

# Embody your life - Embodiment-Training online (2. Stunde)



---

Anja Pusch

Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coach,  
CANTIENICA®-Trainerin

[www.embody-your-life.de](http://www.embody-your-life.de)

# Kursüberblick

- 1. Stunde** (09.02.2021): Überblick: Was ist Embodiment?
- 2. Stunde** (16.02.2021): Innere und äußere Aufrichtung - CANTIENICA® Körper in Evolution und Embodiment
- 3. Stunde** (23.02.2021): Das autonome Nervensystem & der Vagus-Nerv: Mit Haltung und Bewegung wieder ins Gleichgewicht kommen
- 4. Stunde** (02.03.2021): Stress und unser Körper: Embodiment, neurogenes Zittern und Energie-Übungen
- 5. Stunde** (09.03.2021): Focusing und Somatic Experiencing - Auf die Stimme des Körpers hören
- 6. Stunde** (23.03.2021): Embodiment im Coaching und in der Psychotherapie: Möglichkeiten im Umgang mit Panik, Angst, Depressionen, Selbstwertproblemen
- 7. Stunde** (30.03.2021): Die eigenen Ziele mit Embodiment erreichen: "Problemlösungsgymnastik" und Selbstmanagement

# Hinweise

- Die beschriebenen Übungen dienen der Alltagsbewältigung und als vorbeugende und unterstützende Maßnahme, wenn Sie sich in einem seelischen Ungleichgewicht befinden. Um eine nachhaltige Wirkung zu erfahren, sollten Sie die Übungen regelmäßig praktizieren.
- Dieser Kurs und die beschriebenen Übungen können kein Ersatz für eine eventuell notwendige Diagnostik und Therapie bei psychischen Erkrankungen sein, sondern sind zur Ergänzung und Unterstützung gedacht.

# Kursüberblick

1. **Stunde** (09.02.2021): Überblick: Was ist Embodiment?

**2. Stunde** (16.02.2021): Innere und äußere Aufrichtung - CANTIENICA® Körper in Evolution und Embodiment

3. **Stunde** (23.02.2021): Das autonome Nervensystem & der Vagus-Nerv: Mit Haltung und Bewegung wieder ins Gleichgewicht kommen

4. **Stunde** (02.03.2021): Stress und unser Körper: Embodiment, neurogenes Zittern und Energie-Übungen

5. **Stunde** (09.03.2021): Focusing und Somatic Experiencing - Auf die Stimme des Körpers hören

6. **Stunde** (23.03.2021): Embodiment im Coaching und in der Psychotherapie: Möglichkeiten im Umgang mit Panik, Angst, Depressionen, Selbstwertproblemen

7. **Stunde** (30.03.2021): Die eigenen Ziele mit Embodiment erreichen: "Problemlösungsgymnastik" und Selbstmanagement

# Benita Cantieni

---

Gesundes Embodiment selbst machen

- **Schiefes Embodiment** kann zu (chronischen) Fehlhaltungen und Erkrankungen führen.
- Durch **gutes Embodiment** können Fehlhaltungen korrigiert und Erkrankungen gelindert / geheilt werden.
- **Gutes Embodiment**: anatomisch sinnvolle und gesunde Haltung mit der höchsten Freiheit für Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Nerven



# CANTIENICA®-Basics

---

- Von der Schweizerin Benita Cantieni entwickelt. 1997 begründete sie die CANTIENICA®-Methode unter dem Namen "CANTIENICA® – Methode für Körperperform & Haltung", die sie beständig weiterentwickelt. Als Pionierin in der Erforschung des Beckenbodens erkannte Cantieni theoretisch und praktisch, dass die unbeschwerte Bewegungsfähigkeit von der Integration der Beckenboden-, Becken- und Hüftmuskulatur in alle Bewegungsabläufe abhängt.
- Neues Körperkonzept: Cantienis Forschung entstammt zunächst ihrer eigenen Körperwahrnehmung und der Anwendung ihrer Erkenntnisse. Ihre Körpererfahrungen sind für jeden Menschen reproduzierbar
- Während die etablierte Anatomie in medizinischen Lehrbüchern von verstorbenen, zumeist greisen Menschen ausgeht, begründet Cantieni ihre Thesen auf dem lebendigen, mess- und wahrnehmbaren Körpergebrauch. Sie nennt dies „Vivatomie“.
- Bewegt der Mensch sich bewusst und gut, lassen sich Krümmungen, Senkungen, Deformationen, Abnützungen und Degenerationen vermeiden – wie bei einer komplexen Maschine hängt die Lebensdauer der Gelenke, Organe, Muskeln, Sehnen, Faszien, Bänder, Nerven vom sorgfältigen Gebrauch ab. Die CANTIENICA®-Methode lehrt den adäquaten Gebrauch des Körperguts. Mit dieser Gebrauchsanweisung funktioniert der Körper besser, länger, geschmeidiger.

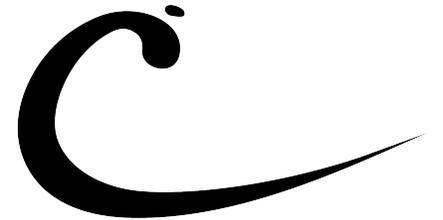
# CANTIENICA® Körper in Evolution

---

- Körperliche Fehlhaltungen oder ein „schiefes Embodiment“ können zu chronischen Fehlhaltungen und Erkrankungen führen. Durch ein „gutes Embodiment“ / eine gesunde Körperhaltung können Fehlhaltungen korrigiert und Erkrankungen gelindert / geheilt werden.
- Therapeutische Fitness, Training für die Körperhaltung und die Wahrnehmung kleinster Bewegungen und Haltungsänderungen.

Inklusive:

- Intensive Körperwahrnehmung
- Kleine, zarte, angenehme Bewegungen
- Aktivierung und Dehnung der Tiefenmuskulatur / der Skelettmuskulatur und der Faszien
- Viele Wiederholungen
- Präzise beschriebene Übungen
- Sicherheit

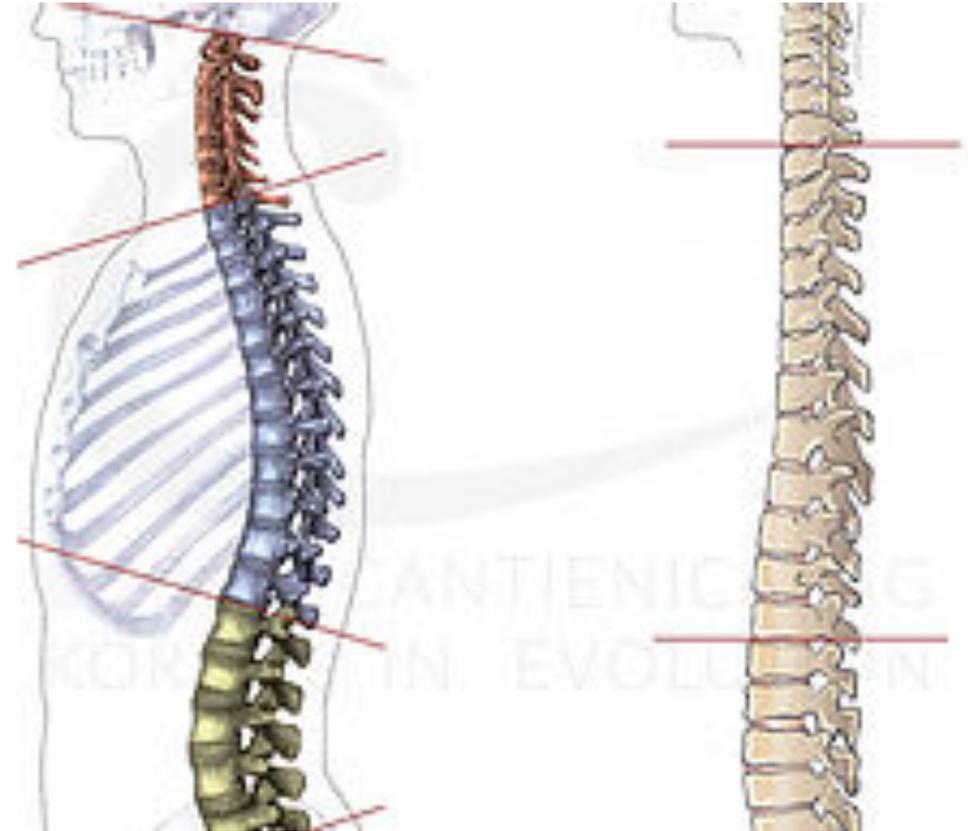


CANTIENICA®  
Körper in Evolution

# Besonderheiten des CANTIENICA®-Trainings

---

- Knochenintelligenz
- Vivatomie®
- Anleitung zur Selbstheilung



# Gründe für Fehlhaltungen

---

- Schonhaltungen nach Verletzungen resultieren in Gewohnheiten und Fehlhaltungen
- Arbeitsbedingungen formen die Körperhaltung und Bewegungsmuster
- Imitation (z.B. Kinder imitieren Eltern und deren „schlechte“ Haltung oder bestimmte Bewegungsmuster)
- Immer wiederkehrende Emotionen spiegeln sich im Körper und in der Körperhaltung wider



# Neuroplastizität: Änderung ist möglich

„Die Haltung schreibt sich über die Jahre ein in die Form der Knochen. So kommt es, dass unsere Haltung und dann unsere Knochen und Gelenke nicht mehr der gesunden menschlichen Natur entsprechen. Verhaltenseinseitigkeiten, seelische Wunden, soziale Nachahmung können die Strukturen verzerren.“ (Solveig Hoffmann, Ärztin und Autorin, *Aufrichtig aufrecht*).

„Wir können uns zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens neu konstruieren, indem wir irgendeines dieser alten motorischen, sensorischen oder affektiven Muster verlassen also anders zu sehen, zu fühlen oder zu handeln beginnen, als bisher. Wenn es uns gelingt, auf einer dieser Ebenen einen Muster zu ändern, werden die anderen Ebenen „mitgezogen“.“ (Gerald Hüther, Embodiment)

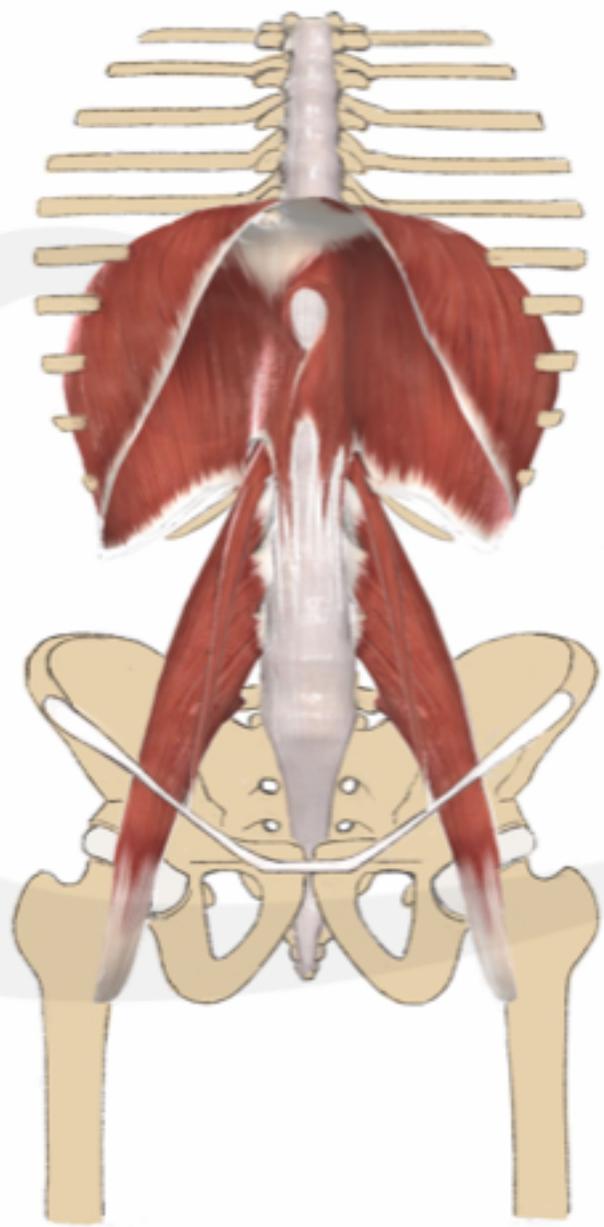
Dr Ron Minson: “the brain develops through movement, and it doesn’t stop developing as long as we keep moving!”

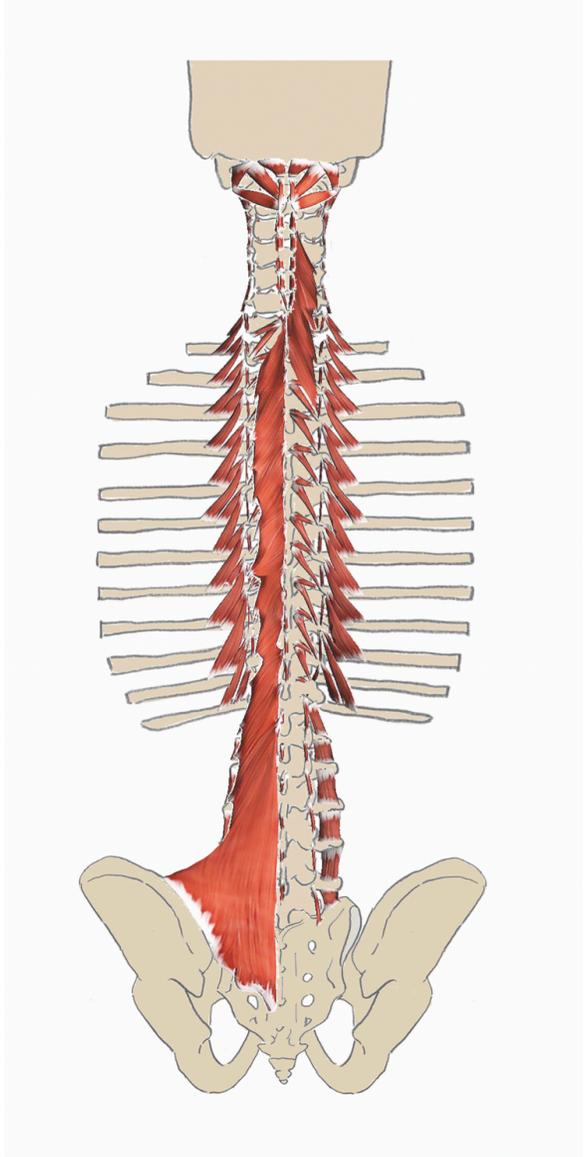




# Die Schilddrüse







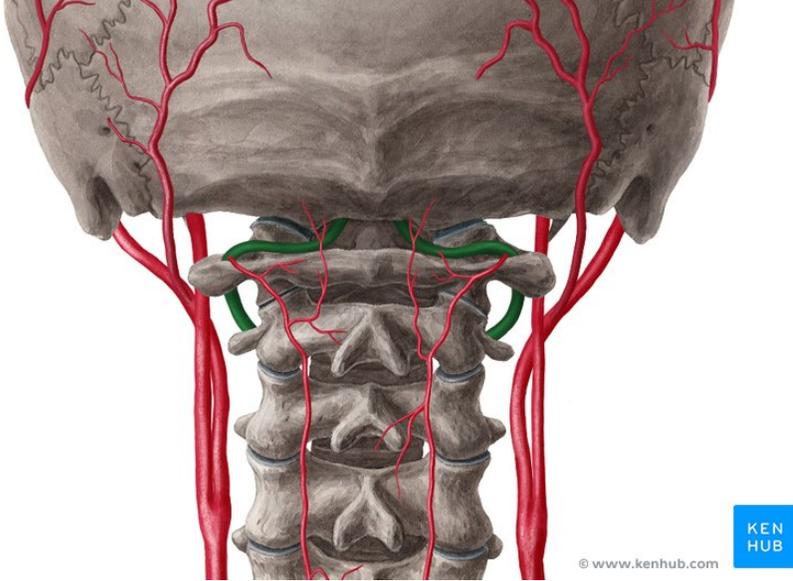


Schädel schwebt über  
Atlas und Wirbelsäule

Der Kronenpunkt zeigt  
senkrecht nach oben

Das Ohrläppchen ist  
mittig über der Schulter

© CANTENICA/Südwest  
KÖRPER IN REVOLUTION  
Gesichtstraining

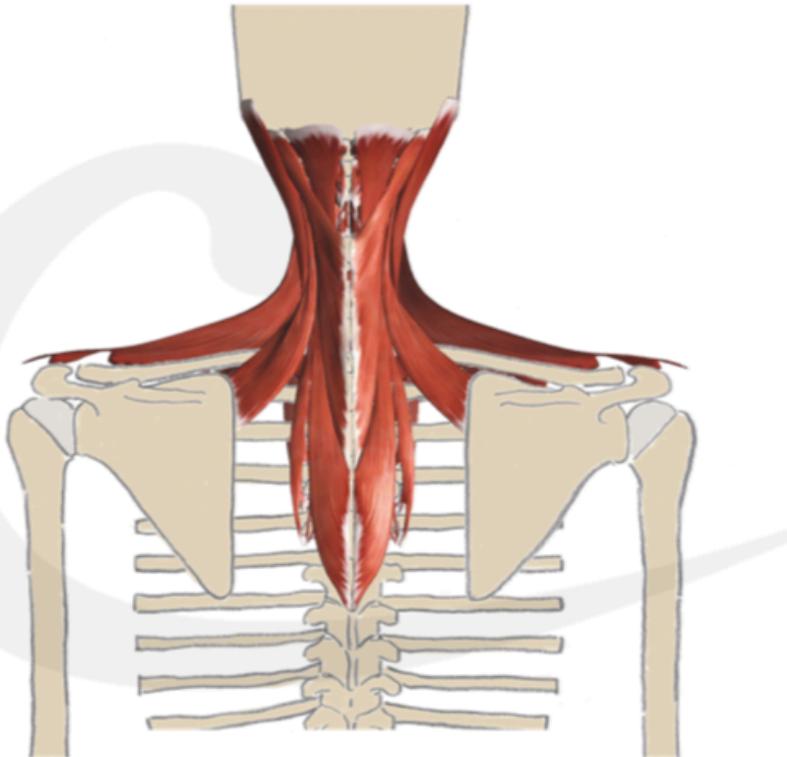


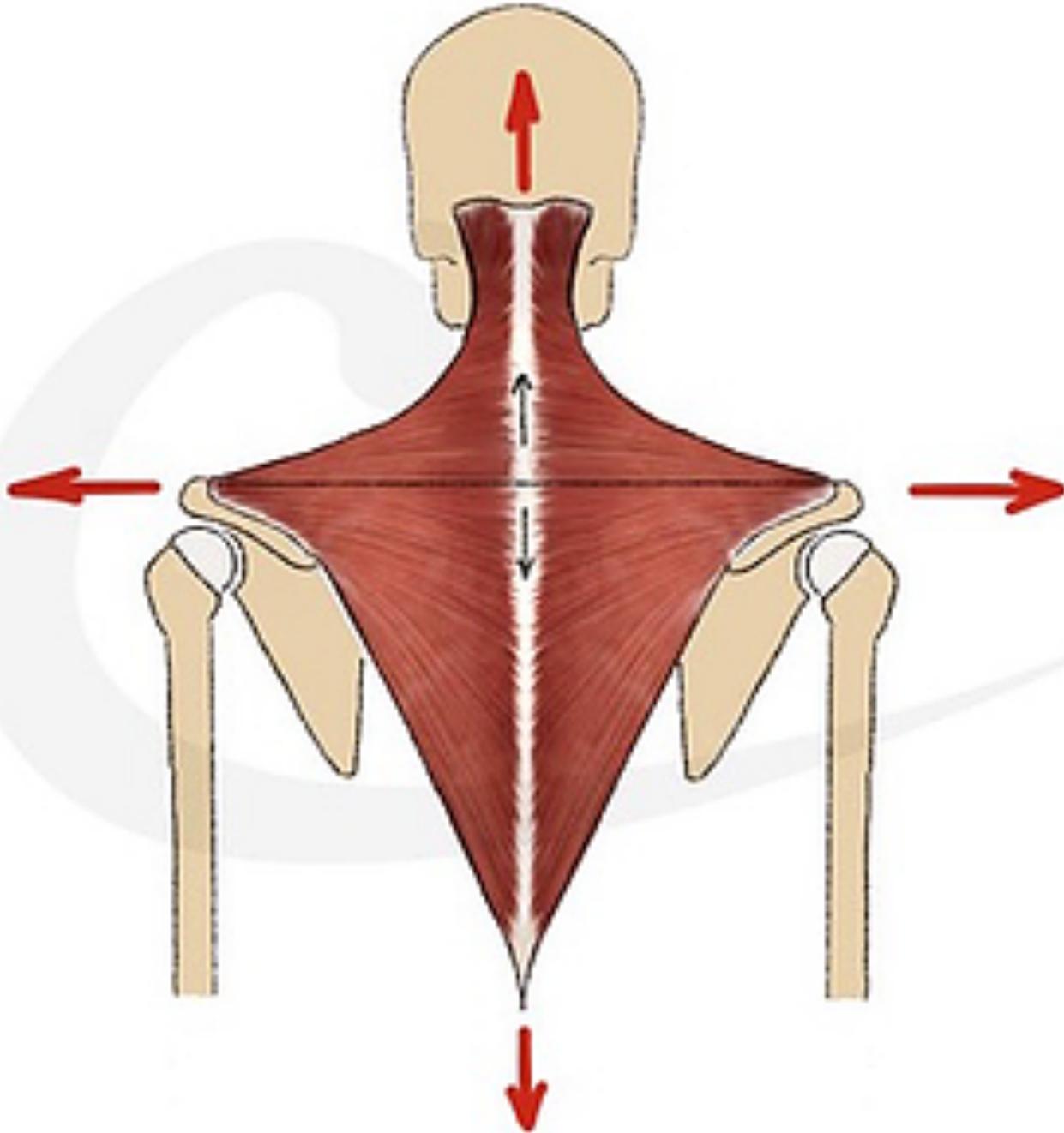
© www.kenhub.com

KEN  
HUB

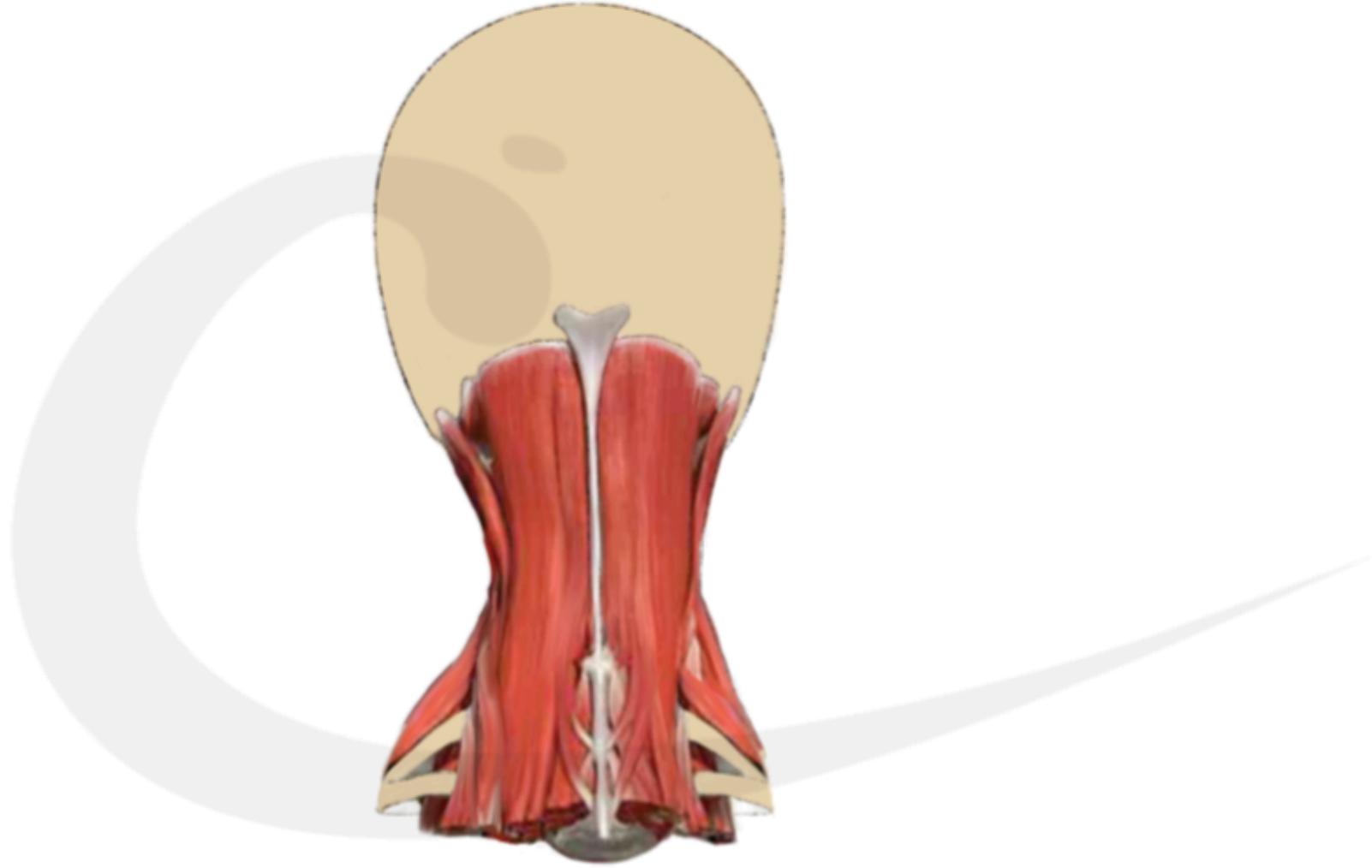
# Die Bedeutung der Kopfhaltung

- Stanley Rosenberg: Kopfhaltung und Position der obersten Halswirbel ist sehr wichtig, damit der Vagus-Nerv aktiv sein kann.
- Wichtige Muskelgruppen: Nackenstern (tiefe Nackenmuskeln) und der M. sternocleidomastoideus und der Trapezmuskel -> beide sind entscheidend für Kopfhaltung und Beweglichkeit von Schultern, Hals und Kopf.
- Kopfhaltung ist entscheidend für die Durchblutung des Stammhirns, aus dem der Vagus-Nerv kommt.
- Knickt der Nacken ein, ist der Kopf weit vorgeschoben, sind die Nackenmuskeln verkrampft oder schlapp, kann die Durchblutung gestört werden.



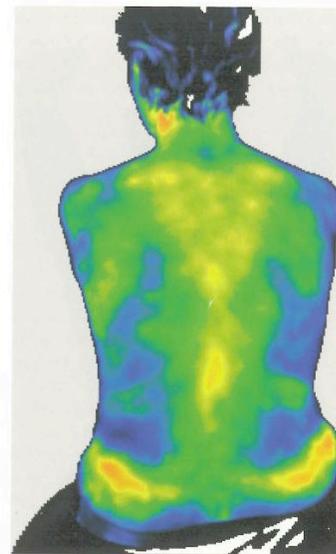


# Der Trapeziusmuskel

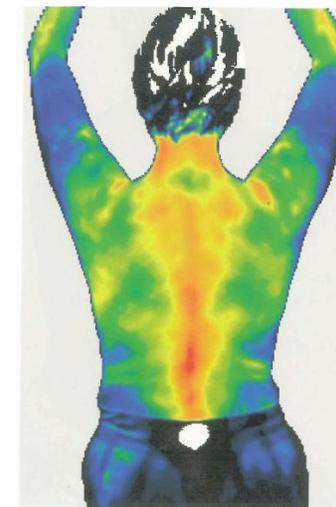


©CANTIENICA AG, Illustration: Sandra Cantieni

# Embodiment: Beispiele



In der  
Gefühlshölle



Der Himmel  
wartet

«Es ist alles so sinnlos»  
resigniert/depressiv

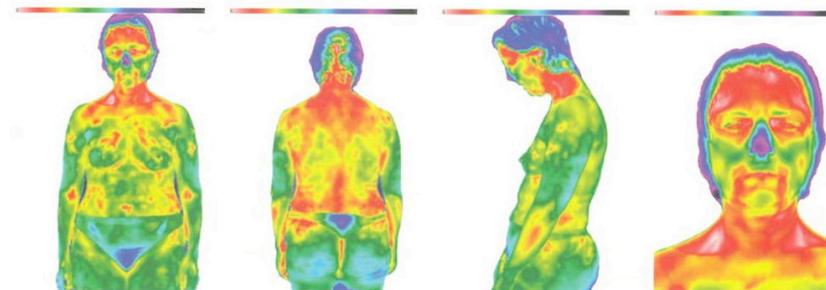
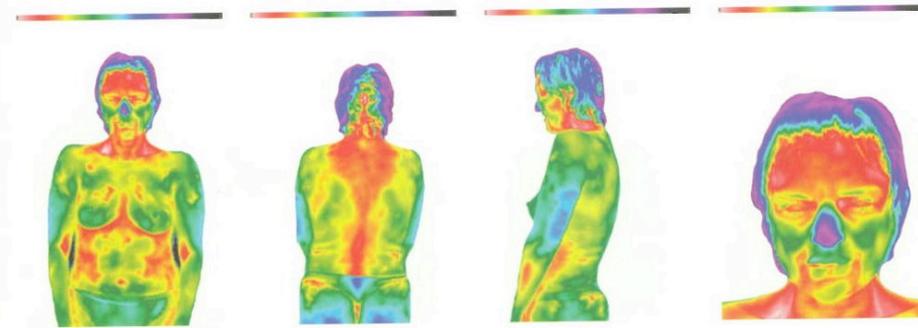


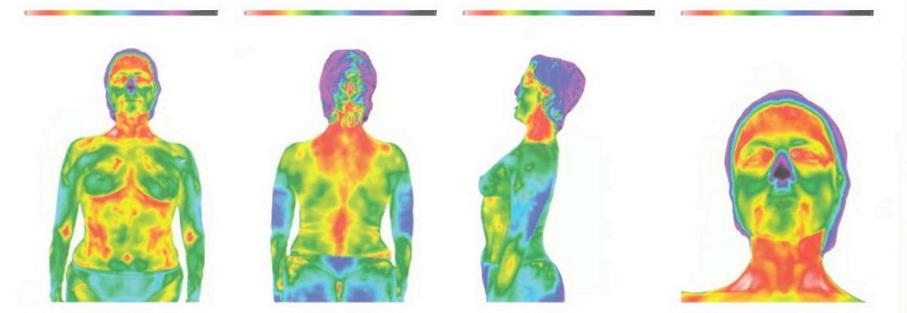
Abbildung 4.3

# Embodiment: Beispiele

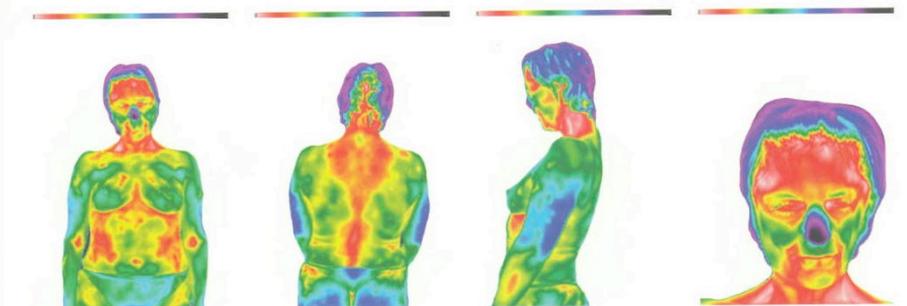
«Wer bin ich denn schon»  
unsicher/schüchtern



«Ein richtiger Mann lässt sich nicht gehen»  
kontrolliert/steif

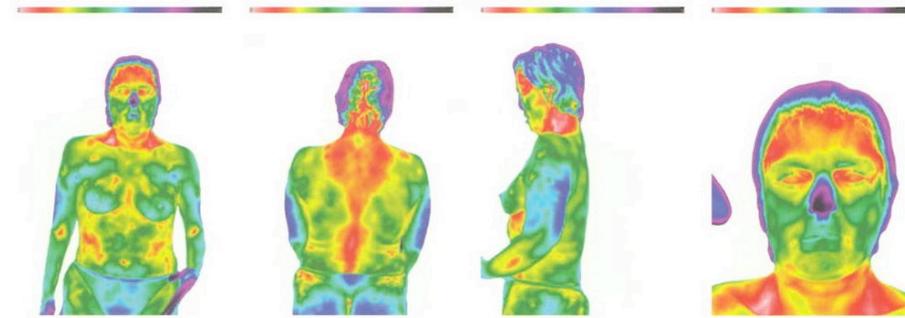


«Mich muss man doch einfach gern haben»  
angepasst/entgegenkommend

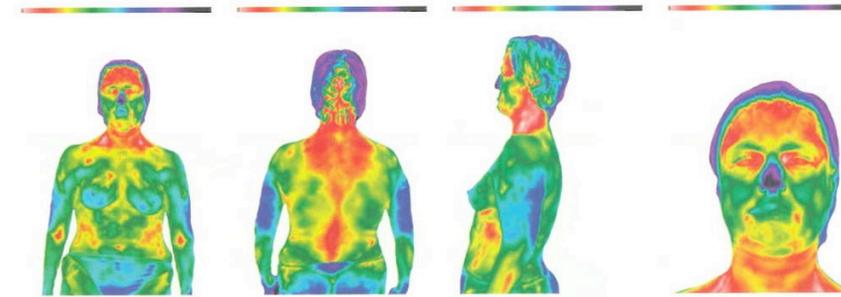


# Embodiment: Beispiele

«Jetzt komme ich – was kostet die Welt»  
rigide/aufgeplustert



«Man kann sich nur auf sich selbst verlassen»  
cholisch/misstrauisch



# Embodiment für das seelische Wohlbefinden

## Seelische Zustände beeinflussen – Heilung unterstützen

1. Seelischen Zustand wahrnehmen
2. Gewahrsein: Körperempfindung(en) wahrnehmen
3. Körperempfindung(en) benennen (Worte, Bilder)
4. Die passende(n) Embodiment-Übung(en) finden – als „Gegenstück“ zur Empfindung, z.B.  
Druck / Enge -> Weiten  
Kraftlosigkeit -> Aufrichtung  
Zerfahrenheit -> Zentrierung
5. Gewahrsein: Wie verändern sich die Empfindungen?

# Literatur

---

- Cantieni, Benita: Alle Tigerfeeling-Bücher
- Hoffmann, Solveig: Aufrichtig aufrecht
- Storch, Maja et al, Embodiment. Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche verstehen und nutzen