

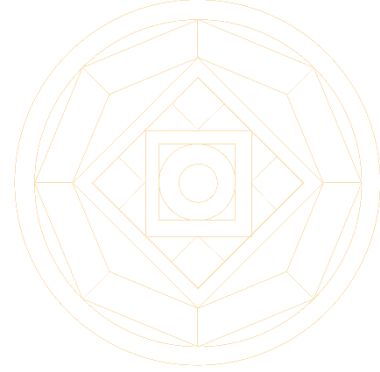
Weil Du wichtig bist!

Dein erfülltes Leben beginnt jetzt.

Beweglich macht schmerzfrei
& Faceforming macht schön

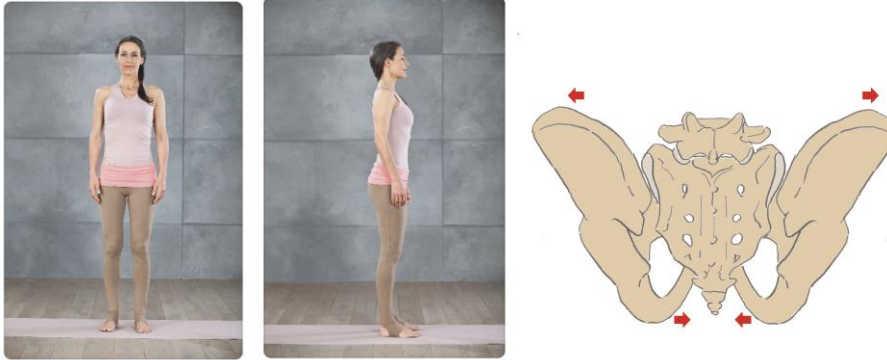
«Best-of» für den Sinnsucher-Podcast
«Ein gutes Gefühl»

Benita Cantieni



Teil 1 «Best-of Beweglich»

Gut stehen



Fotos: Verlag Südwest Forster & Martin, München

Richte Dich über den Fersen aus, vom Boden weg. Die Sitzbeinhöcker müssen hinter Deine Fersen zeigen.

Stelle Dir vor, dass Du 5 cm aus Deinen Knochen ziehen kannst – und wachse 5 cm.

Hände zart auf die Leisten legen. Durch die Nase einatmen, die Ellbogen weit und weiter auseinander «denkziehen». Spüre, wie alle Längsstrukturen sich in Deinem Körper dehnen, inklusive Beckenboden und Zwerchfell.

Gut sitzen



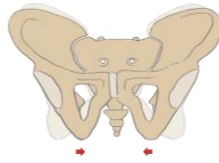
Fotos: Verlag Südwest Forster & Martin, München

Sitze so oft wie möglich auf Hockern mit gerader Sitzfläche und ohne Lehne und ganz am vorderen Rand, direkt auf den Sitzbeinhöckern. Idealerweise stehen Deine Hüftpfannen leicht über den Kniekehlen.





Die Füße und Beine stehen hüftschmal, zwischen die Knie passt Deine Faust, und die Füße bilden, von oben betrachtet, ein V.



Lade das Kreuzbein tiefer in den Körper ein und dehne es mit allen Wirbeln zum Kronenpunkt, das macht Dich gefühlt 5 cm länger.

Stell Dir Wolken unter den Fersen vor und sauge diese Wolken ein, durch das Bein. Du wirst eine Kettenreaktion bis in den Rücken spüren. Wiederhole diesen «Wolkenpuls», wann immer Du sitzt, er trainiert auch Deinen Beckenboden.

Gut liegen



Foto: Beat Brechbühl, Luzern

Grundposition für perfektes Bauchtraining und auch für guten Schlaf. Rückenlage. Die Fersen nach vorne schieben, weg vom Körper, bis die Kniekehlen entspannt sind und auf der Unterlage aufliegen. Die Füße bilden ein V, zwischen die Fersen und die Knie passt Deine Faust.

Kinn im rechten Winkel zum Hals ausrichten. Die Hände sanft auf die Leisten legen. Armknochen auf die Unterlage abgeben. Das Kreuzbein in den Körper einladen und Richtung Kronenpunkt dehnen.

Die Achselhöhlen zart nach vorne-oben ausrichten. Du weißt, dass Du es gut machst, wenn Deine ganze Bauchdecke sich dehnt und Deine Taille gefühlt 5 cm länger wird und Deine Lendenwirbel federleicht schweben.

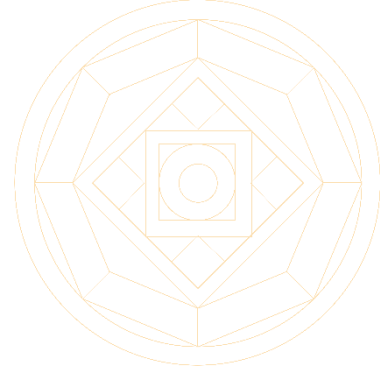
Einatmen durch die Nase, die Ellbogen zu den Seiten dehnen, ohne die Arme zu bewegen. Fünf bis zehn Mal wiederholen.

Alle Illustrationen: Sandra Cantieni, Zürich

© Benita Cantieni/CANTIENICA AG

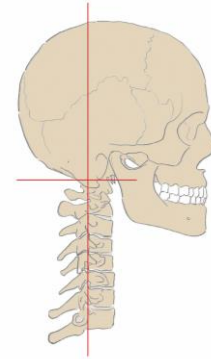
Link zur Website: <https://cantienica.com>





Teil 2 «Best-of Faceforming»

Kopf hoch

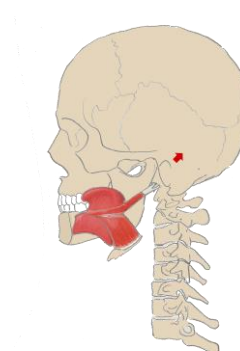


Hinsetzen, wie im «Best-of Beweglich» beschrieben. Die rechte Hand scharf anwinkeln und unter das Kinn legen. Mit der Zungenspitze im Mund gegen den Handrücken stupsen.

Das richtet die Halswirbelsäule auf, stellt den Kopfträger Atlas gleichmässig und aktiviert die Halsmuskeln. Dein Kopf kann frei und leicht schweben.

Mit der linken Hand wiederholen.

Zunge aufrichten



Sitzen oder stehen wie beschrieben. Handrücken unter das Kinn legen, um den Kopf stabil zu halten. Mund weit aufmachen, einatmen. Es wird sich ein köstliches Gähnen auslösen, und das bringt deine Zunge in Aktion. Halte sie nach dem Gähnen aufrecht im Mund.

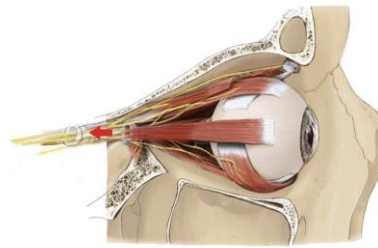
Sprich «ng ng ng». Lass das N in Deinen Schädel fließen, fülle alle Kopfräume mit einem zart summenden N. Sag das G ultrazart, so kann es den Kehlkopf entspannen.

Wiederholen, bis die Zunge nur noch aufrecht «kann».



Augen auf

Aufrecht sitzen, stehen, liegen. «Ng ng ng» intonieren, den Kopf in die Idealposition bringen.



Mit Zeigefinger und Daumen Fingerbrillen formen und zart auf die Augenhöhlen legen.

Die Fingerbrillen hauchzart vergrössern und wieder schliessen. Die Augenhöhlen bestehen aus sieben Knochen und nehmen den Impuls vergnügt auf.

Wiederholen, bis Du spürst, dass auch die Augäpfel mitmachen: Vergrössere sie wie kleine Zauberballone. Vergrössern, entspannen, vergrössern, entspannen.

Augenwippe



Stelle Dir vor, die Augenwinkel der Lider seien an den Augenhöhlen angemacht, nahe an der Nase und bei der Schläfe. Spanne zwischen diesen Fixpunkten für jedes Auge eine imaginäre Hängematte auf.

Setze die Augäpfel in diese Hängematten und schauke sie, aus der Höhle heraus in die Welt, tief in die Höhle hinein, in deine Innenwelt.

Abwechselnd schaukeln fällt den meisten Augen leichter. Versuche zwischendurch, beide Augen gleichmässig zu schaukeln und gleichmässig zu spüren. Das hilft, Dominanzen in den Augen auszugleichen.

Alle Illustrationen: Sandra Cantieni, Zürich

© Benita Cantieni/CANTIENICA AG

Link zur Website: <https://cantienica.com>

