

Inhalt

CANTIENICA-BASISÜBUNGEN	2
Aufrechte Haltung im Sitzen	2
Aufrechte Haltung im Stehen	2
Die Wirbelsäule in die Länge atmen	2
Die Wirbelsäule noch länger machen	2
Schultern weiten und entspannen	3
ENTSPANNUNG UND RUHE	3
Übungen zur Aktivierung des ventralen Vagus	3
KLARHEIT UND SELBSTVERTRAUEN	3
Brustbein zum Kinn ziehen	3
Junger Bambus	3
Übung am Türrahmen	3
Sich selbst zentrieren	3
Gehen - Vom Boden weg gehen	3
MEHR SELBSTSICHERHEIT UND PRÄSENZ	4
Aufrechte Haltung im Sitzen und Stehen	4
„Powerposing“	4
Leichte Schultern	4
ÜBUNGEN BEI RICHTIG VIEL STRESS	4
5-4-3-2-1	4
Schüttel Dich durch	4
Seufzen	4
Füße am Boden spüren	4
Extend the exhale	4
Eine Hand auf den Bauch, eine aufs Herz legen	5
Selbstumarmung	5

CANTIENICA-Basisübungen

Die folgenden Übungen können Sie jederzeit machen. Die aufgespannte Haltung, die Sie damit aufbauen, ist die Grundlage für alle weitere Übungen – und die Basis für Ihr Wohlbefinden. Wenn Sie es zulassen, kann diese Haltung zur Selbstverständlichkeit werden. Im Alltag und in herausfordernden Situationen.

Aufrechte Haltung im Sitzen

Üben Sie diese Haltung auf einem Hocker mit einer geraden Sitzfläche. Kein Polster, keine Lehne.

1. An den Rand des Hockers setzen. Genau in der Mitte der Sitzbeinhöcker ausrichten, Scham- und Steißbein senkrecht nach unten ausrichten.
2. Füße und Knie hüftgelenksschmal auseinander, die Füße in einer zarten V-Stellung.
3. Den Brustkorb in der Vorstellung vom Becken weg heben. Den Kronenpunkt nach oben ausrichten. Die Schultern entspannen, Handrücken liegen entspannt auf den Oberschenkeln.

Aufrechte Haltung im Stehen

Üben Sie diese Haltung am Besten zunächst an einer Wand. Das gibt Orientierung bei der Aufspannung.

Hinweis: Diese Haltung entspricht dem „Powerposing“.

1. Die Pobacken und die Schulterblätter berühren die Wand. Die Füße so ausrichten, dass sie von oben gesehen ein schmales V bilden.
2. Den Kronenpunkt nach oben ziehen.
3. Jetzt den ganzen Körper über den Fersen aufrichten: Die Unterschenkel von den Sprunggelenken weg nach oben „ziehdenken“, die Oberschenkel von den Unterschenkeln weg, das Becken vom Oberschenkel weg, den Brustkorb vom Becken weg, den Kopf von allem weg, er will, darf, soll sich selber tragen und über allem schweben. Ihre Vorderseite ist nun genauso lang wie Ihre Rückseite.
4. Die Armknochen schwer hängen lassen, und die Armmuskeln Richtung Achselhöhlen entspannen. Ja, die Muskeln wandern aufwärts. Ausprobieren, nachspüren.
5. Treten Sie ein paar Schritte weg von der Wand und spüren Sie der Aufrichtung nach. Von den Fußsohlen bis zum Kronenpunkt.

Die Wirbelsäule in die Länge atmen

Ausgangsposition: Aufrechte Haltung im Sitzen

1. An der Spitze des Steißbeins oder zwischen den Sitzbeinhöckern einatmen, den Atem innen an der Wirbelsäule hochziehen bis zum Kronenpunkt, den Kronenpunkt bis zur Decke dehnen und ausatmen. Die Länge beibehalten.
2. Wieder unten einatmen, die Wirbelsäule entlangatmen, am Kronenpunkt ausatmen. Die Länge halten.
Achtung: Die Schultern nicht nach oben ziehen.

10 Wiederholungen

Die Wirbelsäule noch länger machen

Ausgangsposition: Aufrechte Haltung im Sitzen oder Stehen

1. Kreuzbein vom Steißbein wegdenken, Richtung Kronenpunkt
2. Brustbein zum Kinn ziehdenken.
3. Den Kronenpunkt zum Himmel ausrichten.

Schultern weiten und entspannen

Ausgangsposition: Aufrechte Haltung im Sitzen oder Stehen

1. In der Mitte des Brustbeins einatmen, zu den Armkugeln ausatmen. Die Schlüsselbeine in die Länge atmen.
2. Zwischen den Schulterblättern einatmen, zu den Armkugeln ausatmen. Die Schulterblätter in die Weite atmen.

Entspannung und Ruhe

Übungen zur Aktivierung des ventralen Vagus

Ausgangsposition: Aufrechte Haltung im Sitzen oder Stehen

Siehe www.anja-pusch.de/embodiment-mediathek

Klarheit und Selbstvertrauen

Brustbein zum Kinn ziehen

Das Brustbein Richtung Kinn verlängern. Das eigene Brustbein mit den Fingern berühren und nach oben „coachen“

Junger Bambus

1. Die Arme lang nach oben dehen, die Schultern bleiben unten.
2. Aus dem oberen Rücken nach links dehnen, dann nach rechts dehnen. Der Kronenpunkt dehnt sich mit.
3. Die eine Körperseite wird lang, die andere verkürzt sich nicht.

Übung am Türrahmen

1. Aufrecht unter einen Türrahmen stehen, die Arme nach oben, Schultern unten. Fingerspitzen können – müssen aber nicht – den Türrahmen berühren.
2. An der rechten Ferse einatmen, am linken Mittelfinger ausatmen. Dann andere Seite.
3. Kronenpunkt nach oben dehnen.

Sich selbst zentrieren

Grundposition im Stehen

1. Zwischen den Fersen einatmen, den Atmen durch den Körper bis zum Kronenpunkt ziehen und dort ausatmen.
2. Die Wirbelsäule dabei in die Längen ziehen, bis in die Erde und bis zum Himmel.
3. Die Füße auf der Erde spüren.

Gehen - Vom Boden weg gehen

Beim Gehen gefühlt vom Boden weg- anstatt in den Boden hineingehen.

Mehr Selbstsicherheit und Präsenz

Aufrechte Haltung im Sitzen und Stehen

Siehe [Basisübungen für seelisches Wohlbefinden](#)

„Powerposing“

Starfish up – Beide Füße auf dem Boden, gleichmäßig belastet. Entweder Hände in die Hüften oder Arme in die Luft.

Regelmäßig üben!

Leichte Schultern

1. Dehnen Sie den Brustkorb möglichst weit weg vom Becken nach oben. Brustkorbbunterrand und Beckenoberrand stehen bündig übereinander.
2. Atmen Sie in der Mitte des Brustbeins – genau zwischen den beiden Schlüsselbeinen – ein und über die Schlüsselbeine bis zu den Armkugeln aus. So oft sie wollen.
3. Lassen Sie – gefühlt – flüssiges Gold oder Honig oder warmes Öl durch die Oberarme fließen. Die Ellbögen hängen schwer. So schwer, dass der Oberarmkopf aus dem Schulterdach nach unten gezogen wird.
4. Drehen Sie die Oberarmmuskulatur hauchzart Richtung Achselhöhle – nach außen-hinten. Mindestens 10 Mal. Die Hände bleiben dabei auf den Oberschenkeln liegen.

Übungen bei richtig viel Stress

5-4-3-2-1

5 Dinge, die Du siehst

4 Dinge, die Du berühren kannst

3 Dinge, die Du hörst

2 Dinge, die Du riechen kannst

1 Ding, das Du schmecken kannst

Schüttel Dich durch

Im Stehen jedes einzelne Körperteil schütteln, alles abschütteln

Seufzen

Ausatmen und dabei laut seufzen

Füße am Boden spüren

In einem Meeting oder Gespräch oder wenn Du merkst, Du bist voller Angst / Stress / Gedanken: Mit der Wahrnehmung zu den Füßen gehen, die Fußsohlen am Boden spüren.

Extend the exhale

Auf ca. 2 Zähler einatmen, ganz lang ausatmen. Das ein paar Runden wiederholen.

Eine Hand auf den Bauch, eine aufs Herz legen

.... Zur Selbstberuhigung

Selbstumarmung

Die linke Hand in die rechte Achselhöhle legen, die rechte auf die rechte Schulter außen.

... Zur Selbstberuhigung