

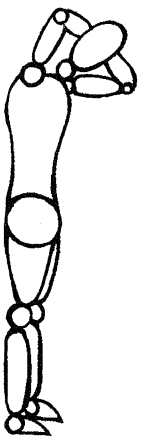


# CANTTENICA®

## Methode für Körperform & Haltung

### Beckenbodentraining

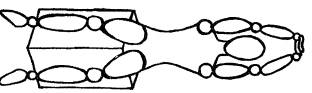
*Die CANTTENICA®-Methode setzt den Beckenboden ein, um das gesamte Skelett optimal aufzurichten und alle skeletthaltenden Tiefenmuskeln zu vernetzen. Das führt schnell und nachhaltig zur Aufrichtung. Das Becken wird entlastet, Organe werden von allem Druck befreit. Die Selbstheilung von Organenkenkungen, Urin- oder Stuhlkontinenz und Rückenbeschwerden aller Art geschieht schnell, sicher und nachhaltig. Die «Schule der Selbstwahrnehmung» macht außerdem Spaß. Der Erfolg ist sofort spürbar und sehr schnell sichtbar.*



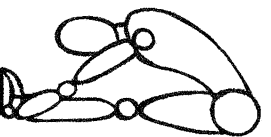
Die Becken- und Bauchmuskeln aktivieren Rückenlage. Beine angewinkelt. Füße in leichter V-Stellung auf dem Boden. Die rechte Ferse aufsetzen und nach vorne schieben, bis das Bein gestreckt ist. Linke Ferse aufsetzen, Bein ausstrecken. Hände verschränken. Kopf in die Hände legen. Ellbogen seitlich auseinander ziehen. Vom Scheitelpunkt her einrunden, bis das Kinn parallel zum Brustbein steht. Ellbogen behutsam zur Nase ziehen, Nacken noch mehr entspannen. Ellbogen wieder öffnen. Nun abwechselnd die linke Ferse lang ziehen, die rechte Ferse, die linke, die rechte. Je 10-mal. Kopf behutsam wieder ablegen.



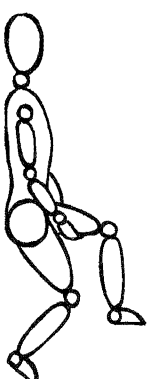
Die innerste Beckenbodenschicht wahrnehmen Rückenlage. Fußsohlen aneinander legen. Fersen leicht anheben. Sitzbeinhöcker, Schambein und Steißbein Richtung Fersen verlängern und im Gegenzug den Scheitelpunkt nach oben dehnen. Bauchnabel zum Brustbein hoch ziehen. Die Mittelpunkte der Fersen zart gegeneinander stupsen und so den Levator Ani aktivieren (siehe Rückseite). 20-mal. Einseitig mit den Fersen stupsen. Ebenfalls 20-mal.



Das Becken entlasten Möglichst knapp am Rand auf Hocker setzen. Füße in leichter V-Stellung und hüftweit. Knie exakt über den Fersen. Hände verschränken, ausdehnen und über dem Kopf ausstrecken, Innenflächen zur Decke. Arme durchstrecken und die Schultern kraftvoll nach außen unten setzen. Die rechte Ferse in den Boden stupsen, die linke, die rechte. Sobald sich die Sitzbeinhöcker melden, direkt den rechten Sitzbeinhöcker nach unten schieben, den linken, den rechten. Je 20-mal.



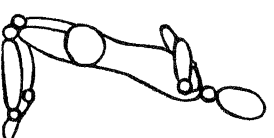
Die Wirbelsäule dehnen und entspannen Direkt aus «Becken entlasten»: Arme und Kopf vornüber Richtung Boden dehnen. Po vom Hocker heben und in die Luft strecken. Arme und Kopf entspannen. Alle Wirbel Richtung Scheitelpunkt auseinander dehnen. Die Sitzbeinhöcker mit stabilem Becken abwechselnd zur Decke dehnen, rechts, links, rechts, links, je 12-mal. Knie beugen, beide Sitzbeinhöcker zur Decke und Beine strecken, 6-mal. Tiefer in die Knie, Scheitelpunkt hochziehen und mit geradem Rücken aufrichten.



Kraft aus dem «Hosenboden» Rückenlage. Luftballon unter den Kopf, Beine angewinkelt. Den Rücken lang dehnen (NICHT in den Boden drücken!). Das linke Bein zur Brust ziehen und halten. Die rechte Ferse nach vorne ziehen, bis das Bein fast ausgestreckt ist. Vorfuß entspannt hochziehen. Kniescheibe zeigt wie ein Scheinwerfer zur Decke. Nun die rechte Ferse zart in den Boden stupsen. Zart, damit Sie die Antwort des Levator Ani im Becken spüren. 20-mal. Seite wechseln. Sie spüren nichts? Legen Sie eine kleine Glasmurmel unter die Ferse.



Gesenkte Organe heimholen Rückenlage. Wirbelsäule aufspannen: Scheitelpunkt zieht nach oben, Scham- und Steißbein ziehen in die Gegenrichtung. Füße in V-Stellung, Knie hüftweit auseinander. Sitzbeinhöcker Richtung Boden ziehen, um Anlauf zu holen, dann geschmeidig Richtung Kniekehlen dehnen. Steiß- und Kreuzbein vom Boden heben. Bauch vollkommen entspannen. Mit dem Becken in der Luft die Sitzbeinhöcker in kleinen Impulsen noch mehr Richtung Kniekehlen ziehen. 30-mal. Behutsam absenken. Achtung: Gesäß bleibt entspannt!



Kraft und Ausspannung für den Alltag Kniestand. Wenn nötig, die Knie etwas weiter als hüftweit öffnen. Arme auf Schulterhöhe verschränken. Schultern nach außen unten absenken. Scham- und Steißbein Richtung Boden dehnen, den Kronenpunkt zur Decke ziehen. Den Oberkörper nach hinten absenken. Sitzbeinhöcker gleichzeitig zusammen und Richtung Kniekehlen ziehen, der Torso hebt sich von selbst ein paar Zentimeter an, Sitzhöcker loslassen, leicht senken, anziehen, anheben. 10-mal, auf 20-mal steigern.



Rutschbahn für die Organe Fersenstz. Beine grätschen. Unterarme auf dem Boden legen. Scheitelpunkt zieht nach vorne, Scham- und Steißbein dehnen nach hinten. Sitzbeinhöcker nach hinten oben schieben, so weit es geht, bis der Rücken einen Steilhang bildet. Arme nach vorne ausstrecken. 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.



Beckenbodenschicht Das knöcherne Becken wird von einem Muskelteppich zusammen gehalten. Diese Beckenbodenschicht entwickelte sich durch die Bedürfnisse des aufrechten Ganges. Aus der Bauchwand musste ein tragfähiger Bauchboden werden.

Die innerste Beckenbodenschicht ist die flächengrößte und erstreckt sich fächerartig vom Kreuzbein zu den seitlichen Beckenknochenrändern, den Sitzbeinhöckern, zur Gelenkspalte der Hüften, nach vorne zum Schambein. Diese innere Schicht bildet den Levator Ani, den Anusheber. Ist der Levator Ani kräftig und trainiert, trägt er die Unterleibsorgane wie eine Schale. Erschlafft hängt er durch. Am Darm ist diese innerste, nach dem Stand der derzeitigen Forschung wichtigste Beckenbodenschicht mit der mittleren und der äußeren Schicht verbunden, der «Stiel» zur Schale liegt unter dem Sphinkter. Die innerste Schicht ist symmetrisch angelegt und kann links und rechts unabhängig voneinander eingesetzt werden. Diese Schicht reagiert auf jede Bewegung der beiden Beckenhälften und spielt daher eine wichtige Rolle beim becken-gerechten Gehen.

Dieses Kurzprogramm ist ein Geschenk der CANTTENICA® AG.  
Weitere Informationen und Kontakt finden Sie unter [www.canttenica.com](http://www.canttenica.com).