

CANTIENICA®-Miniworkout

# Die Power aus der Körpermitte

**Mit diesen CANTIENICA®-Übungen zentrieren Sie Ihr Becken und vernetzen die tiefen Bauchmuskeln. Bauch, Becken und Rückenmuskeln gewinnen an Kraft und Stabilität, Ihre Muskulatur wird zum natürlichen Korsett. Ihre Silhouette wirkt sofort schlank, Ihre Haltung anmutig und aufrecht.**

CANTIENICA®-Miniworkout



## 1. Rückenlang

Rückenlage einnehmen, Beine angewinkelt. Die Füße hüftschmal in einem zarten V ausrichten. Hände locker auf die Rippen legen. Sitzbeinhöcker sanft Richtung Boden ausrichten, und dann samt Steißbein und Schambein Richtung Fersen dehnen. Der Kronenpunkt zieht in die Gegenrichtung – bis alle seitlichen Muskeln des Rückens die Unterlage berühren.

Jetzt den Bauchnabel gleichzeitig zum Schambein und zum Brustbein dehnen. Sie sind optimal aufgespannt, wenn Sie das Gefühl haben, die Wirbelsäule schwebeförmlich.

An den Sitzbeinhöckern einatmen, die Atemenergie die Wirbelsäule hochgleiten lassen und am Kronenpunkt ausatmen. Mit jeder Ausatmung die Wirbelsäule noch leichter in die natürliche Länge ausdehnen. 7 bewusste Atemzüge.



## 2. Rückenschmeichler

Die rechte Ferse aufsetzen und am Boden nach vorne gleiten bis das Bein langgedehnt ist. Die linke Ferse ebenso am Boden entlang nach vorne langdehnen. Das behutsame Strecken der Beine dehnt die Muskeln am Rumpf und vernetzt die gesamte Beinmuskulatur.

Die Hände verschränken, die Arme zur Decke strecken, die Handinnenseiten zur Decke dehnen. Die Oberarmkugeln absenken, bis sie auf der Matte liegen und dort halten, während Sie die Arme neben den Kopf absenken. Oberarmmuskeln kraftvoll ausdrehen. Der Rücken bleibt entspannt am Boden, auch die Rippen sind entspannt.

Den Bauchnabel zum rechten Sitzbeinhöcker und gleichzeitig zur linken Schulter dehnen. Gegengleich: zum linken Sitzbeinhöcker und zur rechten Schulter. Je 3-mal.

Die Wahrnehmung zu den Sitzbeinhöckern leiten. Mit dem rechten Sitzbeinhöcker Richtung linke Ferse schielen, mit dem linken Sitzbeinhöcker Richtung rechte Ferse schielen. Jede Seite 10-mal.



### 3. Bauchwunder

Die gefalteten Hände unter den Kopf legen. Ellbogen auseinander dehnen, die Bauchseite vollkommen entspannen. Augen zu, Zunge aus dem Mund strecken, soweit es geht, die Zungenspitze zeigt nach unten zum Brustbein. Vom Kronenpunkt her den Kopf einrunden. Den vorderen Hals entspannen und an den Nacken anlehnen. Wenn das Kinn parallel zum Brustbein steht, sind Sie gut eingerundet. Zunge wieder in den Mund, Augen öffnen.

Den Bauchnabel auf Reisen schicken: zum linken Sitzbeinhöcker und zur rechten Schulter, dann zum rechten Sitzbeinhöcker und zur linken Schulter. Je 5-mal.

Den Bauchnabel zur linken Beckenschaufel und zum rechten Rippenbogen, dann zur rechten Beckenschaufel und zum linken Rippenbogen dehnen. Je 5-mal.

Steigerung, wenn Sie mögen: das linke Bein ganz wenig anheben, das zarte V in der Luft beibehalten. Absetzen, rechtes Bein federleicht anheben. Je 3-mal. Wichtig: Das Becken bewegt sich nicht, wenn Sie ein Bein heben, je entspannter das Becken, umso wirksamer wird die Bauchmuskulatur trainiert.

Diese Übungen dehnen die Vorderseite Ihres Körpers. Prägen Sie sich ein, wie es sich anfühlt, wenn Ihr Körper vorne und hinten gleich lang ist. Rufen Sie dieses Dehnempfinden mehrmals täglich ab. Im Liegen, Stehen und Sitzen.



CANTIENICA®

---

*Methode für Körperform & Haltung*

[www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)

CANTIENICA AG  
Seefeldstrasse 215  
CH-8008 Zürich  
+41 44 388 72 72

[www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)  
[office@cantienica.com](mailto:office@cantienica.com)