, weil wir darauf sitzen.

Die kleine Herausforderung: Mit der absoluten Mitte der Fersen etwas aus dem Boden saugen. Erst beidseitig, dann abwechselnd links, rechts. Stimmt die Aufspannung, ergibt sich aus diesem Ansaugen eine Kettenreaktion bis mindestens zu den Sitzbeinhöckern. Stellt sich keine Reaktion durch die Beingelenke ein, stimmt die Grundhaltung des Beckens nicht. Die Sitzbeinhöcker präziser aufrichten, bis sich der untere Rücken lang und leicht und schmerzfrei anfühlt. Jetzt stimmt die Position.

Lang, leicht, schmerzfrei.

Dieses Fersensaugen lässt sich leicht in den Büroalltag einbauen. Es trainiert die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule. Auch die Faszien lieben diese Aufspannung.

5 Der Herzöffner



Hilft auch bei Nackenschmerzen, Schulterproblemen, "Mausmäden".

Diese optisch unscheinbare Übung hat es in sich: Sie dehnt das Zwerchfell, verbessert die Atmung, formt die Schultern, hebt den Busen, trainiert die Bauchmuskulatur. Und sie passt perfekt in den Schreibtisch-Alltag. Unterarmdistanz zum Pult sitzen: Knie über den Fersen. Füße im V. Auf den Sitzbeinhöckern ausgerichtet. Wirbelsäule aufgerichtet. Kopf hoch.

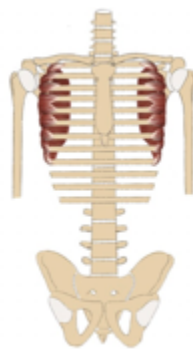
Die Fingerspitzen an den Rand der Tischplatte legen. Handgelenke entspannen, wie es Tamara auf dem Foto vorzeigt. Die Ellbogen schwer hängen lassen. Oberarmknochen aus dem Schulterdach entlassen.

Einfach loslassen.

Die Oberarmmuskeln zu den Achselhöhlen hin entspannen und aus dem Mittelpunkt der Achselhöhle wie mit einem Inbusschlüssel ausdrehen. Gleichzeitig, abwechselnd, anfangs langsam, schneller werden.

Wer nichts spürt, ist nicht aufgespannt. Zurück auf Feld 1. Wer aufgespannt ist, spürt, wie sich die Rippen anheben und seitlich auseinander dehnen, wie sich das Zwerchfell nach oben ausdehnt, wie der Atem leichter fließt und den Brustraum füllt, wie sich das Herz öffnet.

Die Serratusmuskeln in der Skizze sind die Zauberkünstler dieser Übung.



Sehr stilisiert, um die Funktion zu betonen: Die Serratusmuskeln halten die Rippen vorne hoch, erleichtern dem Zwerchfell die Atmung, schützen für Asthma, heben den Busen, formen den Bauch, dehnen die Schlüsselbeine, entspannen die Schulterblätter. Gute Vernetzung vorausgesetzt.

Die kleine Herausforderung: Links die Oberarmmuskeln ausdrehen, wie beschrieben, und gleichzeitig rechts das Bein ultraleicht anheben. Wieder absetzen, Seite wechseln, Oberarmmuskeln rechts ausdrehen, das linke Bein babyschwanfederleicht anheben. Mindestens 10 mal.

6 Rückenglück

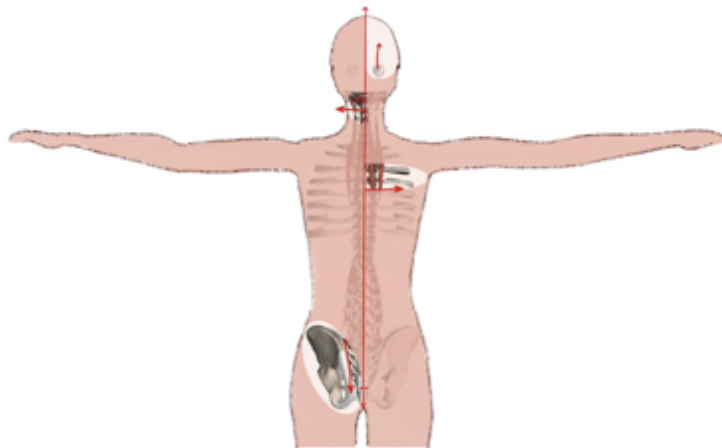


So sieht es aus, wenn das Becken aufgerichtet und der Rücken aufgespannt ist.

Am vorderen Rand des Stuhles auf den Sitzbeinhöckern ausrichten. Füße hüftschmal im CANTIENICA®-typischen V ausrichten. Kniekehlen exakt über den Achillessehnen. Sitzbeinhöcker, Hüftpfannen und Leisten nach hinten dehnen, den Torso gerade nach vorne senken, die Knie umarmen und die Finger unter den Kniekehlen verschränken.

Finger verschränken ist wichtig, damit die Ellbeugen kraftvoll auseinander gedehnt werden können. Mit den Handgelenken die Kniekehlen nach vorne dehnen, gleichzeitig die Sitzbeinhöcker nach hinten oben dehnen. Das zieht die Hüftgelenke auseinander und dehnt Steißbein, Kreuzbein, Wirbelsäule. 7-mal.

Fingerstellung wechseln. Mit dem rechten Handgelenk die rechte Kniekehle nach vorne dehnen und die linke Leiste samt linkem Sitzbeinhöcker auseinander dehnen. Linkes Handgelenk dehnt linke Kniekehle, die rechte Leiste zieht mit dem Sitzbeinhöcker nach hinten. Mindestens 3-mal in jede Diagonale.



Sind die Knochen perfekt sortiert, funktionieren auch alle Gelenke und Bewegungsachsen reibungslos.

Zum Aufrichten die Arme nach hinten strecken, der Daumen steht oben. Und wenn die Arme schon so schön eingerichtet sind: Die Oberarme zueinander pulsieren, um die Trizepsmuskeln zu verwöhnen. Die Mittelfinger nach hinten lang ziehen, gleichzeitig den Kronenpunkt zur Decke und so federleicht aufrichten.

Die Dehnung im Körpergedächtnis ablegen. Für immer und ewig.

7 Da lacht das Bein



Diese Übung tut natürlich dem Rücken gut. Doch bringt sie auch die Beine in die perfekte Knochenordnung. Zum Beispiel bei O-Beinen. Und X-Beinen. Und Oben-X-und-unten-O-Beinen. Die Fußgelenke werden frisch geölt.

Grundposition wie in Übung 6: Beine hüftschmal. Kniekehlen über den Fersen. Torso aufgespannt und nach vorne gesenkt.

Die Hände locker an die Innenseiten der Beine legen, ungefähr auf Kniehöhe. Mit den Zehen ein klitzekleines Schrittchen zu den Seiten, mit den Fersen, den Zehen, den Fersen, bis die Beine in einer Grätsche stehen.

Wichtig: Knie exakt über den Fersen ausrichten.



So sieht sie aus, die perfekte Beinachse. Voraussetzung ist das perfekt auf- und ausgerichtete Becken.

Die Hände gleiten an den Innenseiten der Beine nach unten, zu den Knöcheln. Die Ellbogen auseinander spreizen, um die Knie schön offen und über den Fersen zu halten. Die Oberarmmuskeln zur Achselhöhle "heim"holen und mit dem Inbusschlüssel ausdrehen. Zeichen des guten Tuns: Der Brustkorb öffnet sich zu den Seiten, die Brüste öffnen sich wie Schiebetüren.

Mit den Händen die Unterschenkel möglichst auf Knöchelhöhe von den Sprunggelenken weg dehnen nach oben. Gleichzeitig die Unterschenkelknochen sanft eindrehen.

Die kleine Herausforderung, doch bitte nur mit stabilisiertem Stuhl: Die Hüftpfannen zusammen ziehen und in der Vorstellung aufstehen. Das weckt die Kraft im Hosenboden, den wichtigen Teil des Beckenbodens. Heute 3-mal. Morgen 7-mal. Übermorgen 12-mal. Dann die Hüftpfannen zusammen ziehen und – aufstehen.

8 Buttrige Donuts wirbeln



Sieht nach nichts aus und hat es in sich: Wirbel drehen. Mit hüftschmal gestellten Beinen und Füßen kann die Übung im Tram, Bus, Bahn, Kino, Konzert gemacht werden. Es fällt nicht auf.

Beine grätschen, wie bei Übung 7 beschrieben. Die Grätsche muss nicht groß sein, wichtig ist, dass die Kniekehlen exakt über den Fersen stehen. Die Sitzbeinhöcker als Stelzen des Beckens vorstellen: Sie ragen lang nach oben. Die Hüftpfannen näher zueinander ziehen, um den Beckenboden (Levator ani) zu aktivieren und zu integrieren.

Die erste Herausforderung: Das Kreuzbein zuerst in den Leib ziehen, das befreit die Kreuzbeingelenke von jedem Druck. Nun das Kreuzbein als untersten Wirbel mit allen anderen Wirbeln zum Kronenpunkt dehnen. Die Handrücken liegen auf den Oberschenkeln. Oberarmknochen lang denken, die Muskeln zur Achselhöhle hin dehnen und mit dem Inbusschlüssel ausdrehen. Augenlider sanft schließen. Die Aufmerksamkeit zum Hinterkopf lenken und innen an der Wirbelsäule zum Kreuzbein wandern lassen.

Die große Herausforderung: Den untersten Lendenwirbel nach links drehen, den zweiten nach rechts, den dritten nach links, den vierten nach rechts. Wie buttrige Donuts ... oder Sonnenblumen, die sich nach der Sonne richten ... oder sagenhafte Kraftringe ... oder ...

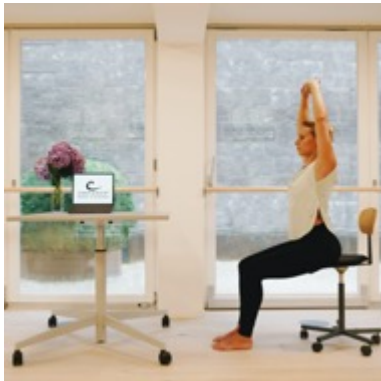


Diese kleinen Racker haben die Power, deine Wirbel zu drehen, entdrehen, verdrehen. Sie heißen "autochthone Rückenmuskeln", und angeblich können sie nicht willentlich aktiviert werden.

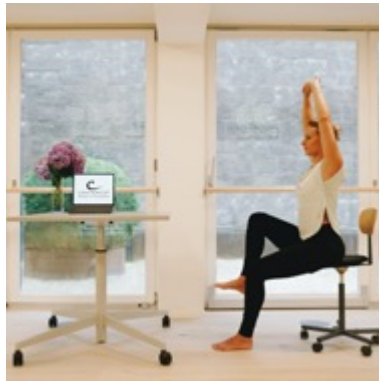
Wir haben in der Regel 24 Wirbel. Am obersten Halswirbel, dem Atlas, angekommen, ein paarmal mit den Hüftpfannen spielen, gleichzeitig zusammenziehen, einseitig links, rechts, die Aufmerksamkeit noch einmal entlang der Wirbelsäule zum Kreuzbein lenken und den untersten Lendenwirbel nach rechts drehen, den zweiten nach links, den dritten nach rechts. Und so weiter.

Oben angekommen die Füße wieder sorgfältig hüftschmal "zick-zacken", Augenlider öffnen.

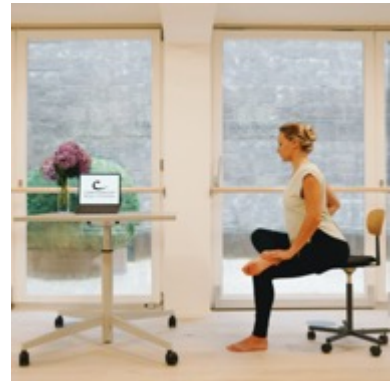
9 Das wahre Hüftgold



Ausgangsposition: Grundposition im Sitzen einnehmen, Die Arme wie in Übung 2 beschrieben ausrichten.



Ein Bein ist eine Feder: Die Kunst, ein Bein anzuheben, ohne den Psoas zu verkürzen.



Zielübung. Gratulation!

Stuhl sichern. Am Rand des Stuhles auf den Sitzbeinhöckern aufrichten. Mit den Fersen Honig aus dem Boden saugen, um den Levator ani (Beckenboden) zu wecken (Übung 1).

Die Arme in den Hochturm bringen (Übung 2). Kreuzbein zuerst in den Leib holen, Richtung Bauch, dann mit den anderen Wirbeln zum Kronenpunkt dehnen.

Die Kniekehlen mit einer gefühlten Wasserwaage direkt über den Achillessehnen ausrichten. Das breite Gummiband (Übung 1) unter der Haut von der linken Leiste zur rechten Achselhöhle dehnen, von der rechten Leiste zur linken Achselhöhle.



Alle Gelenke am, im und um das Becken werden befreit, mitsamt den Beckenboden-, Hüft- und Gesäßmuskeln.

Die kleine Herausforderung: Links die Kniekehle nach vorne dehnen, rechts die Leiste noch mehr nach hinten «ziehdenken». Umgekehrt rechte Kniekehle vor-, linke Leiste zurückziehen. Ein paarmal wiederholen.

Die große Herausforderung: Auf die rechte Kniekehle konzentrieren und das Bein federleicht anheben. Vorstellungshilfe: Die Beinknochen sind Vogelfedern und schweben von selber hoch und höher. Die Beinmuskeln immer wieder entspannen. Kann das rechte Knie nicht mehr höher schweben: Die Hüftpfannen kraftvoll zusammenziehen. Olivenöl in die rechte Hüftpfanne geben. Oder warme Butter. Den Oberschenkelkopf geschmeidig drehen. Der rechte Fuß landet auf dem linken Oberschenkel.

Die rechte Ferse nach links dehnen, die Kniekehle nach rechts, so kommt der Fuß in sein V und die Beinachse in ihr Ideal. Hände lösen. Torso vorbeugen. Mit der linken Hand die rechte Ferseninnenseite dehnen. Mit der rechten Hand die rechte Leiste offen und entspannt halten. Die Hüftpfannen noch nach hinten dehnen und sanft zueinander pulsieren: zusammenziehen, lösen, zusammenziehen, lösen. 20-mal.

Zurück in die Grundposition und mit dem linken Bein wiederholen. Mit jeder Wiederholung wird diese Superdehnung leichter.

10 Ein solides Standbein



Superdehnung – auch für Männer, die bereit sind für die Erfahrung, dass nie die Kniesehne verkürzt ist, sondern immer der Psoas samt den Gesäßmuskeln.

Ein Stehpult ist ideal für diese Beindehnung. Stehpult so einrichten, dass die Tischplatte exakt am Ende der Beine steht.

Bei plusminus 1,65 m ist die genormte Tischhöhe perfekt. Wer kleiner ist, kann auf einen Schemel oder einen Yogablock stehen.

An den rechten Rand der Tischplatte stehen. Das linke Becken berührt den Tisch, das rechte Bein steht ganz am Rand. Das rechte Bein beugen und anheben wie in Übung 9 beschrieben und auf die Tischplatte legen. Achillessehne vorschieben, bis das Bein gestreckt ist, die Kniekehle liegt möglichst entspannt auf.

Links den Fuß aufrichten, er schwebt auf Großzehengrundgelenk und Ferse. Den Unterschenkel weg vom Sprunggelenk, den Oberschenkel weg vom Knie, das Becken hoch. Brustkorb weit weg vom Becken. Kreuzbein in den Körper holen und mit allen anderen Wirbeln zum Kronenpunkt dehnen.

Rechts den Sitzbeinhöcker loslassen und absolut parallel zum linken Sitzbeinhöcker ausrichten. Das ist die erste Herausforderung. Die rechte Ferseninnenseite verlängern und den rechten Sitzbeinhöcker noch mehr nach hinten dehnen. Rechts oben den Brustkorb, links unten das Becken zu den Seiten öffnen. Links oben, rechts unten. Wiederholen – so oft wie möglich.

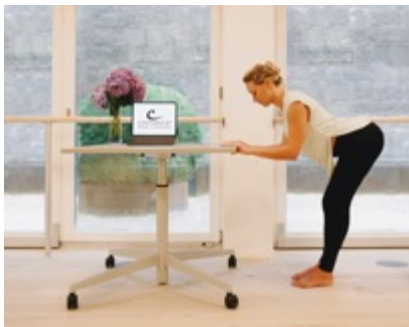


Alle Beinmuskeln profitieren von dieser Dehnung – Vorderseite, Seite, Rückseite. Auch die Hüftmuskeln werden gleichmäßig gedehnt.

Herausforderung: Alle Muskeln von der Ferse bis zum Schritt an- und hochziehen, wie Stützstrümpfe. Anziehen, lösen, anziehen, lösen. 20-mal. Das wirkt als vorzügliche Venenpumpe. Seite wechseln.

Großgewachsen und weit und breit kein Stehpult? Auf knapper Beindistanz vom Pult entfernt stehen und die Ferse sorgfältig auf den Tisch bringen. Rest wie beschrieben.

11 Die Zweibecken-Kunst



Die Ausgangslage.



Das Ziel.

So vor dem Tisch stehen, dass die Arme bequem gebeugt sind, wenn die Finger am Rand der Tischplatte liegen und der Torso in den Steilhang kommt (wie in Übung 3). Beine gebeugt, Kniekehlen exakt über den Achillessehnen.

Finger locker an den Tischrand. Handgelenke entspannen. Unterarmknochen hängen frei und schwer, Oberarme ebenso. Die Muskeln der Oberarme zur Achselhöhle hin entspannen und mit dem Inbusschlüssel ausdrehen. Es kommt Weite in den Brustkorb. Sitzbeinhöcker, Hüftpfannen und Steißbein nach hinten dehnen. Das Kreuzbein in den Körper holen und mit allen Wirbeln zum Kronenpunkt dehnen.



"Das Becken" als steifes Ganzes ist ein Missverständnis. Das Becken besteht aus drei Teilen, die sehr beweglich sind und jeden Schritt steuern..



Die vielschichtigen Rückenmuskeln und ein ausgeklügelter Bandapparat steuern die Beweglichkeit der "zwei Becken".

Den rechten Sitzbeinhöcker nach hinten dehnen, bis das Bein gestreckt ist. Erste Herausforderung: Das linke Becken bewegt sich nicht.

Rechts die Großzehe lang denken, das Großzehengrundgelenk in den Boden stupsen, die rechte Leiste noch mehr ausdrehen. Am rechten Sitzbeinhöcker einatmen, am linken Handgelenk ausatmen. Einfach nur vorstellen, der Körper folgt der Vorstellung.

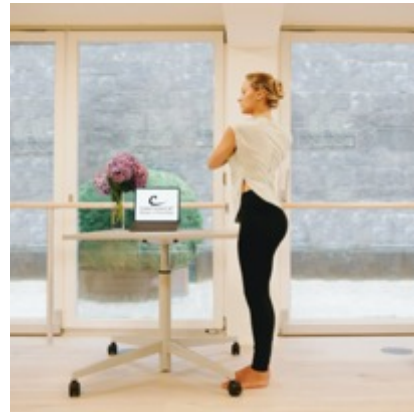
Die große Herausforderung: Den linken Sitzbeinhöcker mit gebeugtem Knie gleichauf dehnen mit dem rechten. Das ist so gemeint: Das rechte Bein ist gestreckt. Das linke Bein ist gebeugt. Die beiden Becken führen ein Eigenleben. Der erforderliche Raum entsteht in den Beckengelenken.

In die Grundposition zurück, das linke Bein dehnen, links die Großzehe lang denken, das Großzehengrundgelenk in den Boden stupsen, die linke Leiste noch mehr ausdrehen. Am linken Sitzbeinhöcker einatmen, am rechten Handgelenk ausatmen. Den rechten Sitzbeinhöcker mit gebeugtem Knie gleichauf mit dem rechten ausrichten. Auf jede Seite insgesamt 3-mal ausführen. Wer diese Übung versteht, versteht die CANTIENICA®-Methode. Und damit den eigenen Körper.

12 Der Schöndreh



Die Brustwirbelsäule ist auf Bewegung programmiert.



Solange sie sich bei jedem Schritt bewegt, kann der Rücken keinen Buckel bilden. Die Schultern sind beweglich...

Am Tischrand stehen, die Füße sind unter dem Tisch, der Körper bringt sich über den Fersen in die Gutspannung (wie Übung 1): Unterschenkel vom Sprunggelenk weg, Oberschenkel vom Knie weg, das Becken hoch, Brustkorb weg vom Becken. Arme vor dem Oberkörper verschränken.

Das breite Gummiband von der Leiste links zu Achselhöhle rechts und von rechts unten nach links oben spannen. Das hilft, die Bauchdecke zu dehnen und den Psoas aufzufächern.

Die Ohrspitzen nach hinten oben dehnen, damit der Kopf hoch thront. Lippen leicht geöffnet.

Den Brustkorb nach links drehen, nach rechts. Der Unterkörper bewegt sich nicht, er berührt die Tischplatte und fixiert sich so. Auf jede Seite 3-mal. Die Armstellung wechseln, 3-mal auf jede Seite wiederholen.



Das ist die Kernmuskulatur des menschlichen Torsos: Das Zwerchfell, die Zwerchfellschlaufe mit ihren Pfeilern, und die Psoasmuskeln.

Die Herausforderung: Brustkorb nach links drehen. Die rechte Brustkorbseite nach rechts drehen, die linke Beckenseite noch mehr nach links öffnen. Brustkorb nach rechts drehen. Die linke Brustkorbseite noch mehr nach links öffnen, das rechte Becken noch mehr öffnen.

Wiederholen nach Lust und Laune. Der Körper kann von diesem Superdreh nie genug kriegen. Die bewegliche Brustwirbelsäule ist ein Jungbrunnen, für die Haltung, für den Gang, für die Ausstrahlung und fürs Gehirn.

So. Das war's. Am Stück gemacht dauert dieses Workout 12 Minuten. Und es lässt sich natürlich auch daheim in der guten Stube absolvieren.

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 MDStV)

Fotos: Ella Mettler, Zürich

Illustrationen: Sandra Cantieni

©2019 CANTIENICA AG

Model Tamara Riedel. Fotos Ella Mettler, Zürich.

© Benita Cantieni/CANTIENICA AG | CANTIENICA® Körper in Evolution

