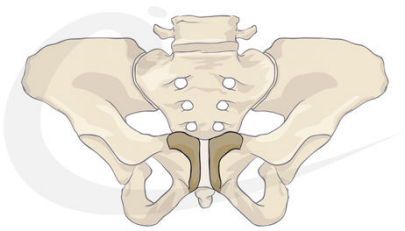
CANTIENICA®
Körper in Evolution

CANTIENICA® Körper in Evolution
MINIGLOSSAR FÜR EINSTEIGER:INNEN

CANTIENICA® Körper in Evolution ist ein erfahrungsanatomisches Trainingskonzept. Es wurde 1997 von Benita Cantieni begründet und wird unentwegt weiterentwickelt. Die „Anleitung zur Selbstheilung“ erklärt anatomischen Laien, wie ihr Körper funktioniert, was ihrem Bewegungsskelett guttut, was es krank macht. Durch das Verstehen der Abläufe entsteht eine Wahrnehmung für sich selbst, für die eigene Haltung, für die Bewegungen im Alltag. Dieses Spüren und Verstehen ermöglicht es dir, Schmerzen in Gelenken, Beschwerden in Sehnen, Muskeln, Faszien durch blitzschnelle, bewusste Veränderung der Haltung oder Bewegung auf der Stelle zu mildern und durch regelmäßiges Training dauerhaft zu beseitigen. Wer mit der CANTIENICA®-Methode lebt, versteht Schmerzen wieder als das, was sie sind, nämlich die Sprache des Körpers, seine Art, uns zu sagen: „Es gefällt mir nicht, was du da mit mir machst“. Wer diese Sprache ernst nimmt, kann augenblicklich wieder richten, was durch eine ungeschickte Bewegung oder eine saloppe Haltung in den Schmerz kam. Hier sind die Grundprinzipien, die dir helfen, die Logik hinter den Übungen in diesem Programm zu verstehen.

Das Becken

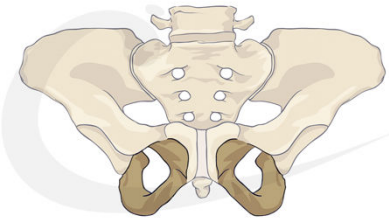
Für gesunde Hüftgelenke, eine sanft gestreckte Wirbelsäule und den optimal ausgerichteten Thorax ist ein anatomisch korrekt ausgerichtetes Becken erforderlich. Das bewegliche und flexible Becken unterstützt und entlastet alle wichtigen Gelenke des Unterkörpers: die Sprunggelenke, die Knie, die Hüften, die Kreuzbeingelenke, die Lendenwirbel. Das menschliche Becken besteht aus zwei identischen Hälften, die individuell mobilisiert und vertikal bewegt werden können. Die meisten Verformungen des Beckens beruhen darauf, dass diese symmetrische Bewegung verkümmert ist. Das perfekte menschliche Becken ist V-förmig: oben breit, unten schmal, wie ein Trichter. Dadurch bleibt genügend Platz für die Organe des Bauches. Bei unachtsamem Gebrauch des Körpers verliert das Becken diese Form im Laufe der Jahre und erweitert sich nach unten, wird nach oben enger, der Trichter wird umgedreht. In schweren Fällen bildet das Becken alter Menschen ein A statt eines V und erzeugt so eine Reihe von Gesundheitsproblemen wie Hämorrhoiden, Inkontinenz, Gelenkarthrose, Organsenkung, Oberschenkelfrakturen etc. Ursache für diese Verformungen ist fast immer die Atrophie der Beckenbodenmuskulatur.



Becken

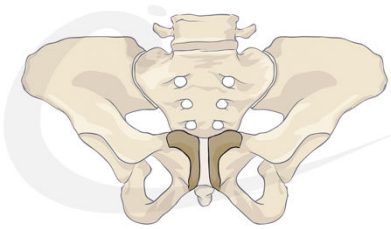
Das Becken besteht aus drei Knochen: Die beiden Beckenschaufeln bilden die Seitenwände, im Rücken werden sie beidseitig durch Gelenke mit dem Kreuzbein verbunden. Vorne sind die Beckenschaufeln durch die sogenannte Symphyse verbunden, einer gallertartigen Verbindung, die den großen Bewegungsumfang des Beckens ermöglicht.

©2023 Benita Cantieni/CANTIENICA AG



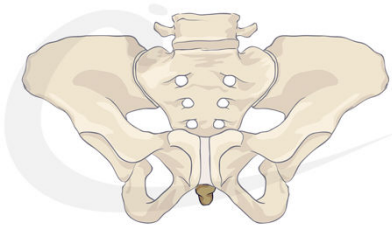
Sitzbeinhöcker

Der untere Rand der Beckenschaufel bildet einen Höcker, der "Sitzbeinhöcker" genannt wird. Auf diesen beiden Sitzbeinhöckern sitzen wir idealerweise, genau in der Mitte der horizontalen Hautfalte des Gesäßes. CANTIENICA® Körper in Evolution nutzt die beiden Höcker als Navigationspunkte, um die eigentliche innerste Schicht der Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren (siehe Beckenbodenmuskelschichten). Wann immer es in der Anweisung heißt „Sitzbeinhöcker zusammenziehen" oder „den rechten Sitzbeinhöcker in Richtung Schambein schielen lassen", wird der Levator ani aktiviert, der größte und wichtigste Teil des Beckenbodens.



Schambein

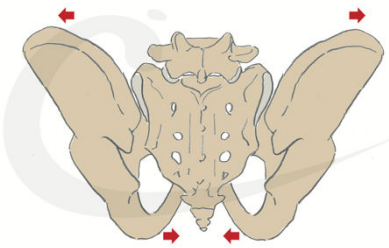
Das Schambein bezeichnet die vordere Wand des knöchernen Beckens, es lässt sich unter dem Schamhaar gut ertasten. Die Knochen der linken und der rechten Beckenschaufel werden von der so genannten Schambeinfuge (Symphyse) zusammengehalten. Bei vielen Übungen dienen das Schambein und der Unterrand des Schambeines als zusätzliche Referenzpunkte für die Aufrichtung des Beckens, meistens zusammen mit dem Steißbein.



Steißbein

Das Steißbein ist ein rudimentärer Schwanz: im Laufe der Evolution des menschlichen Ganges wuchsen fünf winzige Wirbel zum Steißbein zusammen. Das Steißbein ist der vierte Marker für das aus- und aufgerichtete Becken.

Zwischen Steißbein und Kreuzbein befindet sich ein kleines Gelenk, das Bewegung und Dehnung zwischen den beiden Knochen ermöglicht, klein, aber genug, um große Schmerzen verursachen zu können.



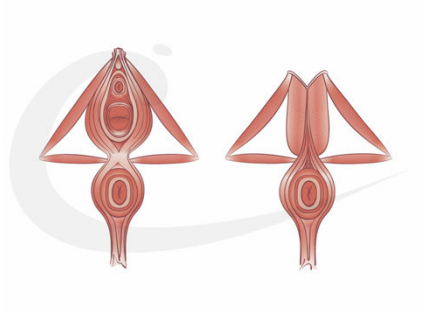
Kreuzbein

Das Kreuzbein, ein breiter Knochen, der aus fünf zusammen-gewachsenen Wirbeln besteht, befindet sich zwischen dem Steißbein und dem letzten Lendenwirbel. An den Seitenrändern dieses Knochens befinden sich fünf Öffnungen für Nerven, die Hüften, Gelenke, Beine und Füße versorgen. Zwei lose Gelenke, die von Bändern gehalten werden, verbinden das Kreuzbein mit den großen Hüftknochen. Dies macht das Becken zu einem sehr geschmeidigen und flexiblen Gefüge. Die beiden Hälften dieser Beckenkonstruktion können mit den Beckenbodenmuskeln gezielt bewegt werden. Die CANTIENICA®-Methode sieht das Kreuzbein als untersten, größten Wirbel und richtet ihn mit der Wirbelsäule in Richtung Kronenpunkt aus.

©2023 Benita Cantieni/CANTIENICA AG

Die Beckenbodenmuskulatur

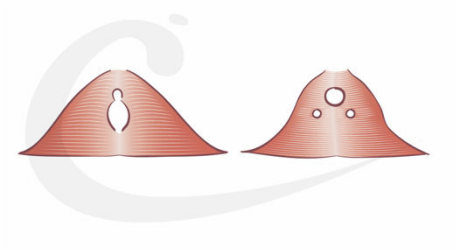
Der Beckenboden ist ein trampolinähnlicher Muskelteppich. Als die menschliche Spezies beschloss, sich auf den zwei Hinterbeinen aufzurichten, musste die Wand des Bauches zu einer tragfähigen Basis, einem Boden, werden, der das Gewicht des Rumpfes hält. Die Natur löste diese Herausforderung hervorragend und wob einen daumendicken Teppich aus mindestens drei Muskelschichten.
CANTIENICA® Körper in Evolution konzentriert das Beckenbodentraining auf die innere Schicht, den Levator ani, und lässt die äußere sensible Schicht geschmeidig und entspannt. Bei Männern verhindert ein kraftvoller Levator ani die Vergrößerung der Prostata. Alle Geschlechter lernen, die Schließmuskeln situationsangepasst einzusetzen. Das schützt auch vor der Entstehung von Hämorrhoiden und verschafft sofort Erleichterung, falls die Hämorrhoiden schon vorhanden sind.



Die äußere Schicht

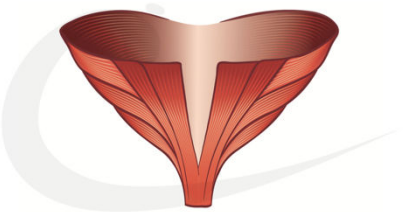
Die äußere Schicht bildet eine doppelte Schleife, die sich wie eine Acht um die Körperöffnungen legt; Vagina, Harnröhre, Anus bei Frauen; Samenleiter, Harnröhre, Anus bei Männern.

Erpicht auf schnelle Ergebnisse neigen Frauen dazu, die Schamlippen und die Schwell-Schließmuskeln zu stark zusammen zu ziehen. Dabei kippt immer das Becken. Übertraining der äußersten Schicht kann bei Frauen zu Verkrampfung am Scheidenausgang führen. Entbindungen werden erschwert, der Geschlechtsverkehr kann zu einem schmerzhaften Unterfangen werden (Vaginismus).



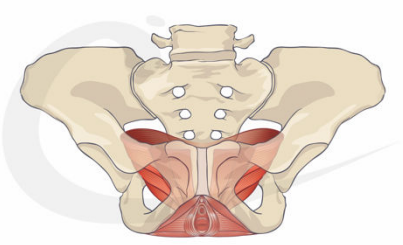
Die mittlere Schicht

Die zweite, mittlere Beckenbodenschicht erstreckt sich von einem Hüftgelenk zum anderen, vom Schambein zum Damm, wie ein Dreieck. Diese Schicht spielt eine wichtige Rolle für die Aufrichtung und den aufrechten Kreuzgang. Die Vernetzung mit den Hüftmuskeln (Musculi Piriformis, Gemelli Quadratus Femoris) ermöglicht die Rotation der Beckenhälften und schützt die Hüftgelenke vor Abrieb.



Der Levator ani

Die innerste Schicht ist der eigentliche Beckenboden. Er bildet eine flexible Schale für die Organe und schützt die Beckengelenke. Kraft und flexible Beweglichkeit im Levator ani sind das Ziel des CANTIENICA®-Power-Beckenbodentrainings. Die eigentliche innere Beckenbodenschicht breitet sich fächerartig vom Schambein zum Steißbein, von Hüftgelenk zu Hüftgelenk aus. Am Damm verbindet sie sich mit den anderen beiden Schichten und macht den Beckenboden zu einem Kraftpaket.

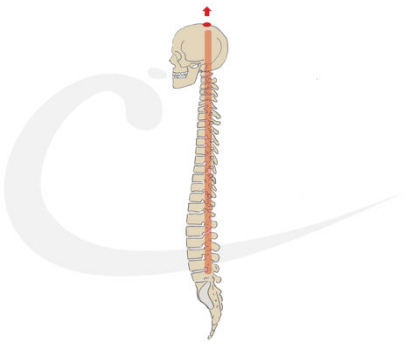


Alle Schichten im Becken

Der Levator ani ist der stärkste Teil des Beckenbodens – und der wichtigste im CANTIENICA®-Trainingskonzept. Jedes Mal, wenn es in der Beschreibung heisst, „die Sitzknochen zusammen oder näher an die Mitte zu ziehen“, aktivierst du diese große und starke innere Muskelschicht. "Wie ein Zwischenstockwerk in einem Hochhaus", sagt Cantieni, "sie ist die zentrale Stütze im menschlichen Hochhaus.“

©2023 Benita Cantieni/CANTIENICA AG

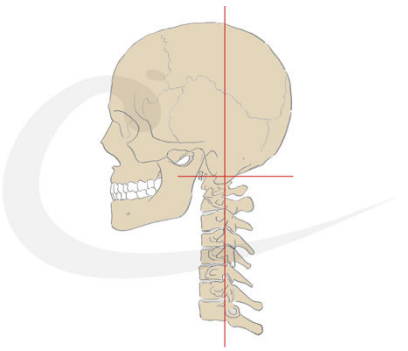
Die Haltung



Dehnung der Wirbelsäule

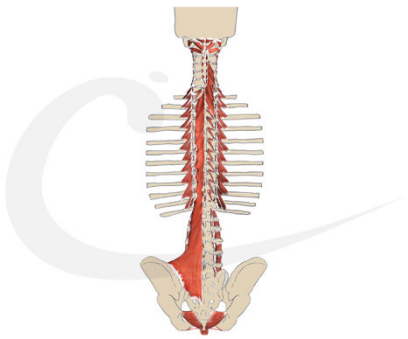
Das Power-Becken ist eine solide Grundlage für die Dehnung und Ausrichtung der Wirbelsäule. Diese Wirbelsäulenstreckung ist die Grundlage aller CANTIENICA®-Übungen und schafft Platz für die Wirbel, die Bandscheiben, die Öffnungen für die Nerven und das Rückenmark. Die aufgespannte Wirbelsäule hat die Fähigkeit, die gesamte Haltung zu verändern und neu zu programmieren.

Nebenwirkung: Die Aufspannung kann dazu führen, dass du einen oder mehrere Zentimeter an Größe gewinnst. Die Wirbelsäulendehnung ist zusammen mit dem Power-Becken deine Versicherung gegen Haltungs- und Gelenkschäden.



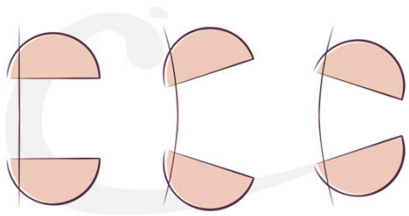
Kronenpunkt

Der Scheitelpunkt oder Kronenpunkt zeigt die Oberseite deines Kopfes an. Wann immer gesagt wird, "den Kronenpunkt zur Decke oder zum Himmel strecken", ist es eine Einladung zum Dehnen, um auf die volle Höhe zu wachsen.



Vernetzung

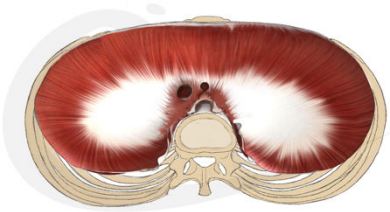
CANTIENICA® Körper in Evolution verbindet die Skelettmuskulatur zu einem feingliedrigen, starken, flexiblen, schützenden Netzwerk aus Knochen, Faszien, Muskeln, Sehnen und Bändern. Eine wichtige Rolle in diesem physikalischen Universum spielen die autochthonen Muskeln, circa 200 kleine Muskeln, die die Wirbel miteinander und mit den oberflächlichen Muskeln der Wirbelsäule und des Rückens verbinden. Diese meist vernachlässigte autochthone Muskulatur kann trainiert werden, um automatisch zu funktionieren und so die Wirbelsäule im Alltag zu schützen. Diese Vernetzung der Skelettmuskulatur bietet die Grundlage für die Stabilisierung von Skoliosen, Arthrosen, Beckenschiefständen und anderen verbreiteten Haltungsschäden.



Wie unten, so oben

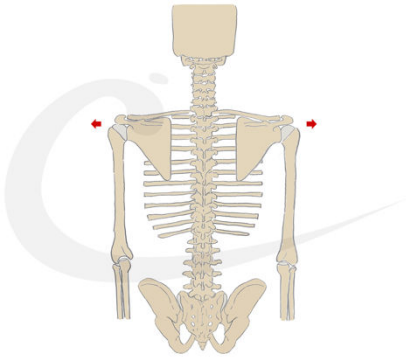
Becken und Brustkorb interagieren. Wenn das eine gekippt ist, wirkt das andere entsprechend entgegen. Die CANTIENICA®-Methode vermittelt die ideale Positionierung von Becken und Zwerchfell: übereinander. Die Architektur der Knochen wird durch die Skelettmuskulatur gewährleistet. Chronische Schmerzen im Nacken, in den Schultern, chronische Kopfschmerzen und Migräne sind ein sicheres Zeichen, dass deine Haltung einer Optimierung bedarf.

©2023 Benita Cantieni/CANTIENICA AG



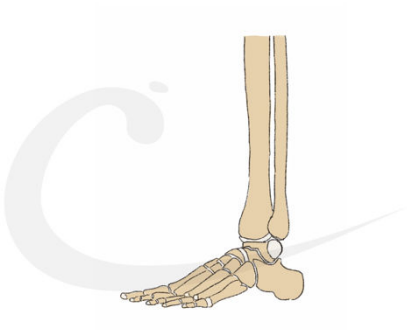
Zwerchfell

Das Zwerchfell ist so wichtig wie der Levator ani: Es ist das zweite wichtige Zwischenstockwerk im Körper. Es bildet den Abschluss des Brustkorbes, federt den Druck beim Husten, Lachen und Niesen ab und schützt so vor Inkontinenz. Entscheidend ist, dass sich das Zwerchfell bei jedem Einatmen radial nach oben und elliptisch zu allen Seiten wie eine Kuppel ausdehnt. Das zieht die untersten, fliegenden Rippen an, vergrößert den Innenraum für die oberen Rippen, schafft durch die Ausdehnung zu den Seiten enorm viel Volumen. Die Organe, die über und unter dem Zwerchfell sind, erhalten eine „Atemmassage“ durch die aufgespannte, gedehnte Rumpfmuskulatur, die sich mit dem Atemrhythmus leicht kontrahiert und wieder entspannt.



Schultergelenk

Einige Übungen laden dich ein, die Ellbogen zur Seite oder nach unten zu ziehen, die Armknochen lang zu denken, bevor du mit der eigentlichen Stärkung oder Dehnung der Muskeln beginnst. Ziel dieser Anleitung ist die Befreiung des Schultergelenks, wodurch ein Spielraum zwischen der Kugel des Oberarms und dem Schulterdach geschaffen wird. Diese Haltungsanpassung bietet Linderung bei vielen chronischen Schmerzen und Beschwerden – bis zu Tennisarm, Frozen Shoulder, Karpaltunnel Syndrom, Tinnitus u.v.m.



Flex

Um die Muskeln in den idealen Proportionen zu den Knochen und deren Stellung zu trainieren, laden die Übungen dazu ein, auf die Achse der Beine zu achten: Füße, Knie und Hüftgelenke sind immer in einer anatomisch sinnvollen Linie. Die Füße sind immer in leichter V-Stellung und fast immer geflext: Unterschenkel zu Fuß in einem 90°-Winkel. In dieser Position wird die Verbindung zwischen Fuß-, Fersen- und Beckenbodenmuskulatur aktiviert, alle Muskeln der Beine arbeiten zusammen.



Pulse, pulsieren

Die exakte Positionierung für die Übungen bringt deinen Körper in einen dreidimensionalen Modus und kopiert so die Gesetze der menschlichen Natur. Die Bewegungen in diesen 3-D-Positionen sind winzig, konzentriert, präzise, so klein, dass Benita Cantieni sich dafür entschieden hat, das Wort "Puls" zu verwenden. Arbeite in deinem "Puls", langsam und präzise, und dein Körper wird dir sagen, was gut für dich ist. Denk daran: Du bist die Autorität für dich selbst; diese anatomisch sicheren und therapeutisch präzisen Übungen werden dich zu einem neuen Körpergefühl führen.

©2023 Benita Cantieni/CANTIENICA AG

Impressum

CANTIENICA AG
Benita Cantieni
Hofwiesenstreasse 2
CH-8057 Zürich

Tel. +41 44 388 72 72
office@cantienica.com
cantienica.com

Vertretungsberechtigte: Benita Cantieni
Registernummer: CH-020.3.002.779-2 (Handelsregister des Kantons Zürichs)
MWST-Nr.: CHE-107.412.344

Verantwortliche i.S.d. § 18 Abs. 2 MStV: Benita Cantieni, 8057 Zürich
Illustrationen: Sandra Cantieni, Ernst Gamper

©2023 Benita Cantieni/CANTIENICA AG