

## Natürlich & schmerzfrei aufgerichtet SEIN!

**DAS Körpertraining der besonderen Art!**  
für **Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder & Faszien**  
für jeder **“Mann“ & Frau,**  
jeden Alters und Fitnesszustandes



CANTIENICA®

*Methode für Körperform & Haltung*

### Die Logik der CANTIENICA®-Methode

Die CANTIENICA® – Methode für Körperform & Haltung ist ein anatomisch begründetes Trainingskonzept. Gute Haltung, Beweglichkeit und Kraft aus der Tiefen-Muskulatur halten Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Faszien und Bänder gesund.

Die aufrechte Haltung schenkt dem Körper Ausstrahlung, Eleganz und lässt Sie auf jeder Ebene Ihres Seins in Ihre wahre Größe hineinwachsen.

Die vernetzte Tiefen-Muskulatur strafft die Formen, bringt den ganzen Körper in seine Bestform, unabhängig von Größe, Alter oder Gewicht.

### Aufrichtig schön

Schönheit ist nicht an irgendwelchen äußerlichen Details festzumachen. Es ist viel mehr ein Gesamteindruck geprägt von Kraft, Gleichgewicht, Ruhe und Gelassenheit.

Der Einklang mit sich selbst wirkt anziehend auf andere Menschen.

*Zitat „Die Nebenwirkung meiner Therapie mit Cantienica ist jetzt Schönheit. Darauf erwiderte die Begründerin dieser Methode (Benita Cantieni) lachend: „Die Nebenwirkungen meiner Schönheitsbehandlung ist jetzt Gesundheit“.*

Abgesehen von ästhetischen Argumenten für gute Haltung und Körperform; das Verzerren des Leibes disponiert eben auch zu Krankheiten:

### präventiv & heilsam

#### Hat Ihr Körper den ursprünglichen Konstruktionsplan verlassen?

Die Liste der vermeintlich unausweichlichen Beschwerden, die durch die CANTIENICA®-Methode verhindert, gelindert oder geheilt werden können ist lang:

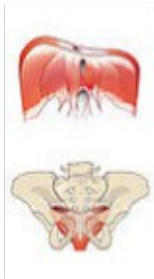
- **Fehlhaltungen aller Art:**  
*Skoliose, Hohlkreuz, Rundrücken, Beckenschiefstand, O-Beine, X-Beine*
- **Folgen von Fehlhaltung, Muskelschwäche, Unfällen & Stress:**  
*Arthrose, Osteoporose, Gelenkbeschwerden, Verspannungsschmerzen (Schulter, Nacken), Bandscheibenvorfall, Fußdeformationen (Hallux valgus, Hammerzehen, Fersensporn...), ISG-Syndrom, HWS Syndrom, Ischias-Syndrom, Hexenschuss, Kopfschmerzen, Migräne bis hin zu Depressionen, Leistenbruch, Schleudertrauma, Zähneknirschen, Tinnitus*
- **Beckenboden:** *Organsenkungen, Prolaps, Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur, Inkontinenz (Blase, Darm), Hämorrhoiden, Prostatavergrößerung, Menstruationsbeschwerden*

Prävention will nicht Krankheit stoppen, sie will Gesundheit steigern. Mehr Kraft. Mehr Beweglichkeit. Mehr Bewegungslust. Mehr Freiheit. Mehr Spontanität. Mehr Zuversicht. Mehr Selbstwahrnehmung. Mehr Autonomie. Der Körper ist unser bester Freund. Wer ihn kennt, der spürt, was er braucht und gibt ihm genau das.

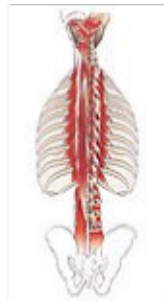
## Vivatomische Präzision

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. Auf dieser Basis wird die Wirbelsäule mit Hilfe der autochthonen (*tiefen*) Muskulatur aufgespannt, das sind mehr als 200 Muskeln, die Ihre Wirbelsäule wie ein Futteral stützen, schützen und mit den umliegenden Muskeln verbinden.

Jede einzelne CANTIENICA®-Übung integriert so den gesamten Körper von Sohle bis Scheitel, egal, ob sie auf Kraft an Rücken und Bauch, entspannte Schultern, wohlgeformte Arme oder einen flachen Bauch abzielt. Diese vivatomische Präzision ist der Grund, weshalb die CANTIENICA®-Methode von immer mehr Therapeut/innen erlernt und angeboten wird.



Das Becken, als "erstes Stockwerk" ist das Fundament der entspannten Aufrichtung und der gesunden Wirbelsäule. Es wird mit der CANTIENICA®-Methode ideal ausgerichtet, mobilisiert und in der gesamten Beckenmuskulatur vernetzt. Das Zwerchfell als einer der beiden Quermuskeln spielt eine weitere zentrale Rolle im Hochhaus Mensch. Von Ferse bis Kronenpunkt wird jeder Knochen, jede Faszie, Sehne, jedes Band und jeder Muskel mit präzisen Ausführungen trainiert.



Mit aufgerichtetem Becken und austarierten Beinachsen wird die Wirbelsäule mit Hilfe der autochthonen Rückenmuskulatur aufgespannt. Da sind mehr als 200 Muskeln, die Ihre Wirbelsäule wie ein Futteral stützen, schützen und mit den umliegenden Muskeln vernetzen.



Wenn alle Knochen auf- und ausgerichtet und in die ideale Position gebracht sind, werden die Tiefenmuskeln durch kleine Pulse trainiert, dadurch werden alte Haltungsmuster durch neue abgelöst. So wird Reibung an den Gelenken nachhaltig verhindert. Faszien und Bänder werden geschmeidig, elastisch und reaktionsschnell.

## Das Team Körper und Geist (Embodiment)

Die psychologischen, neurobiologischen und anatomischen Wechselwirkungen von Haltung und Wohlbefinden stärken das Selbstvertrauen und erfassen die ganze Persönlichkeit.

Kurz zusammengefasst: So, wie die Stimmung die Haltung beeinflusst, so beeinflusst die Haltung eben auch die Stimmung. Unsere Lebenseinstellung drückt sich durch innere und äußere Haltung aus. Zusammen mit Muskeltätigkeit wird die Hormonproduktion angeregt und Glücksgefühle stimuliert. Aufgespannte, gedehnte und aktive Skelettmuskulatur hält die Nerven aktiv und leitfähig.

## Körperintelligenz wecken

- Eigene Grenzen überwinden.
- Den Körper fordern, ohne ihn zu überfordern.
- Anspornen. Herausfinden, was in ihm steckt.
- Fähigkeiten wecken, die weit über das hinausgehen, was Sie sich bislang zutrauten
- Selbstheilungskräfte aktivieren
- durch Innen- u. Eigenwahrnehmung den Architekturplan des eigenen Körpers verstehen und einsetzen
- in allen Situationen Ihres täglichen Lebens tut der Körper genau das Richtige!

Die CANTIENICA®-Methode schenkt Ihnen Kraft und Beweglichkeit.

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

Alle Bewegungen zur Straffung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden dreidimensional ausgeführt, „also natürlich“ im wahrsten Sinne des Wortes. Die wieder geweckte Körperintelligenz fließt in Ihren Alltag ein. Sie bewegen sich anders, Sie verhalten sich anders. Im Stehen, Gehen, Sitzen, selbst im Liegen. Im Beruf, beim Sport, am Schreibtisch, bei der Gartenarbeit und in der Liebe.

## Mut zur Eigenverantwortung

An die Stelle therapeutischer Abhängigkeit tritt durch Anleitung zur Selbsthilfe der Mut zur Eigenverantwortung.

Haltung und Qualität der Bewegung strahlen so auf alle Lebensgebiete aus – auf das Bewusstsein, die inneren Organe, auf das seelisch und körperliche Befinden und das soziale Leben.

Die Übungsanleitungen sind präzise und überlassen nichts dem Zufall. Jede Formulierung ist tausendfach erprobt und kontinuierlich verfeinert worden, tausende Rückmeldungen und Beobachtungen wurden ausgewertet. Die CANTIENICA® –Methode für Körperform & Haltung bewährt sich seit über 20 Jahren. Die Methode findet immer mehr begeisterte Anwender/innen auf der ganzen Welt. CANTIENICA®-Training wird offiziell bereits in 16 Ländern angeboten. Immer mehr Ärzt(e)/innen empfehlen die CANTIENICA®-Methode ihren Patient/innen.

## Erinnern Sie Ihren Körper an seine natürlichen Haltungs- und Bewegungsmuster, damit er in jeder Situation automatisch das Richtige tut!

Als Anleitung zur Selbsthilfe lernen Sie ungesunde Muster zu erkennen und nachhaltig zum Gesunden zu verändern – Die neue „Gut“Haltung!

**Nebenwirkungen:** eine ungeahnte Leichtigkeit, Fitness und Beschwerdefreiheit!

Zurück zu dem KörperbewusstSEIN und der Körperintelligenz bei allem, was wir den lieben langen Tag machen:

Gehen, Sitzen, Bücken, Heben, Lachen, Hüpfen, Singen, Tanzen, Sport, Liegen und Lieben ... alles in Übereinstimmung mit unserer Körnernatur.



Erleben Sie so „Tigerfeeling“ mit CANTIENICA® als Grundlage für jede Bewegung mit Leichtigkeit und Schmerzfreiheit.

*Suchen, das ist Ausgehen von alten Beständen, ein Findenwollen von bereits Bekanntem – im Neuen finden, das ist das völlig Neue! Das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Abenteuer – ein heiliges Abenteuer.*

*Pablo Picasso*

*Die CANTIENICA®-Methode versteht sich als Grundlage für jede Art der Bewegung. Wer den eigenen Körper so tief kennenlernt, läuft schwerelos, tanzt schwerelos, geht schwerelos, fährt körpergerecht Ski, schwimmt körpergerecht und schläft auch anders – besser.*

*Benita Cantieni*

[info@cantienica-siegel.de](mailto:info@cantienica-siegel.de)

[www.vitaloase-weinheim.de](http://www.vitaloase-weinheim.de)

**Alexander & Nina Siegel, 0171- 5 17 84 31 oder 0172 – 6 32 62 33**