

# Rückbildung<sub>mit</sub> Tigerfeeling



# Benita Cantieni

## Rückbildung mit Tigerfeeling



südwest



Vorwort Andrea Tresch 8

Vorwort Karin Altpeter-Weiss 10

## **1 Es ist nie zu spät für Rückbildungsgymnastik** 12

Etwas Anstrengung, viel Belohnung 17

## **2 Den eigenen Körper erfahren** 20

Die richtige Stellung der Füße 21

Die richtige Haltung des Oberkörpers 22

Der Levator ani oder Organheber 22

Vernetzung der Muskeln 25

## **3 Der Atem: Da geht die Körperpost ab** 28

Das Zwerchfell ist wie ein Fallschirm 29

Die Regenbogenatmung 30

Mit dem Atem aufspannen 32

Stillen Sie in königlicher Haltung! 36

## **4 Weshalb Rückbildung so wichtig ist** 38

Wie Rückbildung der Tiefenmuskulatur hilft 40

Motivation und Zeitmanagement 43

Nützliche Tipps 44

Lustinstrument Körper 47

Das beste Training 47

<b>5 Grundprogramm für die Haltung</b>	<b>50</b>
Meine eigene Geschichte	51
Das Glück der guten Haltung	53
Haltung, Rücken, Tiefen- muskulatur	56
1. Aufspannung muss sein	60
2. Die Organe liften	62
3. Kernkraft für Becken und Beine	64
4. Biegsamkeit für den Rücken	66
5. Da machen alle Muskeln mit	68
6. Schaltstelle Becken	70
7. Den Torso aufspannen	72
8. Kern-Stabilität	74
9. So ist der Rücken glücklich	76
10. Der Beckenboden macht's	78
11. Biegsam wie Bambus	80
12. Aufspannung total	82





## **6 Schwerpunkt Bauch** 84

Die Natur des Bauches 85

Eine kleine Muskelkunde ür  
den Bauch 85

Die drei großen B's 86

1. Lang und leicht werden 88

2. Da freut sich der Unterbauch 90

3. Ein Korsett aus Muskeln 92

4. Bauch liebt Schönbein 94

5. Bauchstraffwunder 96

6. Bauch braucht Abwechslung 98

7. Ironwoman 100

8. Bauchdehnung 102

## **7 Schwerpunkt Busen, Schultern** 104

So bekommt der Busen Halt 105

Stillen Sie noch? 107

1. Schultern, setzt euch 108

2. Der natürliche Push-up 110

3. Anspannen zum Entspannen 112

4. Beweglichkeit macht schön 114

5. Halslang und Nackenfrei 116

6. Formt Arme und Schultern 118

7. Arme lieben Kraft 120

8. Verleiht Flügel ... 122

## 8 Schwerpunkt Beine, Po 124

Was der Beckenboden  
für die Schönheit macht 125

1. Weg mit den Hüftpolstern 128

2. Her mit dem Knackpo 130

3. Kraft, aber bitte schlank 132

4. So viel Beckenbodenpower 134

5. Für die Hinterseiten 136

6. Das hebt den Po sofort 138

7. Pyramidale Geschmeidigkeit 140

8. Gut gestreckt 142

Übungsübersicht 144

Die Hintergründe  
von CANTIENICA® Körper  
in Evolution 162

Vivatomisches Glossar 163

Register 174

Impressum 176



# Liebe Leserin,

zugegeben, mein Körper hat ein paar Jahre Vorsprung. Genau genommen sind es 30 Jahre. So lange arbeite ich mit Benita Cantieni und der CANTIENICA®-Methode. Doch genau diese Erfahrung ermöglicht es mir, Ihnen aus erster Hand zu berichten: Es gibt nichts Besseres für die Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung, Entbindung – und die Rückbildung. Die CANTIENICA®-Methode weckt die Körperintelligenz. Sie lernen, wie Sie die Knochen bewusst ausrichten können. Sie lernen, wie Sie die neu sortierten Knochen bewusst in Ihrer Tiefenmuskulatur vernetzen können. Sie lernen, dass Bewegung Ihre Natur ist, ein gesunder Körper will sich bewegen. Ich lernte auch, dass Schwangerschaften für einen kreativ intelligenten Körper die natürlichste Sache der Welt sind. Ich habe zwei Mädchen geboren, Uma 2010 und Eve 2012. Als sogenannte »späte Erstgebärende« brauchte ich Mut. Den Mut, mich auf meinen Körper, seine Intelligenz und meine Intuition zu verlassen. Der Mut hat sich gelohnt. Ich erlebte zwei wunderschön leichte Schwangerschaften und zwei normale, anstrengende, selbstbestimmte Entbindungen. Meine Muskulatur arbeitete während den neun Monaten Schwangerschaft

»babyumarmend« und passte sich den Veränderungen hervorragend an. Geschmeidig, mit Kraft und Leichtigkeit konnte ich bis ein paar Tage vor der Geburt Yoga und die CANTIENICA®-Methode unterrichten.

Es ist eine Eigenheit des CANTIENICA®-Trainings, dass die Kraft mit Entspannung gekoppelt wird. Das gilt auch für die Beckenbodenmuskulatur: Es wird die Anspannung und die Entspannung geübt, bis sich der Körper in jeder Situation das nehmen kann, was er braucht. Und so konnten meine 20 Jahre lang entsprechend trainierten Muskeln neun Monate schützen, stützen, halten – und im entscheidenden Moment loslassen. Meine beiden Mädchen gebär ich im Geburtshaus spontan, ohne Dammschnitt, Dammriss oder Periduralanästhesie. Nicht, dass Sie jetzt denken, die Geburten waren ein Spaziergang – bei Weitem nicht! Die erste Entbindung dauerte neun Stunden, die zweite drei.

Die größte Unterstützung war der Atem. Benita Cantieni hat sensationelle Atemübungen entwickelt, mit denen sich Kraft und Entspannung bündeln und gezielt einsetzen lassen. So ließ ich mich während der Wehen und des Gebärens vom Atem tragen, jede Aus-



atmung brachte mir mein Kind näher. Wenn ein gesundes Kind geboren ist, kann die Mutter erst einmal nur stauen, schmusen und es kennenlernen. Doch nach drei Stunden vollkommener Euphorie stand ich jeweils auf und bewegte mich, als wäre nichts geschehen.

Die innere Beckenbodenmuskulatur übernahm ihre Aufgaben einfach wieder: Mein Becken war stabil, die Wirbelsäule aufgespannt, der Rücken lang und leicht, der Bauch gestützt und flach. Ein großartiges Gefühl. Ich musste mich nicht um die Rückbildung kümmern, denn die Rückbildung geschah blitzschnell und von alleine. Meine Hebamme meinte zwar: »Andrea, das geht hier nicht mit rechten Dingen zu.« Doch ich bin der Überzeugung: Genau so ist es von der Natur geplant. Durch die wache Tiefenmuskulatur wird der Beckenboden automatisch entlastet und vernetzt. Die aufrechte Wirbelsäule macht Mut, bringt Kraft und Geduld für die neue große Aufgabe, die offene, aufrechte Haltung fördert den Kontakt zur Intuition, zum Mutterinstinkt.

bin überzeugt, dass mein fitter Körper mich auch nach unzähligen kurzen oder gar schlaflosen Nächten vor Depressionen schützte. Ich begann sofort im Wochenbett mit sanften Übungen, und drei Wochen nach der Entbindung besuchte ich die erste Lektion bei der Kollegin, die mich in meinem Studio ver-

trat. Das Training war wie eine Massage für meinen Körper und wie Kurzferien für meinen Geist. Meine Arbeit hielt mich fit, und die Erfahrung ist für meinen Unterricht unbezahlbar. Sie geben mir die Sicherheit, anderen Frauen in und nach der Schwangerschaft Mut zu machen, sich selber zu vertrauen, auf sich zu hören.

Ich war 38, als mein erstes Kind kam. Ich brauchte Mut, mich von den Szenarien der Risiken und Gefahren nicht verunsichern zu lassen. Und dieser Mut bezog seine Kraft aus meinem Körper. Diese Erfahrung gebe ich an meine Schülerinnen weiter. Diese Erfahrung teilen mittlerweile viele von ihnen, sie berichten von leichten Schwangerschaften, problemlosen Geburten und kinderleichter Rückbildung.

Wie gesagt, ich habe zwar ein paar Jahre Vorsprung vor Ihnen. Doch den holen Sie schnell auf, wenn Sie mit diesem Buch oder mit einer Trainerin in Ihrer Nähe nach der CANTIENICA®-Methode arbeiten. Das Training wirkt auch dann, wenn die letzte Geburt schon etwas länger her ist. Es wirkt nachhaltig, und es wird Sie in allen Lebenslagen unterstützen.

Also, worauf warten Sie noch?

Andrea Tresch, Master Teacher  
CANTIENICA® Körper in Evolution,  
Luzern, [www.cantienicayoga.ch](http://www.cantienicayoga.ch)