

Benita Cantieni

# CANTIENICA®- Das Rückenprogramm

für gute Haltung,  
mehr Beweglichkeit  
und Schmerzfreiheit

# Inhalt

## Vorwort von Chantal Monnier

### Vom Weh und Wohl des Rückens 12

- Aus Kindertagen: »Halte dich gerade!« 12
- Das senkrechte Selbstbild 13
- Das Fundament entdecken 14
- Die Schwerkraft ist unschuldig 16
- Atmen: natürlich, leicht, harmonisch 17
- Freispruch für die Seele 19
- Das Beste aus zwei Welten 20

## Symptome, Auswirkungen, Erfolgsaussichten 21

## Feine kleine Helfer 28

## Gesund und fit rücken - die Übungen 31

### 1. Gruppe

#### Die Wirbelsäule neu ausrichten 32

- Fuß fassen 34
- Lang werden 35
- Stark machen 36
- Weich werden 37
- Hüften öffnen 38
- Rücken entlasten 40
- Schullern setzen 42
- Kraftpunkt wecken 43
- Bauch auch 44
- Zur Größe finden 46
- Achse richten 47
- Vertikal denken 47



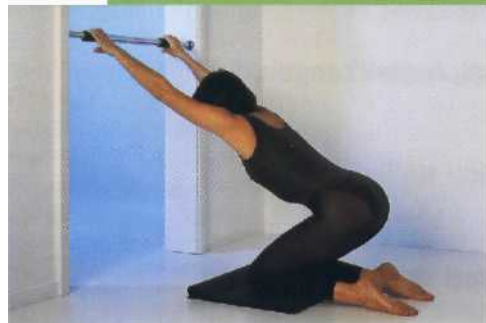
2. Gruppe Die Wirbelsäule neu dehnen 48

- Grundkraft wecken 50
- Halswirbel ahoi 51
- Der gute Dreh 52
- Flexibel sein 53
- Kraft für alle Fälle 54
- Vernetzen 56



3. Gruppe Den Rücken entlasten 58

- Federleicht 60
- Beinstark 61
- Kreuzfrei 62
- Kreuzweise 63
- Beckengut 64
- Rückenlang 65
- Aufrichtefest 66
- Senkrechtlart 67
- Gernegroß 68
- Doppeltwist 69



4. Gruppe Die Wirbelsäule geschmeidig machen 70

- Gleichsam 72
- Langsam 74
- Drehgleich 76
- Baumkrone 77
- Arabeske 78
- Weide 79
- Frosch-Doppelfrosch 80



5. Gruppe Die Wirbelsäule kräftigen 82

- Anlehnen 84
- Vorlehnen 85
- Auflehnen 86
- Sitzlauf 87
- Stehauf 88
- Wohlauf 90
- Beinwohl 91



6. Gruppe Rückenpower trainieren 92

- Megastretch** 94
- Fersenkraftwerk 96
- Dynamoliegstütz 98
- Dynamostretch 99
- Gleichgewicht 100
- Beckenaufrichtc 101



7. Gruppe Rücken-SOS! 102

- Gottesanbeter 104
- Atlasrolle 105
- Kniefall 106
- Kreuzfidel 108
- Kreuzöffner 109
- Perlenkette 110
- Baumkrone 112
- Wachstropfen 114



Rücken gut, alles gut 116

Rückversichert -  
das richtige Training nach dem Training 117