

CANTIENICA®-Qualitäts-Club

Die Mitglieder des CANTIENICA®-Qualitäts-Club verpflichten sich zu regelmäßiger Weiterbildung. Sie sind auf dem neuesten Stand der anatomischen Forschung von Benita Cantieni und werden darum von uns auf www.cantienica.com unter ANBIETER aufgelistet und empfohlen.

Die CANTIENICA AG ist ein eduQua-zertifiziertes Aus- und Weiterbildungsinstitut.

CANTIENICA®-Online-Shop

Im Online-Shop finden Sie die Trainings-CD Rückenprogramm und auch andere Artikel zu CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung.

© 2012 Benita Cantieni | CANTIENICA AG
www.cantienica.com | infotiger@cantienica.com

CANTIENICA®-Trainerin:

Heike Dillmann
Tel. 0173 - 78 71 371

hd@cantienica-yoga.de
www.cantienica-yoga.de



CANTIENICA®

Das Rückenprogramm



Foto: Beat Brechbühl, Luzern

*Die Haltung neu programmieren.
Von Schmerz auf Wohlbefinden umstellen.
Rückenfreundliche Gewohnheiten aneignen.
Schnell und sicher.
Naturgemäß und nachhaltig.
CANTIENICA®-Das Rückenprogramm.
Die Anleitung zur Selbstheilung,
die sich Ihrer Einmaligkeit anpasst.*

Das Ziel

Das Skelett wird optimal ausgerichtet und dann in den Tiefenmuskeln befestigt. Das bedeutet für den Rücken: Die Wirbelsäule wird zwischen der Beckenbodenmuskulatur und dem höchsten Punkt am Kopf bewusst aufgespannt. Zwischen den Wirbeln entsteht mehr Raum, die Bandscheiben werden gedehnt. Becken und Brustkorb werden optimal am Rückgrat aufgerichtet. Die Muskeln des Beckenbodens werden mit dem unteren Rücken, den Hüftmuskeln, dem Bauch und den Oberschenkeln vernetzt. Das Becken und die Gelenke „lernen“ die anatomisch gute Haltung und Bewegung. Die neue, rückenfreundliche Aufspannung wird so lange trainiert, bis sie zur zweiten Natur, zur neuen Gewohnheit wird.

Die Methode

CANTIENICA®-Das Rückenprogramm arbeitet konsequent von innen nach außen: Die so genannte autochthone Muskulatur, ein Verbund von über 200 kleinen, kreuz und quer verstreuten Muskeln, wird bewusst ausgerichtet, gekräftigt und geschmeidig gemacht. So kann sie ihre wertvolle Aufgabe erfüllen und die Wirbelsäule schützen. Jede Übung wird mit therapeutischer Präzision aufgebaut. Die kleinen Bewegungen zur Muskelkräftigung sind anatomisch begründet und immer dreidimensional. Durch die optimale Ausrichtung werden alle Ge-

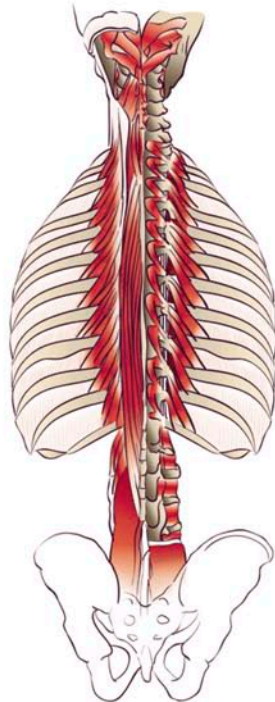


Illustration: Ernst Gamper, Zürich

lenke entlastet; die dreidimensionale Mobilisation macht sie geschmeidig und erlaubt selbst bei schwerer Arthrose wieder vollkommen beschwerdefreie Bewegung.

Viele Übungen können problemlos und diskret im Alltag absolviert werden – morgens im Bett, am Frühstückstisch, im Büro, beim Autofahren, im Gehen und Stehen, beim Zähneputzen, Staubsaugen – überall. So wird die neue Haltung schnell und nachhaltig verankert. Ihren Lieblingssport üben Sie sicherer aus, die starke Rückenmuskulatur stabilisiert und vitalisiert von Fuß bis Kopf.

Die Sicherheit

CANTIENICA®-Das Rückenprogramm kann an jeden Körper sensibel angepasst werden. Die anatomische Präzision schützt die Wirbelkörper, die filigrane Struktur des Beckens und die Gelenke. Die CANTIENICA®-Rückenklassen werden bewusst klein gehalten, damit der diplomierte Instruktor, die diplomierte Instruktorin individuell auf Sie eingehen kann. Jede Übung wird Ihren körperlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten angepasst.

Die Anwendung

CANTIENICA®-Das Rückenprogramm ist bei folgenden chronischen oder akuten Beschwerden erfolgreich:

- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Halswirbelsyndrom
- Schleudertrauma
- Bandscheibenvorfall
- Beckenschiefstand
- Wirbelsäulenverkrümmung
- Diffuse Kreuzschmerzen
- Ischiassyndrom
- Hexenschuss
- Spinalgie
- Arthrosen