

Įvadas	9	7. Pagrindinė padėtis sėdint	70
1 dalis		8. Nugarą su maloniu kryžiumi	71
Stuburas — mūsų atspirties taškas	13	9. Spaudinėjimas kulnais	72
Dėmesio, jūsų kūno čia niekas netausos!	18	Dubens mobilizacija	75
Kodėl kūdikiai gimsta tiesiu stuburu	22	1. Išsitempimas	76
Instrukcija, kaip šimtą metų džiaugtis savo kūnu	27	2. Nano svorio kojos sėdimajame padėtyje	77
Ekstremalus ir idealus variantai	29	3. Sąmoningas išangės keliamojo raumens suvokimas	78
Gravitacija — puiki prielaida sveikai nugarai ir vertikaliai eisenai	29	4. Ypač didelis nugaros raumenų tempimas	79
Labai paprasta: klausykite savo prigimties!	33	5. Kojų tempimas stabilizavus dubenį	81
Viskas, kas patinka nugarai	37	6. Mažasis turbotiltas	83
Dubuo	38	7. Judrus „tigras“ tempimasis	84
Viršutinė kūno dalis	41	8. Tempimasis, pradedantis grandininę reakciją	86
Krūtinės ląsta ir diafragma	43	9. Piramidė tempiant bambą	87
Ši treniruočių programa jums suteiks pasitikėjimo savimi	49	Krūtinės ląstos tempimas	91
Skausmas iš tikrųjų yra geras draugas	53	1. Raktikaulių ir krūtinkaulio tempimas	92
2 dalis		2. Diafragma leidžiasi kelionėn	93
Pratimai	61	3. Tempiam rankas, tempiam kojas	95
Stuburo tempimas	63	4. Sukamieji judesiai sėdint, „krūtinės ląstos slankstelių šokis“	97
1. Pagrindinė padėtis atsigulus ant nugaros	64	5. Sukamieji judesiai sėdint, „statome aukštą bokštą“	99
2. Nano kojos atsigulus ant nugaros	65	6. Mažasis albatrosas ir supertempimas	100
3. Sėdynkaulių atskyrimas	66	7. Padėtis pusiau pasilenkus ir „V raidė V raidėje“	102
4. Padėtis ant nugaros tiesiant ir sulenkiant kojas	67	8. Komandinė veikla tarpiniuose kūno „aukštuose“	104
5. Bambos judesiai	68	9. Sukame krūtinės ląstą	105
6. Kulnų spaudinėjimas	69	Sąnarių atvėrimas	107
		1. Vertikalūs pusiniai sukiniai	108
		2. „Apatinių užtrauktukas“ ir sukiniai	110
		3. Sujungiamo priekinę ir užpakalinę kūno puses	111
		4. Sujungiamo vidurio linijas	112
		5. Atskiriame dubens puses	114
		6. Didysis turbotiltas	116
		7. Dubens sukimas pasilenkus	118
		8. Nugaros tempimas stovint prie sienos	120
		9. Stovime prie sienos	121

Galia iš kūno gilumos

1. Pilvas ir ištiestos kojos
2. Brutalus pratimas apatinei pilvo daliai
3. Kojos ore ir pulsuoja
4. Kojos ore ir klubų tempimas
5. Pilvas ir ilgos rankos
6. Varlė suglaustais padais
7. Kojos—žirkklės
8. Pratimas miegantiems ant šono
9. Galva žemyn ir sukimasis

123**124****125****126****127****129****130****131****133****134****3 dalis****Ligos ir galimybės pasveikti****Ko jūs galite tikėtis iš šios treniruočių programos**

- Artrozė
- Tarpslankstelinė išvarža
- Skirtingo ilgio kojos / Perkreipta dubens padėtis
- Koksartrozė
- Neaiškios kilmės nugaros skausmai
- Diskų pasislinkimas
- Plokščia nugarą
- Peties sustingimas
- Kaklo srities stuburo slankstelių deformacijos
- „Nudiegimas“ (*Lumbago*)
- Klubų displazija
- Kreiva klubų padėtis
- Sėdimąjo nervo uždegimas
- Kryžmeninio klubo sąnario sindromas / KKS sindromas
- Galvos skausmai / galvos skausmai dėl įtampos
- Kryžkaulio, kryžkaulio srities skausmai
- Kifoze
- Lordoze

137**138****139****140****142****142****143****143****144****145****146****147****150****150****152****153****154****154****155**

Migrena	155
Bechterevo liga	156
Sudeko liga / kompleksinis vietinis skausmo sindromas	157
Sprando skausmai	157
O formos kojos (<i>Genu varum</i>), X formos kojos (<i>Genu valgum</i>)	158
Osteoporozė	159
Kriaušinio raumens (<i>Pyriiformis</i>) sindromas	160
Apvali nugara	161
Šauermano liga	161
Botago kirčio sindromas / Botago kirčio trauma	162
Skoliozė	163
Somatiniai nugaros skausmai	166
Galvos skausmai dėl įtampos	166
Spinalgija	166
Spondilartrozė	167
Spondilitas / <i>Spondylitis ankylosans</i>	168
Spondilozė	168
Uodegikaulio trauma	168
Stenozė / Nugaros stenozė	169
Tinitas	169
Antsvoris	172
Nespecifiniai nugaros skausmai	172
X formos kojos	172
Rodyklė	173

Įvadas



Tigro jausmas —
tai puiki savijauta:
išsitempimas,
ilgis, lankstumas ir
atpalaiduota laikysena

Nauja CANTIENICA® serijos knyga. Pavadinimas *Tigro jausmas* pirmą kartą paminėtas 1997 metais. Tai buvo įvadas į dubens dugno treniruočių programą. Jau tada Benitos Cantieni metodas daugeliui žmonių akivaizdžiai padėjo pasijusti geriau. Treniruotės, aktyvinančios vidinius, giliausius dubens dugno raumenų sluoksnius, kurie kitose treniruočių programose treniruojami per trumpai arba į juos visiškai neatsižvelgiama, įtraukia ir visą kūną. Dubens dugno treniruotės pagal Benitą Cantieni tapo sąvoka, be kurios jau nebegali išsiversti nei moterų sveikatingumo ir gydymo sritys, nei kineziterapija.

Greitai dubens dugno treniruočių programa tapo viso kūno ir metodu — CANTIENICA® metodas kūno formoms ir laikysenai. Tinkamai judant susiformuoja puikios kūno formos ir gera laikysena.

CANTIENICA® nugaros treniruočių programa pasirodė 1999 metais. Daugeliui žmonių, kenčiančių nugaros skausmus, ji padėjo atsikratyti skausmo ir judėjimo suvaržymų. Nuo to laiko Benita Cantieni labai patobulino ir daug kuo papildė savo metodą. Taigi atėjo laikas išleisti naują knygą apie nugaros treniruotes — ją jūs ir laikote savo rankose. **„Tigro jausmas — nugaros treniruočių programa jai ir jam“** parašyta su įkvėpimu ir užsidegimu.

Benitos Cantieni požiūris į anatomiją aiškus ir originalus. Ji pati patyrė, kaip turi būti sudėtas kūnas. Jos pristatymas įtikina. Knygos skaitytojos ar skaitytojai, o dar geriau, šioje knygoje pateiktus pratimus atliekantys žmonės, kviečiami be išankstinės nuostatos patikrinti pristatomus teiginius. Tie, kas įsivaizduoja, kad stuburas turi didelius linkius (taip dažnai pateikiama anatomijos vadovėliuose), o tarpslanksteliniai diskai atlieka amortizatorių funkcijas, neišvengiamai patenka į vienos eismo krypties gatvę, kuri veda link nebepataisomo stuburo susidėvėjimo. Benitos Cantieni požiūriu, stuburas yra tiesus. Skyriuje „Ligos ir galimybės pasveikti: Ko jūs galite tikėtis iš šios treniruočių programos“, parašyta: „Jei kalbėsime apie savigydą, svarbiausia yra jūsų nuostatos, pasitikėjimas savo kūnu, savo savivoka ir savo turimomis savigydos galiomis.“

Paskutiniame šios knygos skyriuje pateikiama trumpa įvairių „judėjimo aparato“ ligų santrauka. Skyrius sumanytas kaip žinynas, kurį nuolat galima pavartyti. Tai bendri ligų, nusiskundimų, simptomų aprašymai. Taip pat jūs rasite rekomendacijas, kaip galima pasveikti — t. y. kokio rezultato gali tikėtis žmogus, jei treniruosis pagal pateiktą programą.

Pratimai veiksmingi — žinoma, jei jie atliekami! Aš esu gydytoja ir tai mačiau daugybę kartų. Kas nuolatos daro pratimus, visų geriausia laikydamasis šioje knygoje pateiktų nurodymų, gali būti tikras, kad jam pasiseks.

Vieninteliu trukdžiu treniruotis gali tapti jūsų noras būti ir likti pacientu.

Jei nesate sportiškas žmogus, aš jus padrąšinsiu. Ir aš tokia buvau. Metodas veiksmingas visiems.

Kai mokiausi CANTIENICA® nugaros programos, kartą išgirdau Benitą Cantieni sakant: „Artrozės — ne problema, jas visada galima pagydyti.“ Klasikinėje medicinoje į tai žiūrima kitaip — dažniausiai artrozė laikoma chroniška liga ir dažniausiai nebelieka nieko kita, tik keisti sąnarį. Taigi, išdrįskite pasitikti neįprastus dalykus. Kalbame apie didžius tikslus jūsų kūnui.

Knygoje **„Tigro jausmas — nugaros treniruočių programa jai ir jam“** pateikiamas ir naujas požiūris į senėjimo procesus. Teigiama, kad visai ne gamta lemia, jog senatvėje mes žemėjame ir kumpstame. Priešingai, tai, kas jau buvo degeneravę ir pažeista, gali būti bent iš dalies atstatyta ir ištiesinta.

Dėl visų minėtų priežasčių šią knygą patartina skaityti ne tik tiems, kuriems skauda nugarą, juosmenį ir kryžkaulį. Knyga tiks ir sveikiems, niekuo nesiskundžiantiems žmonėms, kurie nori geriau pažinti savo kūną ir patys jį keisti.

Benita Cantieni pasakoja savo istoriją, kuri iš tikrųjų yra pats geriausias jos metodikos veiksmingumo įrodymas. Daugiau aš jums nieko neišduosiu — įsitinkite viskuo patys.

Solveiga Hoffmann, gydytoja
Eridanos solutogenezės centras, Tenerifė, Ispanija
www.eridanos.org



Ji iš tikrųjų daug geresnė: jūsų nugarą

Stuburas — mūsų atspirties taškas

13

Jį dėl visko kaltiname, juo skundžiamės, jam priekaištaujame. Sakome, jis yra gamtos klaida. Netikusi konstrukcija. Mažų mažiausiai — modelis, kurį kuriant padaryta daugybė klaidų. Jis labai greitai per daug apkraunamas. Netinkamas savo užduotims atlikti. Šnibždamasi, esą jis negalys netgi laikyti savo paties svorio. Metams bėgant jis traukiasi. Jis akivaizdžiai sukurtas tam, kad mums trukdytų gyventi.

Ir žinote ką? Visa tai netiesa. Viskas yra visiškai kitaip. Jis fantastiškas. Jis stiprus. Lankstus. Elastingas. Išlaiko didžiules apkrovas. Ilgai nesensta. Jis tobulas. Žmogaus stuburas. Jūsų stuburas. Jį tik reikia teisingai, tinkamai prižiūrėti, ir tada jis taps pamatu, ant kurio galėsite statyti savo gerą savijautą. Savo jėgą. Judrumą. Tai puikus atspirties taškas. Tobula konstrukcija.

Klaida yra mūsų smegenyse. Jose laikoma visa klaidinga informacija apie stuburą, šią svarbią, galima sakyti, dominuojančią, kūno dalį. Jis su jumis daro tai, ko jūs iš jo laukiate. Jį lengva pažeisti. Jis jautrus.