



CANTIENICA®.

*Beckenbodentraining
Das Powerprogramm
Das Rückenprogramm*

Cantienica Gruppentraining ab Januar 2017

75 Minuten zu fünf verschiedenen Zeiten:

Dienstag: 10.00 Uhr/18.00 Uhr/ 19.30 Uhr Mittwoch :10.00 Uhr | 18.00Uhr

Kursgebühr:

5er Karte 70 Euro (gültig für zwei Monate)

10er Karte 130 Euro (gültig für vier Monate) Eine Voranmeldung ist erforderlich, da maximal 7 Personen pro Gruppe teilnehmen können.

Bei Neu-Einsteigern sind 1-2 Einzelstunden Cantienica notwendig (Sonderpreis: 40 Euro).

Kurstrainerin : Ricarda Altmeyer-Moos Adresse : Imago Therapeutikum

Seestraße 44 23911 Salem Telefon : 04541/8794195

Email : Kontakt@imago-salem.de

Die Cantienica®-Methode ist ein morphodynamisch begründbares Haltungs- und Bewegungskonzept von Benita Cantieni aus der Schweiz. Die Morphodynamik beschreibt das reziproke Zusammenspiel von Funktion und Struktur im lebendigen Organismus. Entwicklungsdynamisch sind die Funktion und das Ganze primär, die Struktur und das Einzelne sekundär. Eine weitere wichtige Grundlage der Methode ist das dynamische Zusammenspiel zwischen Psyche und Soma (Embodiment). So, wie die Stimmung die Haltung beeinflusst, so beeinflusst die Haltung eben auch die Stimmung. Die Haltung und die Muskeltätigkeit regen die Hormonproduktion an, gute Haltung stimuliert Glücksgefühle. Aufgespannte, gedehnte und aktive Skelettmuskulatur hält die Nerven aktiv und leitfähig.

Ziel der Methode ist es, das Skelett im Netzwerk der Faszien so optimal auszurichten, dass alle Einzelteile ausbalanciert zusammenwirken können. Nach dem "Tensigrity Modell" von Buckminster Fuller ist ein biologisches System dann am leistungsfähigsten, wenn die Zug- und Druck-Elemente im Gleichgewicht sind.

Die Cantienica®-Methode nutzt dafür sehr effektiv die Intelligenz unseres größten Sinnesorgans: der Fascien. Die Fascien sind das Organ der Mitte und des Lebens, der Vitalität, des Embodiments. Der Körper ist plastisch und formbar, so lange wir leben. Haltungsschäden sind in den seltensten Fällen genetisch „vererbt“. Was durch Haltung verformt werden kann, kann durch Haltung auch wieder geformt werden. Es geht darum die Körperintelligenz wieder zu wecken:

- **Eigene Grenzen überwinden.**
- **Den Körper fordern, ohne ihn zu überfordern.**
- **Anspornen. Herausfinden, was in ihm steckt.**
- **Fähigkeiten wecken**

Sie vermittelt auf meditative Art ein Gefühl für Ökonomie, Koordination und Schönheit durch den anatomisch richtigen Gebrauch des Körpers.

Alle Bewegungen zur Straffung und Kräftigung der Muskulatur werden dreidimensional ausgeführt, also natürlich im wahrsten Sinn des Wortes. Die wieder geweckte Körperintelligenz fließt in Ihren Alltag ein. In der Cantienica®-Methode ist das Fundament der entspannten Aufrichtung und der gesunden Wirbelsäule das Becken. Es wird in der CANTIENICA®-Methode ideal ausgerichtet, mobilisiert und in der gesamten Becken- und Beckenbodenmuskulatur vernetzt. Der Beckenboden ist ein Verbund von Muskeln und Fascien, der das knöchernen Becken nach unten abschließt. Die mehrlagige Beckenbodenmuskulatur und die -diaphragmen werden mit allen umliegenden Muskeln des Rückens, des Bauchs, der Hüften und der Beine zu einem Power-Becken vernetzt und so zur Basis für die gesamte Haltung.

Auf dieser Basis wird die Wirbelsäule mit Hilfe der autochthonen Muskulatur aufgespannt, das sind mehr als 200 Muskeln, welche die Wirbelsäule wie ein Futteral stützen, schützen und mit den umliegenden Muskeln und Fascien verbinden. Zentral für die Aufrichte ist das Zusammenspiel der autochthonen Muskulatur mit den unterschiedlichen Diaphragmen und ihr Zusammenspiel mit der Atmung: Beckenboden, Zwerchfell, obere Thoraxappertur, Mundboden mit dem Zungenbein, Schädelbasis.

Wichtig hierbei ist, dass im Gegensatz zu den meisten anderen Beckenbodenübungen beim Cantienica®-Training die innerste Schicht des Beckenbodens mit der tiefen Muskulatur und insbesondere mit den querverlaufenden Schichten vernetzt wird. Das macht die Methode einzigartig. Diese Vernetzung entlastet die Gelenke, schützt die Organe, behebt bereits bestehende Beschwerden wie Hämorrhoiden, Senkung, Inkontinenz und schwere Beine. Und ganz nebenbei macht das Training auch noch schön!

Die Methode ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet: Mit 25 beugen Sie effektiv den Spuren der Zeit vor. Mit 70 erobern Sie ihre Spannkraft und ihre Bewegungsfreude zurück. Fehlhaltungen aller Art und deren Folgen können verhindert, gelindert oder gebessert werden.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Kleine Gruppen gewährleisten eine individuelle Betreuung. Alle Übungen werden an Ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst.

Indem Sie mehr Kraft bekommen und das Körperbewusstsein wächst, lernen Sie, Fehlhaltungen zu korrigieren und Bewegungsabläufe besser zu koordinieren. In Ihrem ganz persönlichen Tempo und selbstverantwortlich. Das Cantienica®-Beckenbodentraining richtet sich vor allem an Frauen und Männer, die Beschwerden haben, wie zum Beispiel

- **Blasenschwäche**
- **Inkontinenz bei Frauen**
- **Menstruationsbeschwerden**
- **Urin- und Stuhlinkontinenz bei Männern (auch nach Prostata-Operationen)**
- **Hämorrhoiden**
- **Organsenkung**
- **Leistenbruch**
- **Beckenschiefstand und immer wiederkehrende Blockierungen des Kreuzbeingelenks**
- **Rückenschmerzen**
- **Lymphstau**
- **Erschlaffte Po- und Bauchmuskulatur**
- **Arthrose oder Deformation der Hüft-, Knie- und Fußgelenke**
- **Fehlhaltungen aller Art wie Skoliosen, Rundrücken, Flachrücken, Hohlkreuz**