CANTIENICA®
Körper in Evolution

STUFE 1 BRONZE

CANTIENICA®
Körper in Evolution

CANTIENICA®-Themen-WS Arme, Schultern, Hände

Dieses vivatomische Glossar ist weltweit urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere das Recht der Vervielfältigung mittels irgendeines Mediums (technisch, graphisch, elektronisch und/oder digital, einschliesslich Fotokopien und/oder unberechtigtes Downloaden und Speichern), der Verbreitung, der Übersetzung, des Vortragens bzw. des Vorführens, der Bearbeitung, der Übertragung und der Speicherung, liegt ausschliesslich bei der CANTIENICA AG. Ausser in den gesetzlich vorgesehenen Fällen, dürfen das Werk oder Teile davon nicht ohne die vorherige schriftliche Genehmigung der CANTIENICA AG in irgendeiner der genannten oder in irgendeiner anderen Form verwertet werden.

Weder der Abschluss des Intensivkurses CANTIENICA® Körper in Evolution Stufe 2 Silber noch das Eigentum an diesem PDF berechtigt zur Verwendung der Marke CANTIENICA® zur Kennzeichnung eines Angebots von Kursen, Lektionen, Workshops usw. oder zur Bewerbung solcher Dienstleistungen. Nur von der CANTIENICA AG zertifizierte Instruktorinnen und Instruktoren, die einen Lizenzvertrag mit der CANTIENICA AG abgeschlossen haben, sind berechtigt, die CANTIENICA® Marken zu verwenden und Kurse, Lektionen, Workshops usw. in der CANTIENICA®-Methode anzubieten.

Die widerrechtliche Verwendung dieses Werkes und der CANTIENICA® Marken wird auf dem Rechtsweg verfolgt.

CANTIENICA®
Körper in Evolution

Zoom Themenworkshop Schulterstand, Arme, Hände

CANTIENICA®
Körper in Evolution

Brustkorb

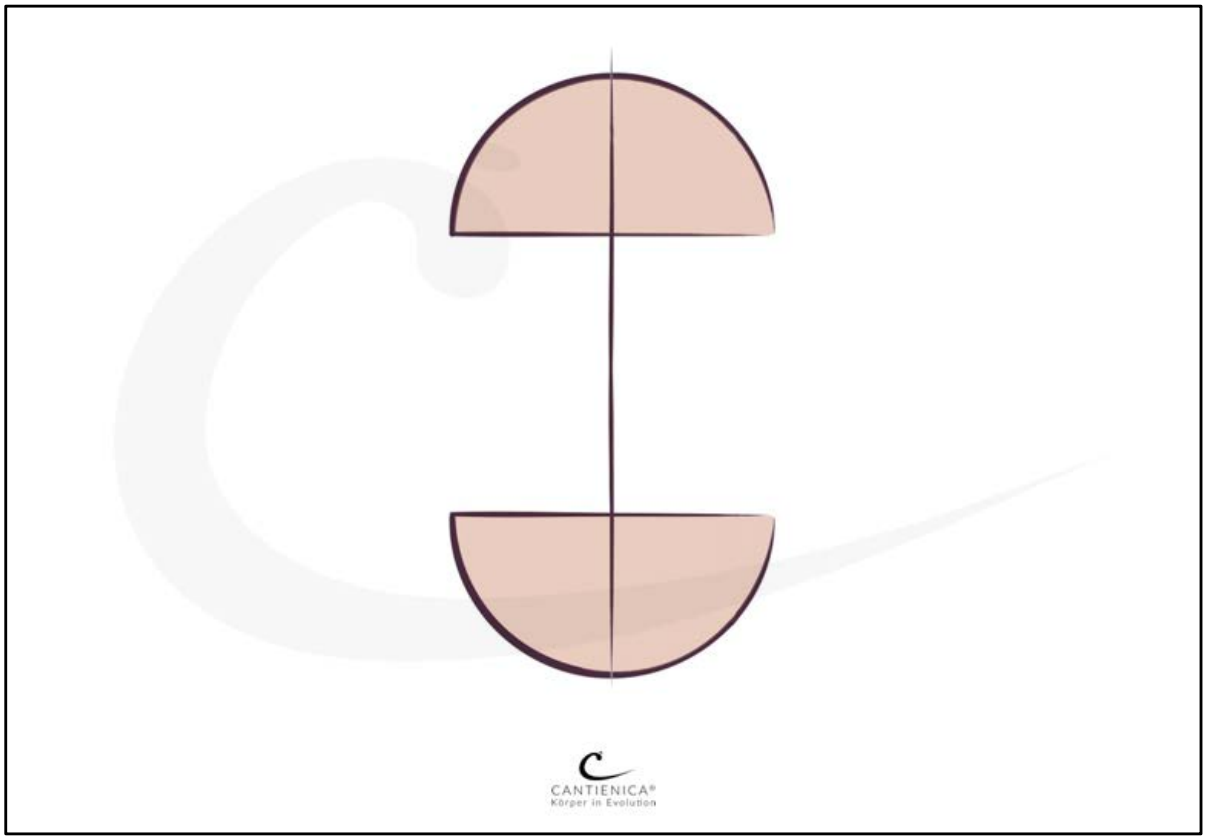
Den Brustkorb optimal ausrichten.

Die Rippen ausdehnen. Horizontalquadranten in den Rippen.

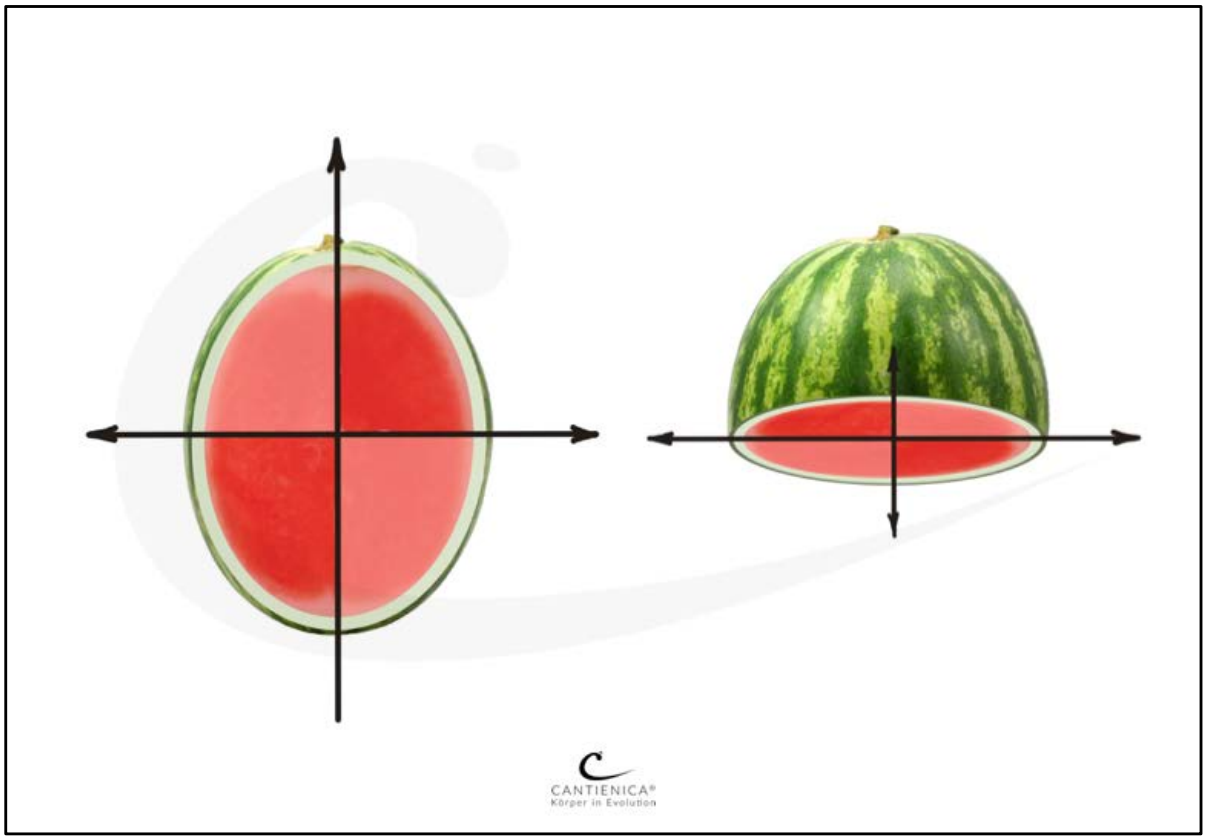
Die Wassermelonen-Quadranten.

Fadenspiele sinnvoll einsetzen. Fadenspiel vielfädig. Hexenbesen.

CANTIENICA®
Körper in Evolution



Entscheidend für das Wohlergehen der Schultern: Die Ausrichtung des Rumpfes. Der Brustkorb muss deckungsgleich über dem Becken stehen, damit die Strukturen vorne, hinten, seitlich gleich lang und gleich breit sind. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dahin zu kommen.

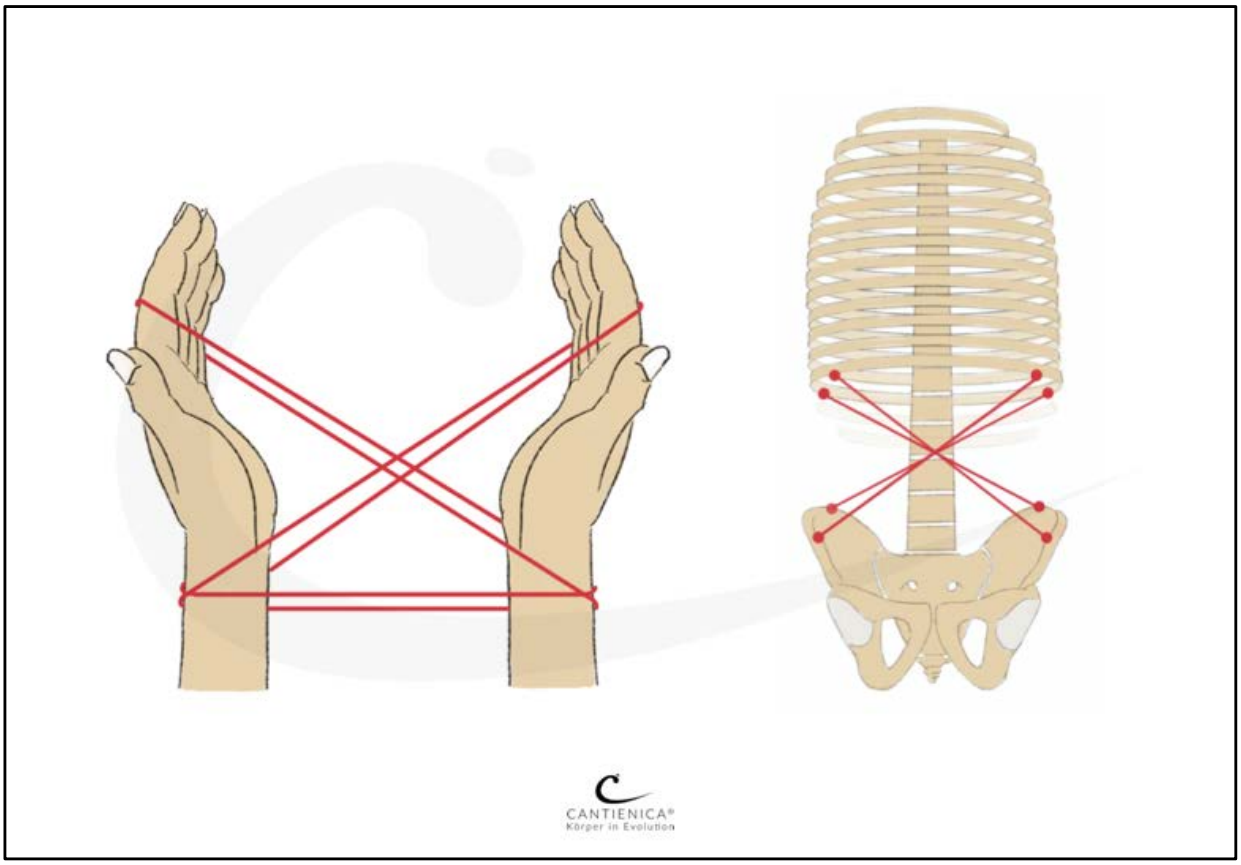


Eine Möglichkeit sind die Rumpfquadranten. Sie bekamen zufällig die Bezeichnung „Wassermelone“. Es war Sommer, und das Bild mit dem „platzenden Fruchtfleisch“ war vor meinen Augen, und alle Trainierenden mochten das Bild … Die Wassermelone wird längs halbiert und quer halbiert, und die Viertel gehen vorne auf. Bringt Länge und Volumen in den Brustkorb und stabilisiert das Becken vorzüglich.

Wenn sich die Brustwirbelsäule, der Brustkorb drehen, soll das Becken stabil bleiben, beziehungsweise und noch besser, dagegen halten, mit Zugspannung. Das fällt vielen Menschen schwer, das Becken geht mit, und zwar am Stück, weil die Sache mit den zwei Becken zum Teil noch nicht verstanden wird.

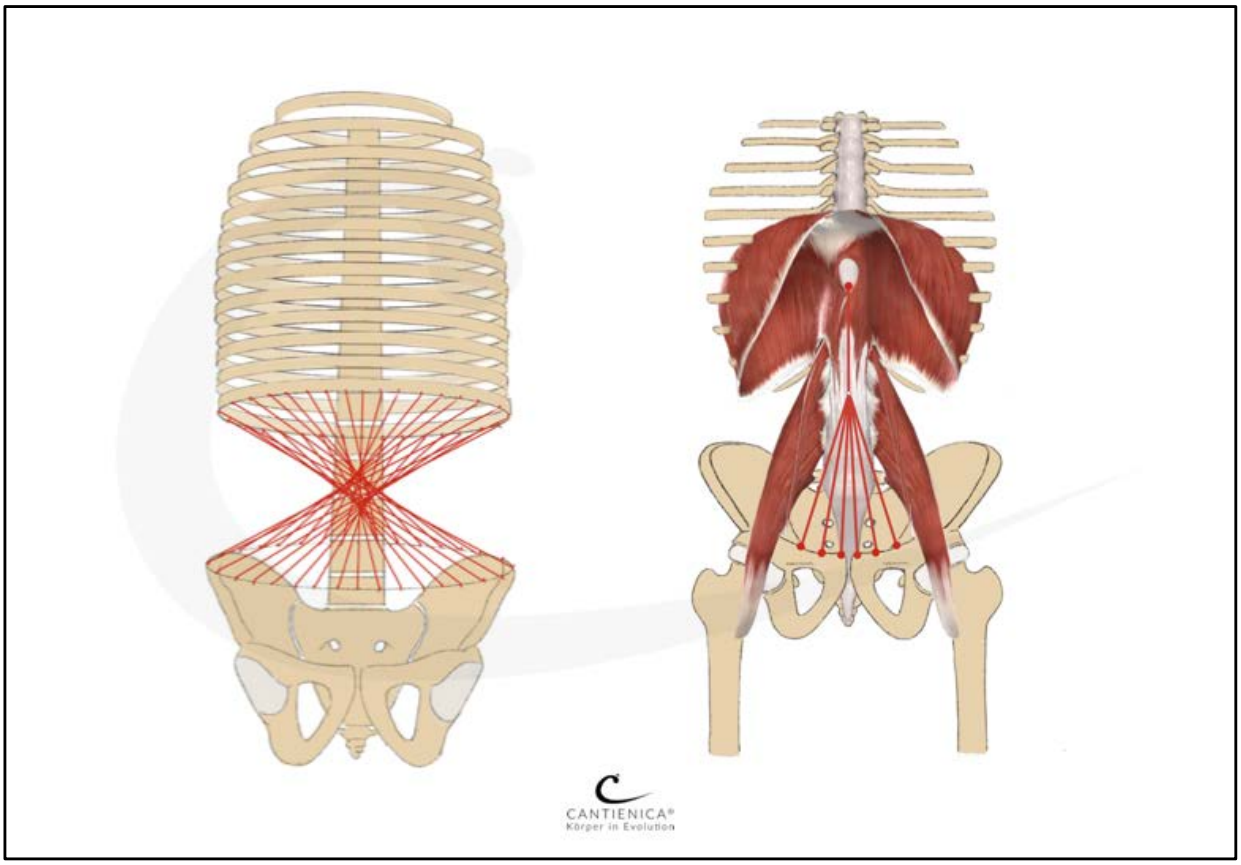
Da kommt die Wassermelone ins Spiel. Im Stand, im Sitzen, in Rückenlage: Brustkorb rechts öffnen, Becken links. Die Vernetzung der gesamten Rumpfmuskulatur wird so spürbar.

In allen seitlichen Beugeübungen stabilisiert die Wassermelone ausgesprochen gut und zuverlässig, Weide, Albatros etc.



Das Fadenspiel ist ebenfalls eine einleuchtende, einfache Vorstellungshilfe, um zwischen Becken und Brustkorb den größtmöglichen Abstand zu erreichen. Nach Bauchoperationen, auch mit angeblich „minimal invasiven“ Techniken wie der Laparoskopie, bleiben lädierte Nerven zurück. Die Betroffenen spüren den Bauch nicht und kommen nicht an die Vernetzung der Rumpfmuskeln. Da ist das Fadenspiel eine schöne Variante, um direkt aus den Knochen diagonale Verbindungen zwischen unten und oben, vorne und hinten zu schaffen. Ich vermute, dass die Faszien bereitwillig auf diese Vorstellung reagieren und dass die Faszien die Muskeln „mitnehmen“.

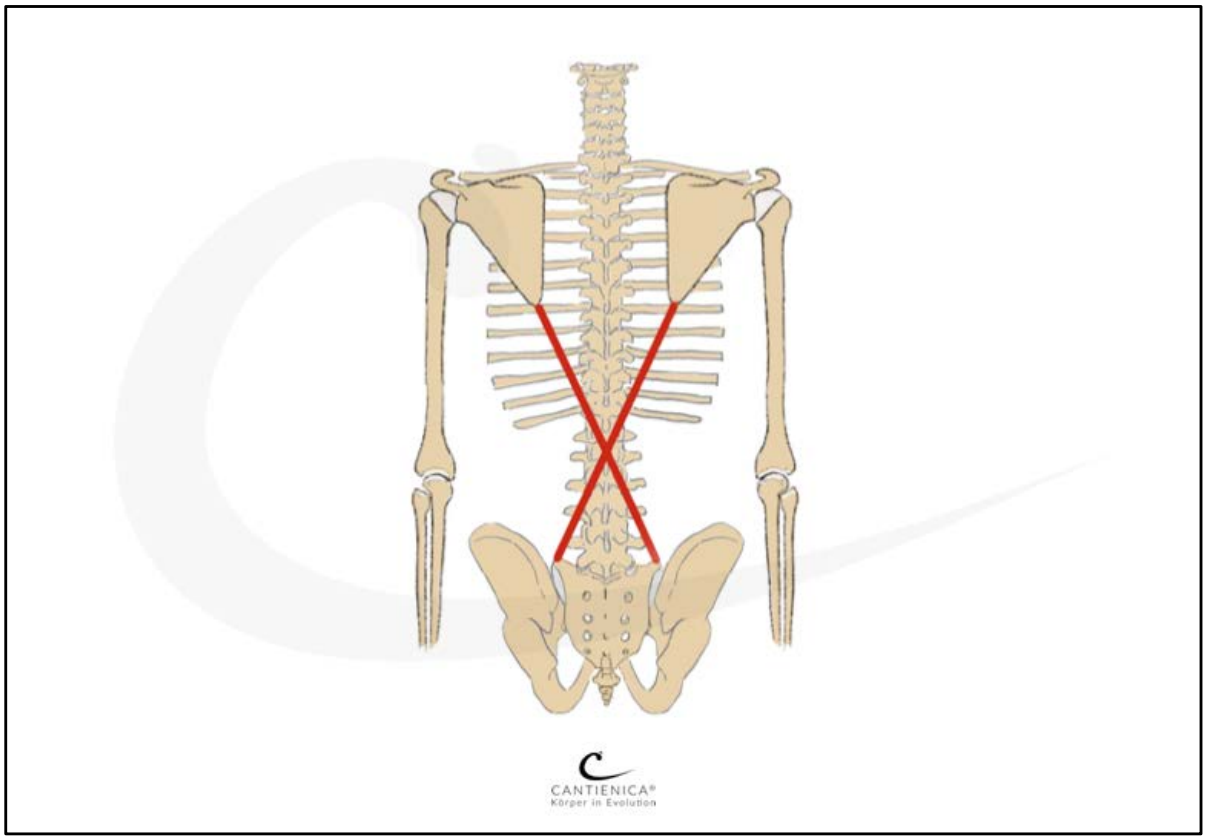
Manchmal braucht es ein paar Fäden mehr …



... dann ist das 1000-fädige Fadenspiel nützlich. Ganz viele Fäden von vorne nach hinten und von hinten nach vorne spannen, natürlich immer von unten nach oben. Der Kreuzpunkt mitten im Körper empfinden viele Menschen als kraftvoll und Kraft spendend. (Kunststück, es ist das Hara.)

Wichtig: Die Knochen müssen weit und offen bleiben. Wassermelonenquadranten offen halten und mit den voluminösen Knochen arbeiten.

Rechts der „Hexenbesen“, auch eine Figur aus dem Fadenspielkosmos. Das Hochziehen des Pyramidalis ist in letzter Zeit ein bisschen in den Hintergrund geraten, weil sehr viele Menschen nicht nur den Bauchnabel hochzogen, sondern auch das Becken kippten. Die Hexenbesen-Vorstellung kann da abhelfen: Vom Oberrand des Schambeines Fäden zur Zwerchfellschlaufe spinnen. So wird der Pyramidalis gedehnt und vernetzt. Wirkt wunderbar bei Frauen mit dem Überhängebäuchlein nach Kaiserschnitt und bei Menschen, die nach Organsenkungen oder Leistenbrüchen Netze in den Bauch eingesetzt bekamen.



Diese Diagonalverbindung zwischen Schulterblatt und Kreuzbein stabilisiert die deckungsgleiche Ausrichtung von unten und oben auch sehr schön. Die körpernahe Ausrichtung der Schulterblätter hebt die Schlüsselbeine und die oberen Rippen an. Das erleichtert die Wahrnehmung für die Zwischenrippenmuskeln, die Serratusmuskeln und die kleinen Brustmuskeln.

Schulterdach, Schulterblatt

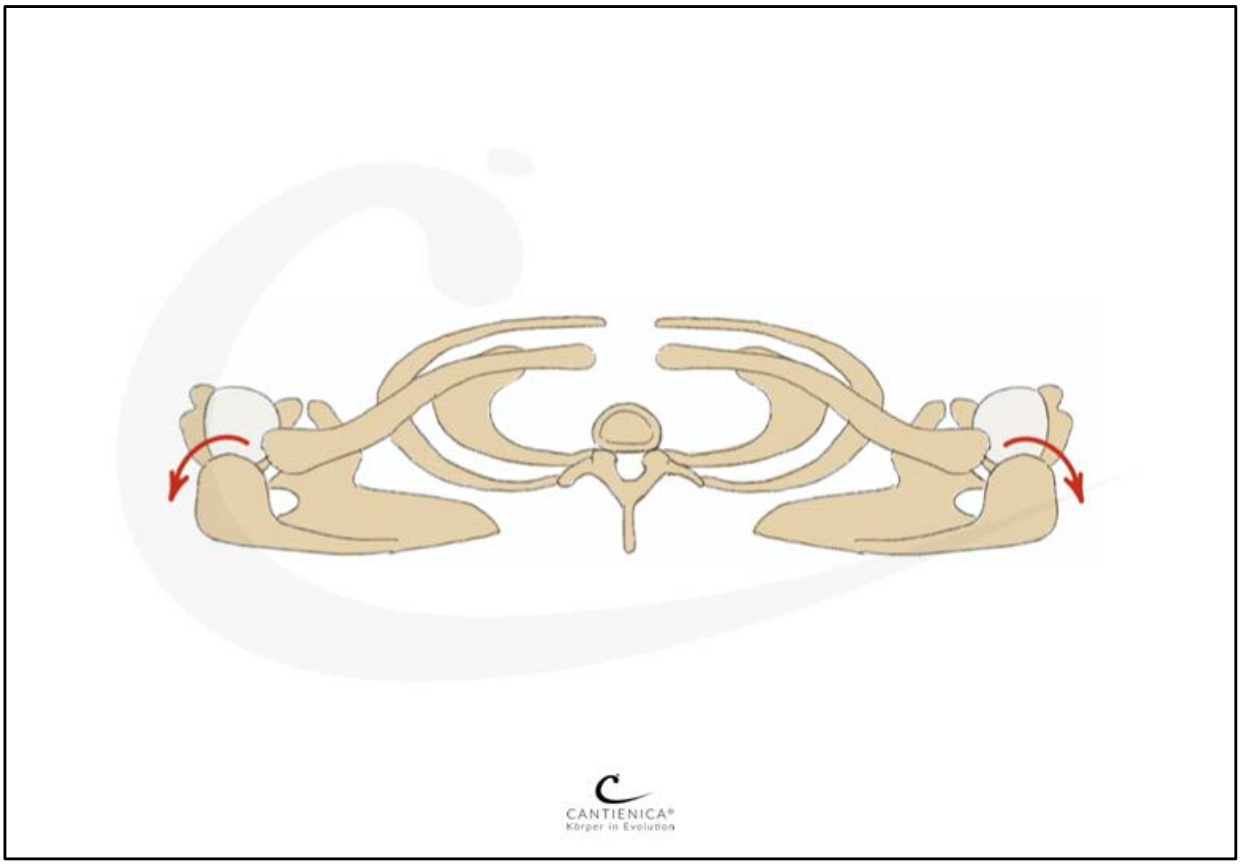
Schulterdächer ausdehnen, um mehr Raum für Schlüsselbeine und Rabenschnabel zu schaffen.

Die Schulterblätter optimal positionieren und die Schulterdächer ausdehnen.

Durch die Positionierung der Schulterblätter die Schlüsselbeine anheben und dehnen.

Schulterblätter anordnen, ausrichten und einholen.

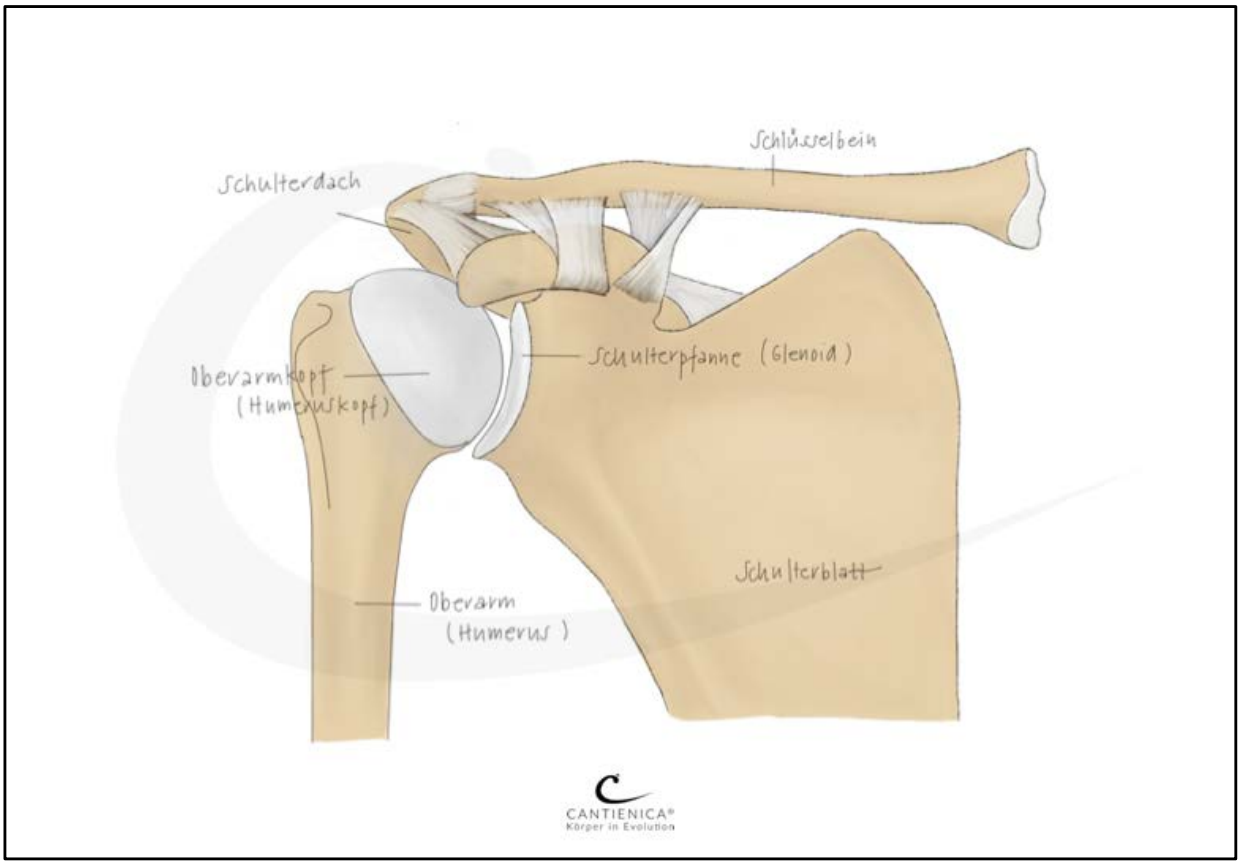
CANTIENICA®
Körper in Evolution



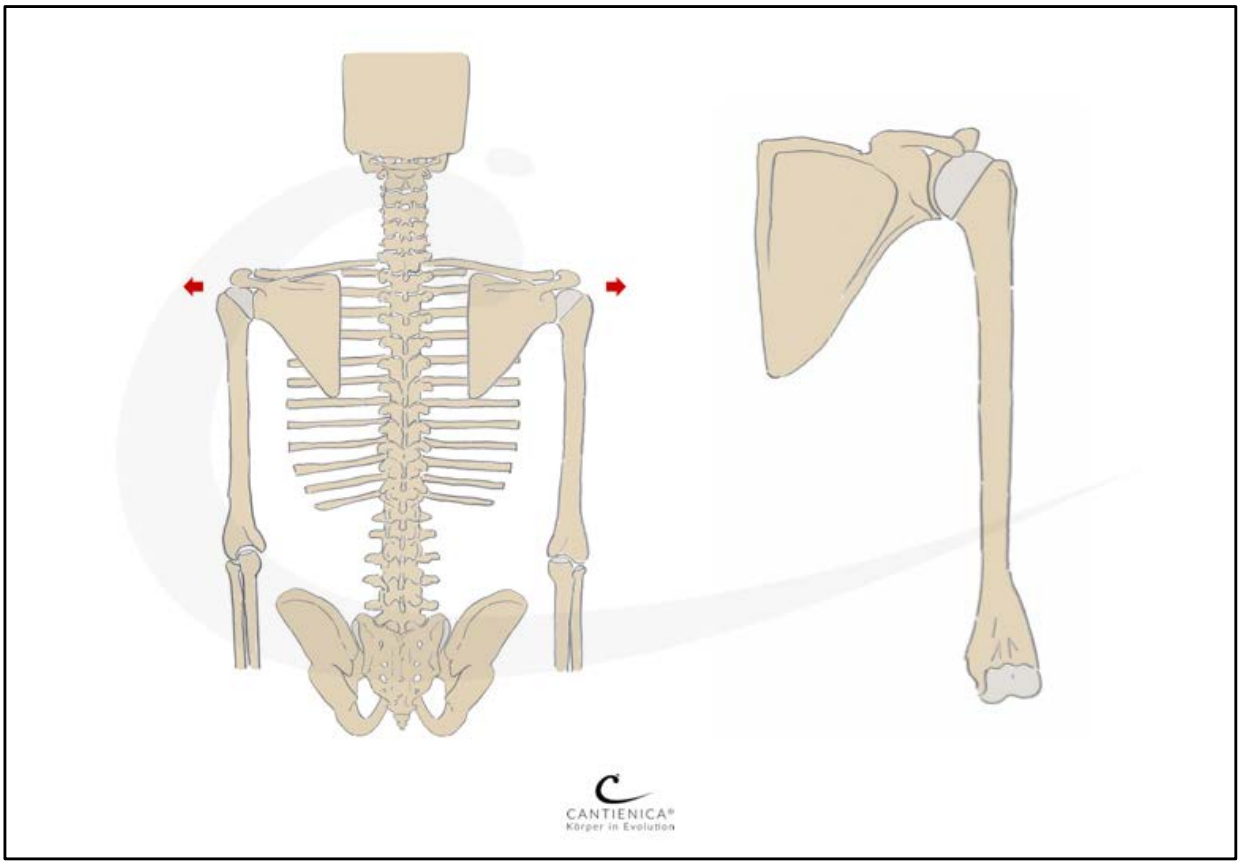
„Die Schulter“ von oben. Die idealtypischen Rippen sind elliptisch ausgerichtet. Die Schlüsselbeine sind nur leicht geschwungen, also möglichst lang und gerade. Sie stehen hoch und unterstützen die Schulterblätter in ihrem perfekten Sitz. Als Faustformel kann gelten: Schlüsselbein und Schulterblattoberrand sind gefühlt auf gleicher Höhe. Gefühlt ist wichtig, denn das Schulterdach wächst aus dem Schulterblatt.

Durch das seitliche Ausdehnen des Schulterdaches (Acromion), siehe rote Pfeile, werden die Gelenkspalten zum Schlüsselbein grösser, das Schlüsselbein wird nicht zusammengedrückt. Diese Öffnung bringt auch mehr Ausdehnung in die Glenoidgelenke. Die Oberarmkugeln können sich seitlich ausdehnen. Das alles wird auch durch die einfache Formulierung „Oberarmkugeln auf einem Goldstab weit auseinander setzen“ bezweckt. So freigesetzt, kann sich die Oberarmkugel am Glenoid, frei und geschmeidig ideal ausrichten.

Die neue Anleitung, um das Schulterblatt eng am Körper auszurichten, unterstützt die Brustwirbelsäule in der Aufrichtung und hilft sehr bei Rundrücken.

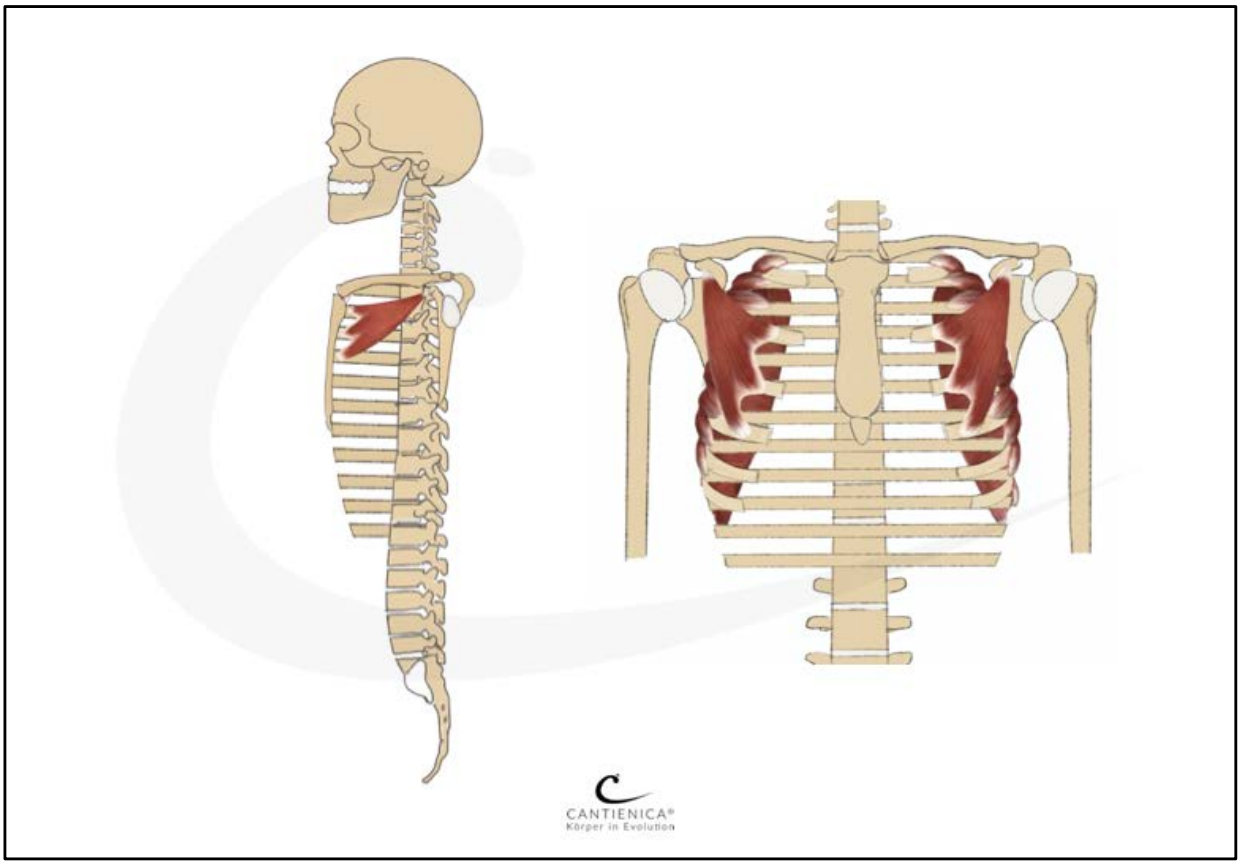


Hier eine Ansicht von vorne, mit den Sehnen, die Rabenschnabel, Schlüsselbein, Schulterdach verbinden. Der Oberarmkopf schwebt frei, der Abstand zum Schulterdach ist groß.



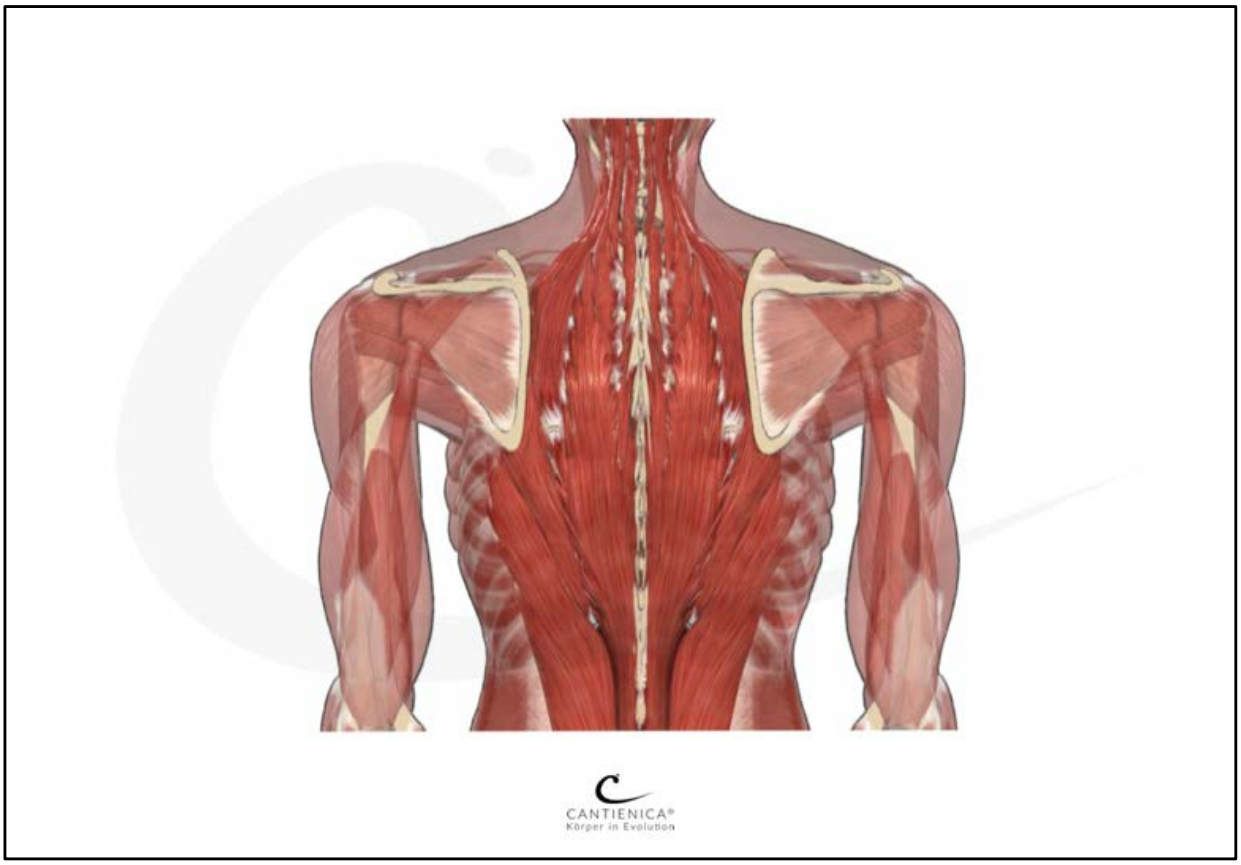
Noch eine Ansicht des gleichen Prinzips. Die ideal gesetzten Schulterblätter stehen parallel, der Abstand am Oberrand und zwischen den Spitzen ist gleich groß. Der Oberrand ist möglichst gerade. Das Schulterblatt liegt flach am Rücken an, Zentral für diese Ausrichtung ist die Entspannung der großen Brustmuskeln. Sind sie dominant und unter Dauerspannung, verkürzen sie die Strukturen des Brustkorbes, im Verbund mit den Latissimus-Muskeln werden durch die chronische Verkürzung die Schulterblätter verzogen, sie verschieben sich nach oben und um die Rippen nach vorne. Das Schulterblatt verformt sich, wird rund. Vergleichbar mit dem Kreuzbein. Um sichtbar zu machen, was gemeint ist, idealisieren wir die Illustrationen.

Der Arm muss alles ausbaden, was die Schulter falsch macht. Verkürzung der Sehnen und Nerven durch Fehlhaltung kann Schmerzen in der Schulter, im Oberarm, im Ellbogen, im Handgelen, in der Handwurzel auslösen.



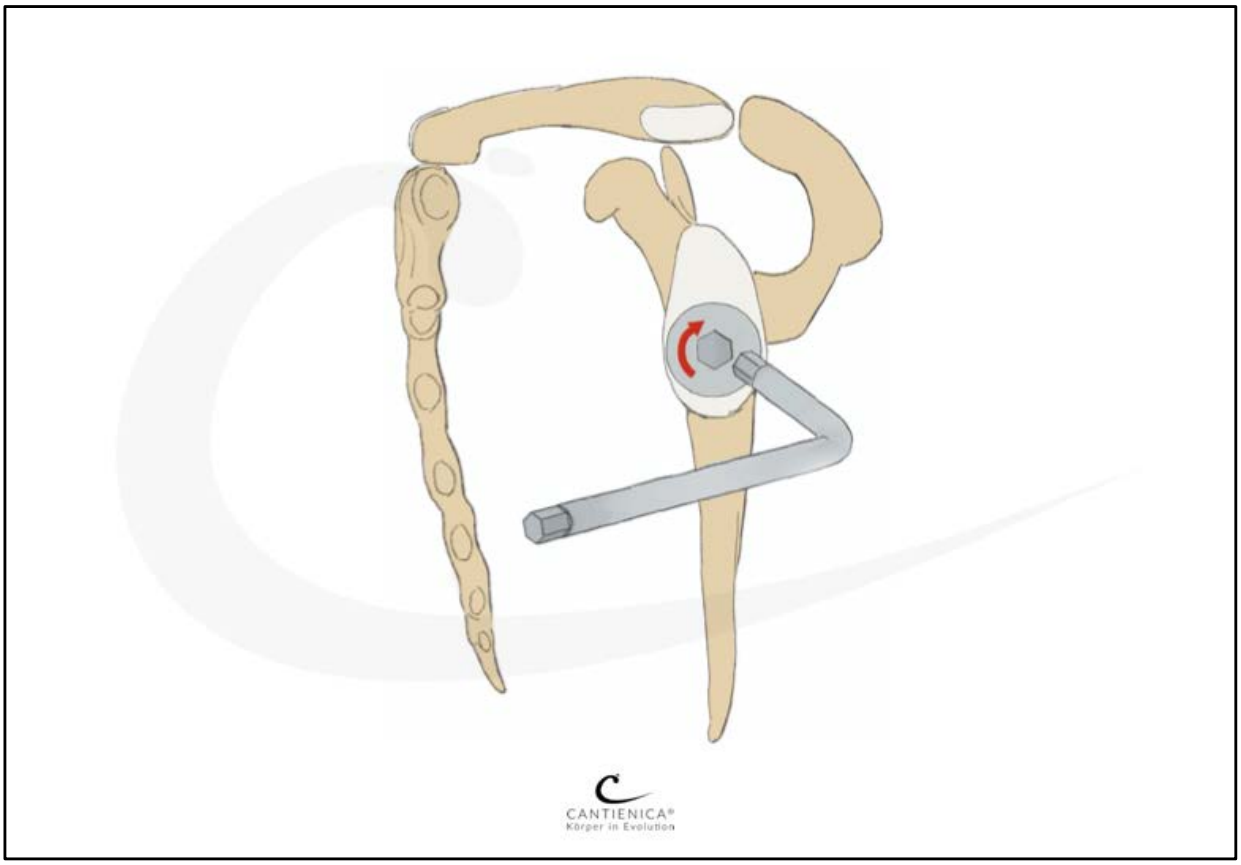
Das sind die Muskeln, die unter dem großen Brustmuskel liegen, sie wollen wir erreichen, weil sie die Länge unterstützen. Links der kleine Brustmuskel, rechts der kleine Brustmuskel mit den vorderen Serratusmuskeln.

Ich wurde gefragt, weshalb ich meist nur von den vorderen Serratusmuskeln spreche. Einfach, weil sie meistens verkümmert sind, verkürzt und verklebt. Dadurch werden die hinteren Serratusmuskeln verzogen und überdehnt. Kommen die vorderen Serratusmuskeln in Ordnung, so entspannt das auch die hinteren. Bei einem Mann mit extremem Hohlkreuz und überhöhtem Brustkorb könnte es angemessen sein, die hinteren Serratusmuskeln aufzufächern und zu dehnen. Doch meistens ist auch in dieser militärischen Steifhaltung der große Brustmuskel das Gefängnis für die vorderen Serratus- und die kleinen Brustmuskeln.



Hier sind die Iliocostalismuskeln zu sehen. Wenn die Schulterblätter verzogen werden, so werden auch die Anteile des Iliocostalis verzogen. Im Idealfall liegen sie aneinander und unterstützen die autochthonen Muskeln, die Multifidi, die Zwischenrippenmuskeln in der Arbeit an der Aufrichtung.

Wer diesen Iliocostalismuskeln hier zum ersten Mal begegnet: Handbuch Stufe 2 lesen, da werden sie ausführlich beschrieben. Die einzelnen Stränge dieser Muskelfamilie sind Spezialisten für Zug und Gegenzug.



Perfekt gesetzte Schultern geben auch dem Brustbein mehr Raum und Länge.

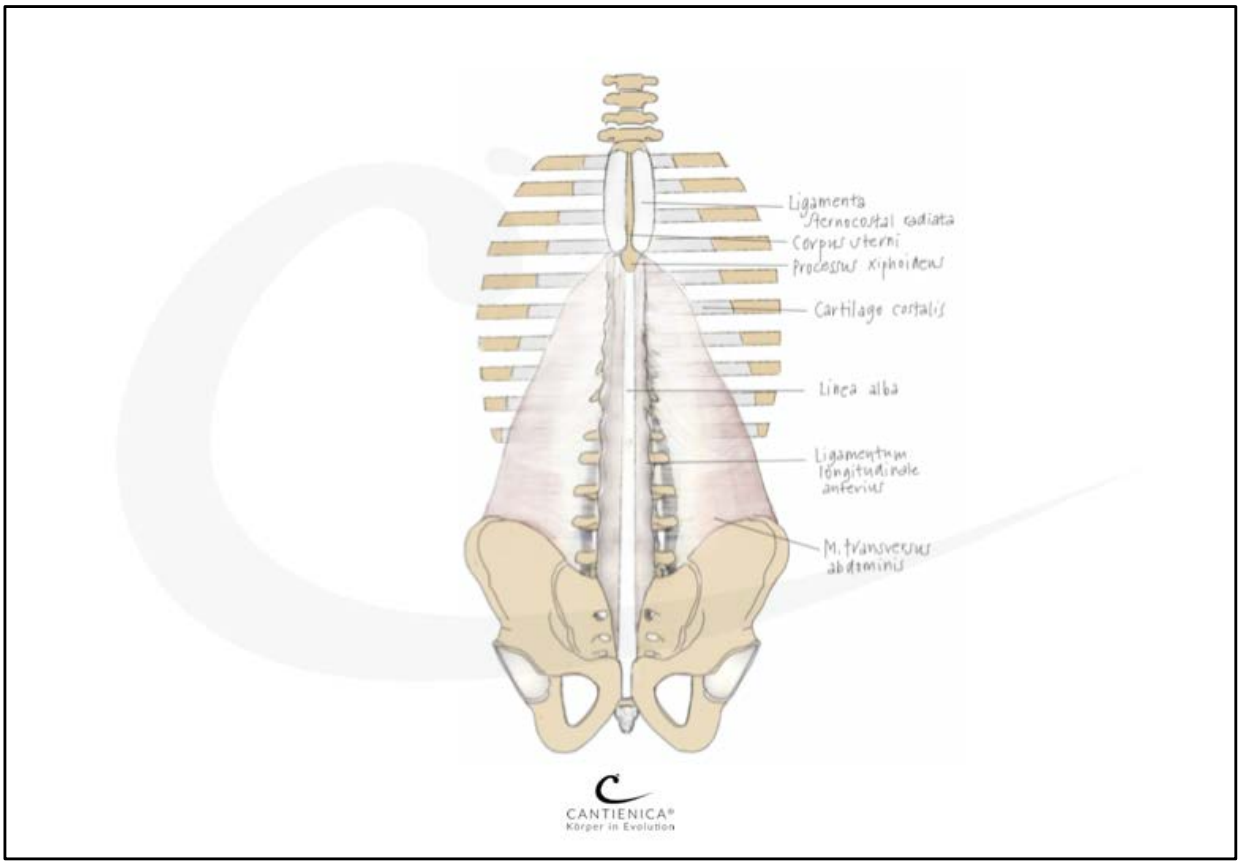
Wer den Inbusschlüsselpunkt versteht, dreht direkt über das Glenoidgelenk Brustbein, Schlüsselbeine und Schulterblätter in die optimale Position.

Die Vierteldrehung mit dem Daumen. Indirektes Coachen am Rand des Glenoid. Funktioniert nicht, wenn die Oberarmkugel hochgezogen wird.

Brustbein

Das Brustbein filigran verändern.
Mit den Minibändchen spielen.
Brustbein lang und breit denken.
Bruststern und Zwerchfell-Schlaufe einsetzen.

CANTIENICA®
Körper in Evolution



Das Längsband an der Bauchseite.
Die intensive Recherche brachte zum Vorschein, dass das Brustbein zwei kleine Längsbändchen hat. Zur Erinnerung: Das Brustbein besteht eigentlich aus zwei sichelartigen Knochen, die sich relativ spät in der Schwangerschaft zu einem Knochen zusammenfügen. Und jede Hälfte hat ihr eigenes Bändchen.

Wahrnehmungsübung mit aufgelegten Fingern. Bei Skoliosen, asymmetrischen Schlüsselbeinen etc. eine tolle Sache.

Armachse, Handgelenke

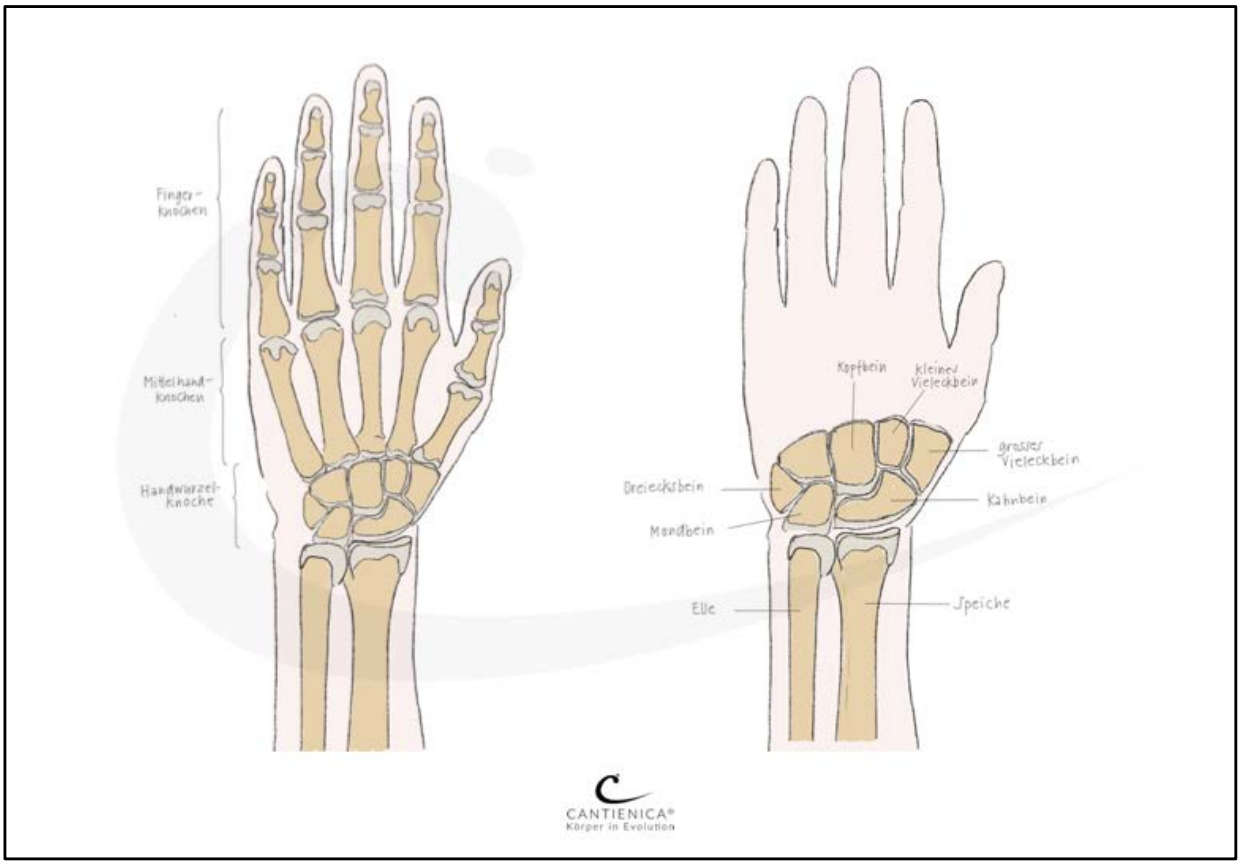
Die Armachse und die Handgelenke perfekt gestalten.

Mehr Sorgfalt bei den Grundpositionen. Handgelenk breit.

Mittelpunkte wahrnehmen und für „Knochenlang“ nutzen.

Ellbogen und Handrand einrichten.

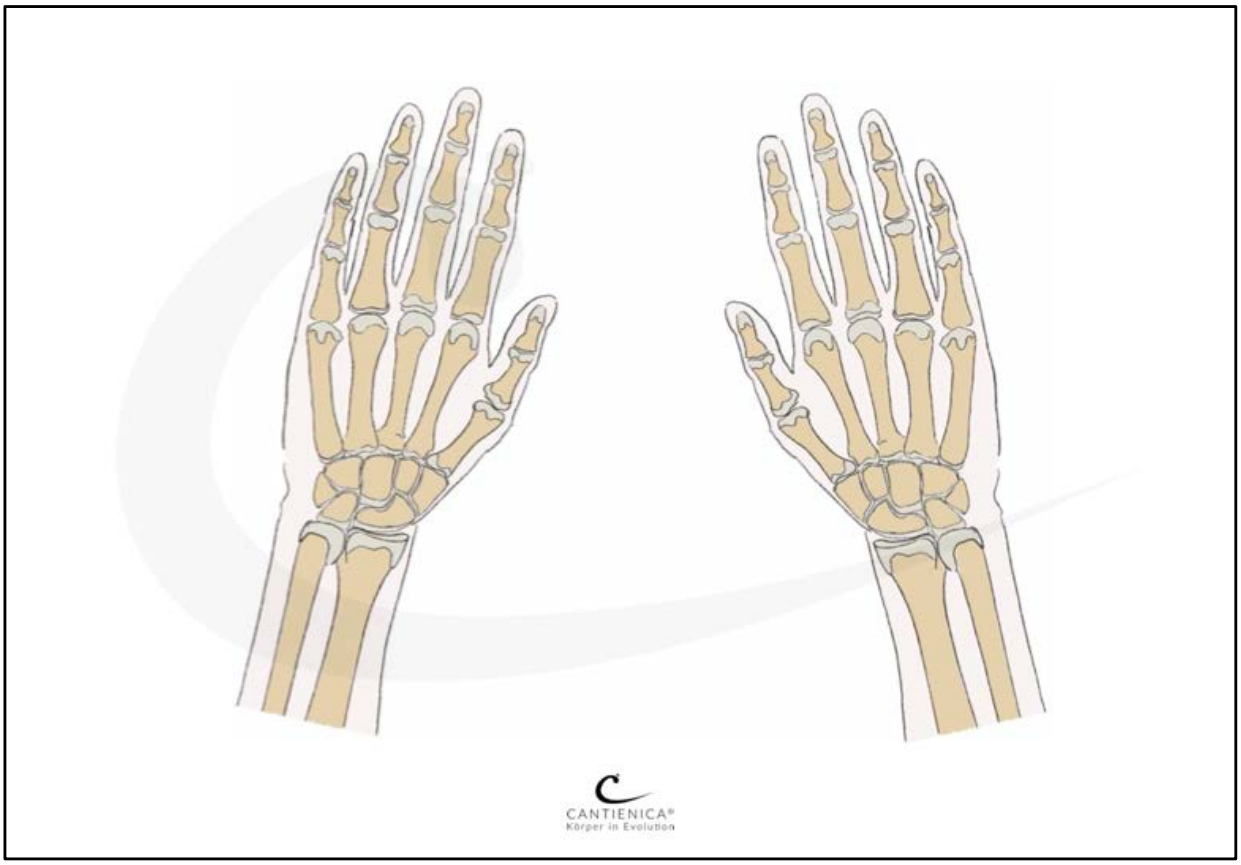
CANTIENICA®
Körper in Evolution



Die Handgelenke.
Wenn die Schultern chronisch verzogen werden, die Arme ihre Achse nicht sauber halten, so hat dies Auswirkungen bis in die Hand. Meist ziehen sich die Handwurzelknochen zusammen.

Belastungen können auch aus der Hand zur Schulter wandern. Wer die Hand ungünstig abwinkelt, verursacht Reibung im Handgelenk. Die Linien am Handgelenk sind ein Indiz für die gesunde Haltung, sie sollen parallel verlaufen.

Die überstreckte Hand schadet der Armachse ebenfalls. Es lohnt sich, Hände und Arme sorgfältig anzuleiten.



Die optimale Handhaltung, das A in der Hand.

CANTIENICA®
Körper in Evolution

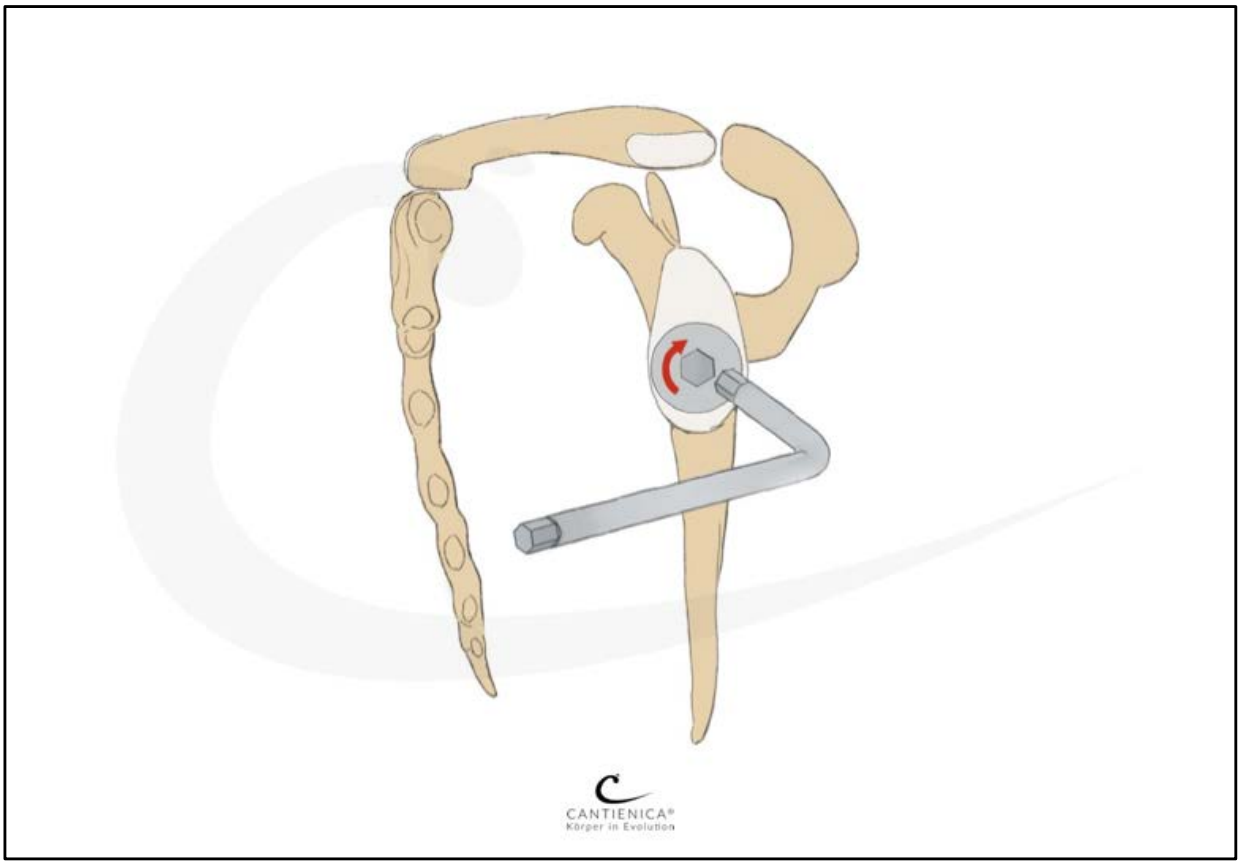
Typische Fehlhaltung, die zu Karpaltunnelsyndrom führt.
Ein Ganglion. Darauf achten, dass der Handteller immer weit und offen liegt.

Die Hände

Hände artgerecht ausrichten und trainieren.

Aus Handgelenk drehen, Hände entspannt, Handgelenke entspannt, Handränder aneinander.

CANTIENICA®
Körper in Evolution



Der Inbusschlüsselpunkt am Glenoid. Der Pfeil zeigt die ungefähre Richtung. In Echt ist die Drehung bei jedem Menschen und seinem Brustkorb individuell.

Ziel ist es, Schulterblatt und Brustbein in perfekte Relation zu stellen, die Serratusmuskeln, die kleinen Brustmuskeln, den Bruststern und die Schlaufe des Zwerchfells optimal zu aktivieren.
Trapezius und Latissimus und die großen Brustmuskeln sollen Entspannung erfahren, und durch die Entspannung kommen sie in jene Dehnung, die den Knochen dient.

Impressum

CANTIENICA AG
Benita Cantieni
Seefeldstrasse 215
CH-8008 Zürich

Tel. +41 44 388 72 72
Fax +41 44 388 72 88
office@cantienica.com
www.cantienica.com

Vertretungsberechtigte: Benita Cantieni
Registernummer: CH-020.3.002.779-2 (Handelsregister des Kantons Zürichs)
MWST-Nr.: CHE-107.412.344

Verantwortliche i.S.d. § 18 Abs. 2MStV.: Benita Cantieni
Illustrationen: Sandra Cantieni, Ernst Gamper
©2021 Benita Cantieni/CANTIENICA AG

CANTIENICA®
Körper in Evolution