

Vorschau CANTIENICA®-Methode für Richtig sitzen **Gutes Sitzen ist aktiv, dynamisch und gesundheitsfördernd**

Die CANTIENICA®-Methode hat das Ziel, die Tiefen- oder Skelettmuskulatur zu aktivieren, damit die Oberflächenmuskulatur wie auch die Gelenke frei werden und bleiben. Deshalb können die Übungen unbemerkt, jederzeit und überall gemacht werden, in der Pause, beim Nachdenken und während der Arbeit. Der Körper bleibt ständig in Bewegung und es müssen auch keine "Bewegungspausen" eingelegt werden wie im Video von Prof. Ingo Froböse (s. "Hintergrundinformationen Richtig sitzen") vorgeschlagen wird.

Setzen Sie sich auf einen Hocker und stellen sie Ihre Sitzbeinhöcker möglichst weit vorne auf die Kante. Die Fersen sind genau unter den Knien und die Füße eine Faust breit auseinander.

Verlegers Sie Ihre Fersen zum Boden hin, Ihre Hüftgelenke können sich dabei lösen. Lassen Sie sich auf das Gewicht der Sitzbeinhöcker ein, die Schwerkraft und der Hocker tragen sie. So sind die Sitzbeinhöcker senkrecht nach unten ausgerichtet und obwohl Sie das Gewicht abgeben, bleibt das Becken ausgerichtet. Die Wirbelsäule kann sich nach oben verlängern, die Bauchmuskulatur entspannen, Ihre Organe bleiben frei und Funktionsfähig. Der Schultergürtel wird frei und ist bereit, sich ebenfalls auszurichten, der Nacken löst sich und die Arme bleiben entspannt.



Ziehen Sie in Ihrer Vorstellung einen Goldstab durch die Ohren und den Goldstab Richtung Decke. Goldstab durch die Oberarmkugeln imaginieren und die Kugel auf dem Stab weit setzen. Jetzt kommt noch ein Goldstab durch die Hüftgelenke Das wird Ihre innere Checkliste für gutes Sitzen. Ziehen Sie die Hüftpfannen auf dem Goldstab zusammen und pulsieren Sie. Zusammenziehen, lösen, zusammenziehen, lösen. Ihr Beckenboden beginnt zu arbeiten, die Voraussetzung, den ganzen Körper in Funktionsform zu bringen.