

# CANTIENICA® Körper in Evolution

## Entstehung

Die CANTIENICA® Körper in Evolution wurde von der Schweizerin Benita Cantieni entwickelt. Sie war äußerst erfolgreiche Journalistin, bevor sie sich der Erforschung des hochentwickelten Kraftwerks Mensch verschrieb. 1997 gründete sie die CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung, die sie beständig weiterentwickelt und in zahlreichen Büchern und anspruchsvollen Ausbildungsprogrammen weitergibt. Als Pionierin in der Erforschung des Beckenbodens erkannte Cantieni theoretisch und praktisch, dass die unbeschwerte Bewegungsfähigkeit von der Integration der Beckenboden-, Becken- und Hüftmuskulatur in alle Bewegungsabläufe abhängt.

Der CANTIENICA®-Methode liegen völlig neuartige Prämissen zugrunde, aus denen sich das logische, evolutionäre Körperkonzept herleitet. Cantienis Forschung entstammt zunächst ihrer eigenen Körperwahrnehmung. Ihre Körpererfahrungen sind indes für jeden Menschen reproduzierbar, ihre Erkenntnisse werden täglich von tausenden von Anwenderinnen und Anwendern bestätigt. Durch Gesundheit, Wohlbefinden und Ausstrahlung.

Während die etablierte Anatomie in medizinischen Lehrbüchern von verstorbenen, zumeist greisen Menschen ausgeht, begründet Cantieni ihre Thesen auf dem lebendigen, mess- und wahrnehmbaren Körpergebrauch. Bewegt der Mensch sich anatomiekonform, lassen sich Krümmungen, Senkungen, Deformationen, Abnützungen und Degenerationen vermeiden oder weitgehend kurieren. Wie bei einer komplexen Maschine hängt die Lebensdauer der Gelenke, Organe, Muskeln, Sehnen, Bänder, Nerven etc. vom sorgfältigen Gebrauch ab. Die CANTIENICA®-Methode lehrt den adäquaten Gebrauch des Körperguts. Mit dieser Gebrauchsanweisung funktioniert der Körper besser, länger, geschmeidiger.

## Für wen eignet sich die CANTIENICA®-Methode?

Die Methode eignet sich für Menschen jeden Alters. Mit 67 erobern Sie die verloren geglaubte Spannkraft und Bewegungsfreude zurück. Mit 24 beugen Sie den Spuren der Zeit vor. Sie bestimmen Tempo und Rhythmus. In kleinen Gruppen trainieren Anfänger und Fortgeschrittene, Frauen und Männer unter individueller Betreuung. Die Methode bringt schnell sichtbare, spürbare, messbare Resultate, mehr Kraft, Beweglichkeit und Lebensenergie. Sie gewinnen Vertrauen in Ihre Körperintelligenz, gewinnen Ausstrahlung und Selbstbewusstsein – unabhängig von Alter, Größe und Gewicht. Sie erreichen ein Gefühl für Ökonomie, Koordination und Schönheit durch den anatomisch richtigen Gebrauch Ihres Körpers.

## Die anatomische Präzision

Das Fundament der entspannten Aufrichtung und der gesunden Wirbelsäule ist das Becken. Es wird in der CANTIENICA®-Methode ideal ausgerichtet, mobilisiert und in der gesamten Becken- und Beckenbodenmuskulatur vernetzt. Jede einzelne CANTIENICA®-Übung integriert so den gesamten Körper von Sohle bis Scheitel. Die Wirbelsäule wird durch das Kräftigen der autochthonen Muskulatur aufgerichtet und gestützt. Flacher Bauch, entspannte Schultern, wohlgeformte Arme ergeben sich praktisch als logische Nebenwirkung.

## **CANTIENICA®-Ausbildung**

Die Diplomausbildungen befähigen die Teilnehmenden, die anatomischen Grundsätze und Übungen der CANTIENICA®-Methode sicher, gezielt und nachhaltig erfolgreich zu vermitteln. Ziele der Diplomausbildungen: Bewusstheit und Wahrnehmung für die optimale Haltung des Skeletts, Freiheit von Schmerzen und Beschwerden am Bewegungssystem, präventive Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates durch gezieltes Training der Haltung, der Muskulatur, der Beweglichkeit. Das Ausbildungsangebot der CANTIENICA AG ist eduQua-zertifiziert.

## **Das Studio-Angebot**

Die Gruppenlektionen im CANTIENICA®-Studio dauern 60 Minuten. Damit sich der Geist nicht langweilt, wird jede Stunde anders gestaltet: Das Repertoire umfasst mehrere hundert Übungen. Jede Übung trainiert Haltung, Tiefenmuskulatur und Beweglichkeit. Jede Übung ist sicher für die Gelenke und die Wirbelsäule. Jede Übung lässt sich an die Möglichkeiten und Fähigkeiten der oder des Übenden anpassen.

Die Lektionen werden in Kleingruppen mit maximal 10 Teilnehmer/innen durchgeführt. Dadurch erfahren Kund/innen intensive Betreuung und können jede Klasse besuchen, unabhängig davon, ob Sie mit dem CANTIENICA®-Training beginnen oder schon Jahre dabei sind.

Infos zu Angeboten, Anbietern und Ausbildungen finden Sie unter [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)