

## CANTIENICA® - Program Power

Drogie Druhny,

poniżej kilka ćwiczeń do wykorzystania w domu.

Ćwiczenia znajdziecie także w Internecie:

- strona Małgorzaty Żarnowskiej (mojej nauczycielki, jedynej Senior Teacher w Polsce):  
<http://cantienica-instruktor.com/> – są tu dwa filmy przypominające zasady i ćwiczenia (u dołu po prawej),

opisy niektórych ćwiczeń są też na jej fb:

<https://web.facebook.com/CANTIENICA.Studio.Wroclaw.Poland/>

- mój fb: <https://web.facebook.com/cantienica.instruktor.bydgoszcz>

- Strona Benity Cantieni (po niemiecku) <https://www.cantienica.com>

- oficjalny kanał na youtube <https://www.youtube.com/user/CANTIENICAofficial>

jest tu np. zestaw ćwiczeń:

[https://www.youtube.com/watch?v=O6NJ3KKmYNU&index=1&list=PLfG-67qsTCKsOINN2wZCAOg\\_j0uL-CMxL](https://www.youtube.com/watch?v=O6NJ3KKmYNU&index=1&list=PLfG-67qsTCKsOINN2wZCAOg_j0uL-CMxL) (12 filmików też po niemiecku)

- I jeszcze po angielsku – instrukcje ze zdjęciami:

<http://www.cantienica-method.com/#!workout-2/c65q>

Owocnych ćwiczeń ☺

Małgosia Bronka

## CANTIENICA® - Program Power

### Ćwiczenie 1. Majestatyczna długość

Stań prosto. Stopy w smukłości bioder i delikatnym V. Rozciągaj kość łonową i guziczną prostopadle do podłogi a punkt koronowy w górę. Kolana rozluźnione. Pępek długi, rozciągnięty od kości łonowej do mostka. Mostek długi. Głowy kości ramienia na złotej pałeczce odsuwają się od siebie jak najdalej. Daj upust wyobraźni i wykonaj wdech lewym guzem kulszowym, a wydech prawym barkiem, potem prawym guzem kulszowym do lewego barku. Po 5 razy

Powoli unieś ramiona nad głowę i wyprostuj przy uszach. Spleć ręce i dłonie rozciągnij do sufitu, jednocześnie odprężając barki. Wykręć mięśnie ramion na zewnątrz. Łopatki luźno spływają po plecach. Rozciągaj punkt koronowy w kierunku rąk, a pięty delikatnie wsuwaj w podłogę. Daj upust wyobraźni i wykonaj wdech lewą piętą, a wydech prawym barkiem, potem prawą piętą do lewego barku. Po 5 razy.



### Ćwiczenie 2. Pozycja siedząca

Odprężone ramiona i wolna głowa (ćwiczenie odprężające dla pracujących w pozycjach siedzących przy komputerze, biurku itp.)

Wyprostowana pozycja siedząca. Siad na brzegu krzesła. Stopy i kolana w smukłości bioder. Kolana nad piętami. Ręce luźno na udach, dłonie skierowane ku górze. Łokcie odprężone. Daj upust wyobraźni: pozwól aby miód spłynął wzdłuż ramienia i ciężko „kapał” z łokcia. Mięśnie ramion wykręć delikatnie w kierunku łopatek. Usta lekko rozchylone. Nasada języka pulsuje na podniebieniu.



Pracuj stopami: wydłużaj palce, pięty w przeciwnym kierunku. Rozciągnij pępek w X.  
Guzy kulszowe zbliż do siebie i pulsuj, 10x.

### Ćwiczenie 3. Wstawanie i siadanie

Z pozycji j.w.

Ręce rozluźnione złożone w krzyżu lub splecione na wysokości barków przed sobą. Guzy kulszowe rozciągać do tyłu, tułów pochylić, guzy kulszowe energicznie ściągnąć do siebie, wstać, usiąść, wstać... 20x, przy czym jak zawsze ważne: jakość ma pierwszeństwo przed ilością.

Uwaga: kolana pozostają dokładnie nad piętami zarówno przy wstawaniu jak i siadaniu.



### Ćwiczenie 4: Pozycja leżąca

Leżąc na plecach, nogi ugięte i ustawione w smukłości bioder, a stopy w delikatnym V. Rozciągnij kość łonową i guziczną wraz z guzami kulszowymi w kierunku stóp, a punkt koronowy w przeciwnym. Połóż dłonie na żebrach, wyciągnij łokcie w bok i wykręć mięśnie ramion. Wykonaj wdech krocem i skieruj przez ciało w górę, wyobrażając sobie przy tym, że wszystkie mięśnie po drodze przyciągasz

do kości, jak gorset. Wydech do punktu koronowego. Podczas wdechu wydłuż się, podczas wydechu jeszcze bardziej. Co najmniej 10 razy.



Spleść ręce, wyprostować ramiona wyciągając dłonie do sufitu. Opuścić głowy kości ramiennych, aż położą się na macie i tam trzymając je opuścić ramiona obok głowy. Energicznie wykręcić mięśnie ramion. Plecy leżą odprężone na macie, również łuki żebrowe są odprężone.

### **Ćwiczenie 5. Jednogramowa noga**

W wyobraźni pociągnij linię od dołu podkolanowego do guza kulszowego i od guza kulszowego do pięty – jak szew pończochowy. Wpierw na prawej, potem na lewej nodze. Teraz unieś (siłą z mięśni levator ani) jednogramową prawą nogę na ok. 5 cm od podłogi, odstaw, potem lewą. Naprzemiennie po 5 razy każdą nogę. Im lżej dają się unosić nogi, tym precyzyjniej pracuje najgłębsza warstwa Twego dna miednicy.

### **Ćwiczenie 6. Mały most**

Guzy kulszowe subtelnie skierować ku podłodze. Zmobilizować stawy miedniczne kilkakrotnie „zezując” guzami kulszowymi, lewy guz kulszowy zezuje na prawo, a prawy na lewo. Wykręcać i rozluźniać mięśnie ud z pachwin, aż pojawi się subtelny puls guzów kulszowych. Pulsując przedłużyć subtelnie kość łonową i guziczną w kierunku pomiędzy kolana i w ten sposób unieść miednicę, nadal wykręcając uda unoszą się jeden do dwóch kręgów lędźwiowych, brzuch pozostaje rozciągnięty i w pełni odprężony. W dalszym ciągu pulsować guzami kulszowymi, max. do 20 pulsów. Szybko opuścić proste plecy, odprężyć.

### **Ćwiczenie 7. CANTIENICA®-ćwiczenie na płaski brzuch**

Położ się na wznak. Wyprostuj ramiona w bok na wysokości barków tak, aby łokcie były skierowane ku głowie, a doły łokciowe (zagięcia łokci) ku nogom. Wykręć mięśnie ramion na wysokości pach na zewnątrz, aż łopatki i głowy kości ramiennych oddalone od siebie położą się zrelaksowane na macie.

Teraz daj upust wyobraźni ;-) - wyobraź sobie złotą sztangę (rózdżkę) przechodzącą od środkowego palca jednej ręki do środkowego palca drugiej ręki i przesuwaj na niej daleko od siebie głowy kości ramiennych, ramiona, przedramiona do rąk. Stopy są flex - pięty dotykają podłogi, palce skierowane w górę - i jak zawsze tworzą delikatne V. Wyobraź sobie, że idziesz wzdłuż w dół i w ten sposób rozciągnij nogi – aktywne „wydłużanie”-, wyciągaj nogi z miednicy. To rozciąga również mięśnie tułowia (odcinek lędźwiowy i m. Iliakus) i aktywnie łączy całą muskulaturę nóg. Wykonaj środkiem mostka wdech, a wydech skieruj do nadgarstków. 3 razy.

Zamknij oczy. Wyciągnij język kierując jego czubek w dół i unieś głowę prowadząc z punktu koronowego, aż nozdrza ustawią się w dół do mostka. Schowaj język i otwórz oczy.

Teraz wyślij pępek w podróż: do lewego guza kulszowego i prawego ramienia, a następnie do prawego guza kulszowego i lewego ramienia. Powtórz 3 razy. Potem rozciągnij pępek w kierunku lewej kości biodrowej i prawego brzegu łuku dolnej krawędzi swojej klatki piersiowej, następnie po drugiej przekątnej.

Wykręć mięśnie ramion na zewnątrz na wysokości pach. Powtórz 5 razy. Wykręć mięśnie ud na zewnątrz na wysokości pachwin. Powtórz 5 razy. Teraz jednocześnie: wykręcaj mięśnie ramion i mięśnie ud na zewnątrz. Powtórz 5 razy.

Następnie wykręcaj mięśnie ramienia i uda po przekątnej. Powtórz po 5 razy, naprzemiennie po każdej przekątnej.

Ćwiczenie rozciąga przód ciała. Przód i tył powinien czuć się tak samo długi. Trenuje mięśnie diagonalne brzucha, trzyma mięśnie prosty i poprzeczny brzucha długie i rozciągnięte. Szkoli postrzeganie wyprostowanej klatki piersiowej w ćwiczeniach brzucha. Wydłuża kark. Aż tyle dobrego

Ważne!: Zrób sobie przerwę, kiedy zaczyna się napinać szyja i masz kłopot z utrzymaniem pozycji głowy. Po krótkim odpoczynku, znów zbuduj pozycję. Zwróć uwagę czy Twoja miednica nie rusza się po uniesieniu nogi. Obie połówki miednicy, każda z osobna, powinny spoczywać zrelaksowane na podłodze.



