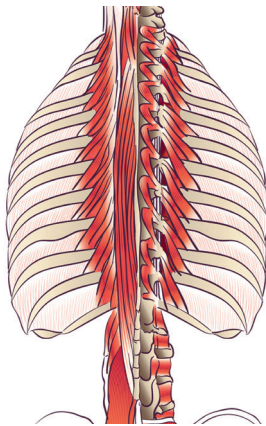


BENITA CANTIENI
RÜCKBILDUNG MIT

Tigerfeeling

südwest



Wenn Sie sich in Ihrem Körper wieder zu Hause fühlen, lässt sich der Alltag mit Kind gut meistern.

Vorwort	8
Karin Altpeter-Weiß, Hebamme	
Es ist nie zu spät für Rückbildungsgymnastik	11
Etwas Anstrengung, viel Belohnung	15
Den eigenen Körper erfahren	19
Die richtige Stellung der Füße	20
Die richtige Haltung des Oberkörpers	20
Der Levator ani	21
Vernetzung der Muskeln	25
Der Atem: Da geht die Körperpost ab	29
Das Zwerchfell ist wie ein Fallschirm	30
Die Regenbogenatmung	31
Mit dem Atem aufspannen	33
Weshalb Rückbildung so wichtig ist	39
Wie Rückbildung der Tiefenmuskulatur hilft	41
Motivation und Zeitmanagement	44
Nützliche Tipps	45
Lustinstrument Körper	47
Das beste Training	48

Grundprogramm für die Haltung	51
Meine eigene Geschichte	52
Das Glück der guten Haltung	54
Haltung, Rücken, Tiefenmuskulatur	56
Für ein angenehmes Training	56
Übung 1: Aufspannung muss sein	60
Übung 2: Die Organe liften	62
Übung 3: Kernkraft für Becken und Beine	64
Übung 4: Biegsamkeit für den Rücken	66
Übung 5: Da machen alle Muskeln mit	68
Übung 6: Schaltstelle Becken	70
Übung 7: Den Torso aufspannen	72
Übung 8: Kern-Stabilität	74
Übung 9: So ist der Rücken glücklich	76
Übung 10: Der Beckenboden macht's	78
Übung 11: Biegsam wie Bambus	80
Übung 12: Aufspannung total	82



Übung 4: Biegsamkeit für den Rücken.

Schwerpunkt Bauch	85
Die Anatomie des Bauches	86
Eine kleine Muskelkunde für den Bauch	86
Die drei großen B's	87
Übung 1: Lang und leicht werden	88
Übung 2: Da freut sich der Unterbauch	90
Übung 3: Ein Korsett aus Muskeln	92
Übung 4: Bauch liebt Schönbein	94
Übung 5: Bauchstraff-Wunder	96
Übung 6: Bauch braucht Abwechslung	98
Übung 7: Ironwoman	100
Übung 8: Bauchdehnung	102
Schwerpunkt Busen, Schultern	105
So bekommt der Busen Halt	106
Der natürliche Büstenhalter	106
Übung 1: Schultern, setzt euch	108
Übung 2: Der natürliche Push-up	110
Übung 3: Anspannen zum Entspannen	112
Übung 4: Beweglichkeit macht schön	114
Übung 5: Halslang und Nackenfrei	116
Übung 6: Formt Arme und Schultern	118
Übung 7: Arme lieben Kraft	120
Übung 8: Verleiht Flügel ...	122



Übung 6: Das hebt den Po sofort.



Schwerpunkt Beine, Po 125

Was der Beckenboden für die Schönheit macht 126

Ein bisschen Anatomie muss sein 126

Übung 1: Weg mit den Hüftpolstern 128

Übung 2: Her mit dem Knackpo 130

Übung 3: Kraft, aber bitte schlank 132

Übung 4: So viel Beckenbodenpower 134

Übung 5: Für die Hinterseiten 136

Übung 6: Das hebt den Po sofort 138

Übung 7: Pyramidale Geschmeidigkeit 140

Übung 8: Gut gestreckt 142

Übungsübersicht 144

Die Hintergründe der CANTIENICA®-Methode 162

Anatomisches Glossar 162

Register 174

Impressum 176

Liebe Leserin,

Gratulation – zur erfolgreichen Entbindung, zu Ihrem hoffentlich gesunden und munteren Kind und zur guten Wahl, die Sie mit dem Kauf dieses Buches getroffen haben.

In meiner Arbeit als Hebamme bin ich jeden Tag mit den Wünschen von Müttern nach der Geburt konfrontiert.

- »Ich möchte mehr Energie für den Alltag mit dem Kind.«
- »Wie kann ich meinen Beckenboden schnell wieder kräftigen?«
- »Ich möchte wieder in meine Kleider passen.«
- »Wie kann ich mein Gewebe kräftigen?«
- »Warum bin ich immer noch inkontinent, obwohl ich doch brav die Rückbildungsgymnastik absolviere?«
- »Ich fühle mich unten so offen, als fielen meine Organe gleich heraus.«
- »Mein Becken fühlt sich ganz schief an.«
- »Ich möchte meine Figur zurück.«
- »Seit der Geburt bin ich so kurzatmig.«
- »Was kann ich gegen meine Rectusdiastase machen?«

Ich habe selber zwei Söhne, ich kann diese Anliegen und Wünsche sehr gut verstehen. Viele Jahre war ich auf der Suche nach einer Trainingsmethode, die diesen Anforderungen gerecht wird. Vor gut 15 Jahren lernte ich die CANTIENICA®-Methode kennen und wusste gleich: Das ist es. Diese Methode ist anatomisch fundiert, logisch aufgebaut und im wahren Sinn des Wortes ganzheitlich. Obendrein deckt sie alle Bedürfnisse ab, die eine Frau und Mutter nach einer oder mehreren Geburten hat. Die konsequente Sanierung der Haltung von Sohle bis Scheitel, die konsequente Vernetzung der gesamten Tiefenmuskulatur, die Mobilisierung aller Gelenke, der natürliche, aufrichtende Umgang mit der Atmung hilft bei Beckenbodenschwäche, bei Inkontinenz der Blase und des Darmes; das Training behebt Rückenbeschwerden, Beckenschiefstand, Skoliose, Rundrücken und Flachrücken. Die Haltungs- und Muskelarbeit von innen nach außen vernetzt, strafft und festigt die gesamte Muskulatur. Hohlkreuz und Rectusdiastase werden schnell und nachhaltig behoben. Die Arbeit an Ihrem Körper wird von diesem mit Haltung, Kraft, Geschmeidigkeit, Beweglichkeit, Stabilität – und Schönheit – belohnt. Manche der von mir betreuten Mütter findet sich mit diesem Training schöner als vor der Schwangerschaft. Die speziell für die Rückbildung konzipierten Übungen aus der CANTIENICA®-Methode stellen Ihnen vier

praktische Kursprogramme zur Verfügung, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingehen. Zusammen ergeben die 36 Übungen ein Ganzkörper-Workout, das jeden Muskel Ihres Körpers erreicht. Das Training wird Ihnen auch helfen, den alltäglichen Anforderungen gewachsen zu sein. Die anatomisch exakten Übungen und die Vernetzung der tief liegenden Skelettmuskulatur verhelfen Ihnen zu einer guten, gelenkschonenden Haltung, die Ihnen sämtliche Tätigkeiten mit Kind erleichtert. Gewinnen Sie Kraft, Durchhaltevermögen und Stabilität. Lassen Sie Ihr Kind Ihre Freude an der Bewegung miterleben. Erleben Sie, dass Muttersein nicht Müdigkeit, Erschöpfung, Rückenschmerzen und verspannte Schultern bedeutet.

CANTIENICA®-Übungen sind anfangs herausfordernd, manchmal auch anstrengend. Benita Cantieni ist stur, sie macht keine Halbheiten. Wer sich auf ihre Körpermethode einlässt, muss sich wirklich einlassen: Die Schulen versäumen es leider, uns eine Gebrauchsanweisung für den Körper mitzugeben. So lange er reibungslos funktioniert, interessiert es die wenigsten von uns, wo oben und wo unten ist, was drin steckt und wie er funktioniert. Cantieni verlangt von Ihnen, dass Sie Ihren Körper bewohnen, dass Sie ihn wahrnehmen, dass Sie ihn unterstützen – damit er 100 Jahre gut mit Ihnen leben kann, als Erlebnis- und Erfahrungsinstrument. Machen Sie sich unvoreingenommen an die Arbeit. Es lohnt sich. Und lesen Sie unbedingt die Einleitung, damit Sie die Anleitungen verstehen. Das praktische Glossar am Ende des Buches hilft Ihnen, anatomische und »Cantienispezifische« Ausdrücke nachzuschlagen.

Egal, wie weit die Geburt zurückliegt, ob erst wenige Wochen oder schon ein paar Monate, egal, ob Sie via Geburtskanal oder Kaiserschnitt entbunden haben, und egal was Ihr Gynäkologe behauptet: Es ist immer der richtige Zeitpunkt, um mit diesem Training zu beginnen. Der Körper ist immer dankbar für Zuwendung. Und wenn Sie sorgfältig mit dem Körper umgehen, wenn Sie ihm das anbieten, was er braucht, so dankt er es Ihnen sofort – mit Gesundheit, Kraft und Schönheit.

Herzlich Ihre Karin Altpeter-Weiß
www.cantienica-karlsruhe.de



Es ist nie zu spät für Rückbildungs- Gymnastik

11

Nein Monate führte das Wunder der Fortpflanzung Regie über Ihren Körper. Nach der Entbindung ist er zwar immer noch ein Wunder, doch gehört er wieder ganz Ihnen. Und verlangt auch gleich Aufmerksamkeit: Gezielte, sanfte Gymnastik ist für die Rückbildung wichtig. Falls Sie das in der ersten Muttereuphorie nicht glauben wollten: Es ist nie zu spät. Der Bewegungskörper reagiert auch nach Jahren noch begeistert auf Ihre Zuwendung. Selbst Organsenkungen und Inkontinenz lassen sich auch noch Jahre nach der Entbindung beheben – mit den richtigen Übungen.

Haben Sie sich so sehr mit dem neugeborenen Kind beschäftigt, dass Sie die Rückbildung Ihres eigenen Körpers vergaßen oder vernachlässigten? War das verschriebene Rückbildungsprogramm langweilig oder brachte es überhaupt keinen Erfolg? Oder haben Sie die Wichtigkeit des Rückbildungstrainings einfach unterschätzt?

Um beginnen zu können, müssen Sie die Zeit frei machen, die Sie für sich brauchen. Keine Angst, Sie nehmen Ihrem Kind damit nichts weg, im Gegenteil. Das Kind profitiert, wenn Sie sich fit und ausgeruht fühlen, wenn Sie mehr Energie haben, mehr Lebenslust, und zwar nicht nur jetzt, sondern auch noch während der nächsten 20 gemeinsamen Jahre.

Dieses Rückbildungsprogramm berücksichtigt Ihren Alltag. Mehr noch: Die Übungen werden Ihren Alltag bereichern. Sie lernen wahrzunehmen, was in Ihrem, mit Ihrem Körper geschieht, was ihm gut tut und was nicht. Sie lernen, wie Sie Ihr Kind so aufheben und tragen können, dass Sie dabei Haltung, Kraft, Aufspannung gewinnen. Und so ganz nebenbei werden Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild für Haltung und Bewegung sein.

Die CANTIENICA®-Methode bettet die Knochen und Gelenke in die schützende, stützende und komplett vernetzte Tiefenmuskulatur.

Per Kaiserschnitt entbunden?

Im Allgemeinen bekommen Frauen, die mit Kaiserschnitt entbunden wurden, den Rat, nach ungefähr acht Wochen mit der Rückbildung zu beginnen. Wer sich absolut fit fühlt und mit der CANTIENICA®-Methode schon vertraut ist, kann sich auf das eigene Körperwissen verlassen und mit sanften Übungen anfangen, sobald der Körper danach verlangt.

Wer sich unsicher fühlt, holt das Okay der Hebamme oder bei der Kontrolluntersuchung sechs Wochen nach der Geburt die Beurteilung des Gynäkologen, der Gynäkologin ein. Bestehen keine Wundheilungsprobleme, kann mit der Rückbildung begonnen werden.

Liegt der Kaiserschnitt schon viele Jahre zurück, so kann es zu Zug und Spannung in und um das Narbengewebe herum kommen. Das ist eine erwünschte Dehnung, eine normale Reaktion auf das

Training. Das Narbengewebe wird besser durchblutet und frisch belebt. Hebamme und CANTIENICA®-Senior Teacher Karin Altpeter-Weiss unterrichtete 2012 hundert Frauen in Rückbildung, viele von ihnen hatten mit Kaiserschnitt entbunden. Sie berichten begeistert, dass Beschwerden wie Taubheitsgefühle am Unterbauch sich rasch und nachhaltig verbesserten. Die optischen Veränderungen sind selbstverständlich bei der CANTIENICA®-Methode: Sie formt den schönsten Frauenbauch, auch nach Kaiserschnitt.

Altpeter-Weiss appelliert an die Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung: »Fühlt sich eine Übung unangenehm an, noch mal lesen und neu aufbauen, bleibt das Unwohlsein, weglassen und später wieder versuchen. Oder einen CANTIENICA®-Rückbildungskurs in Ihrer Nähe suchen.« Die Adressen sind auf www.cantienica.com unter »Anbieter« zu finden.

So finden Becken, Hüften, Rücken ihre von der Natur vorgesehene Stabilität und Beweglichkeit. Die Spuren der Schwangerschaft an Bauch, Busen, Beinen und Po werden durch sanftes, behutsames Training positiv beeinflusst.

Geschichten, die Mut machen

Kerstin H. ist 40 Jahre alt: Im November 2000 gebar sie ihr zweites Kind. Bei einer Untersuchung sechs Wochen nach der Geburt diagnostizierte der Frauenarzt bei Kerstin eine »mittelschwere Blasensenkung«. Die Beschwerden waren typisch: Sie verlor beim Lachen, Husten und Niesen Urin. Nach längerem Stehen oder Gehen drückte die Blase auf den Ausgang der Scheide, Kerstin hatte das sehr unangenehme Gefühl, die Blase falle unten aus dem Körper. Ungefähr acht Wochen nach der Geburt rappelte sich Kerstin auf, um einen Rückbildungskurs bei einer Hebamme zu beginnen. »Der Kursus ging über zehn Wochen, und trainiert werden sollten der Beckenboden, Bauch, Beine und Po«, erzählt Kerstin. »Es waren 25 Frauen in der Gruppe, eine individuelle Betreuung fand nicht statt. Es wurde bei sämtlichen Übungen die Anweisung erteilt, Scheide und After fest anzuspannen. Auch nach zehn Stunden wusste ich nicht wirklich, welcher Muskel der Beckenbodenmuskel ist und wie ich ihn Gewinn bringend einsetzen kann.« Kerstins Beschwerden wurden nicht besser, im Gegenteil, die Senkung verstärkte, die Inkontinenz verschlimmerte sich. »Im Sommer 2001 war kein Spaziergang mehr möglich. Schon längeres Stehen war eine Tortur.« Glücklicherweise gab Kerstin die Suche nicht auf und fand schließlich den Weg in das CANTIENICA®-Studio von Erika Lenz in Osnabrück. »Hier lernte ich meine Beckenmuskulatur wirklich kennen und vor allem – richtig einzusetzen«, sagt Kerstin. »Bereits nach vier Wochen Training spürte ich Linderung

meiner Beschwerden und Veränderungen in meinem Körper.« Kerstin trainiert nun seit vier Jahren konsequent mit meiner Methode. Die Blasensenkung hat sich nicht nur nach ihrem subjektiven Empfinden deutlich gebessert, ihr Frauenarzt bestätigt das auch.

Ruth B. ist 33 Jahre alt: Sie hat zwei Kinder, die zweite Geburt liegt schon zwei Jahre zurück. »Zur Rückbildung konnte ich mich bei beiden Kindern einfach nicht aufraffen«, berichtet sie, und jetzt fühle sie sich müde und abgekämpft. So wirkt sie auch. Die Geburten haben Spuren an Bauch, Oberschenkeln und Po hinterlassen, sie leidet häufig unter Rückenschmerzen. »Das ist auch der Grund, weshalb ich herkomme, ich spüre, dass ich etwas für meinen Körper tun muss«, erklärt sie der Rückbildungsgruppe im Studio von Karin Altpeter-Weiß in Karlsruhe. Anfangs fällt es ihr sehr schwer, sich für die Übungen zu motivieren. »Dabei spürte ich sofort, wie viel frischer, kraftvoller und vor allem auch besser gelaunt ich nach dem Training nach Hause kam.«

Nach drei Monaten sitzen die Hosen sehr viel lockerer, der Bauch ist wieder straff, die Konturen verändern sich. »Ich bekomme Komplimente, vor allem fühle ich mich viel besser«, sagt Ruth, »das ist die beste Motivation.« Die Rückenschmerzen hat sie im Griff, weiß genau, was sie machen muss, wenn sie sich wieder einmal – immer seltener – falsch gebückt hat oder das kleine Kind ohne Beckenbodenmuskulatur herumgetragen hat.