

Laufen mit  
mit Tigerfeeling  
Für sie und ihn



# Benita Cantieni

Laufen mit  
Tigerfeeling  
Für sie und ihn

**südwest**



## Aha-Erlebnisse 8

### 1 Wie halten Sie es mit Ihrem Auftritt? 10

Alle liefen. Nur ich nicht. 14

Die Knochenintelligenz wecken 14

Als wir alle kleine Massai waren 16

Ihr Körper ist zum Laufen gemacht 19

### 2 Es gibt Bewegung und Bewegung 20

Was Sie zum Üben brauchen 21

#### Der Fuß und seine Freiheit 24

Vivatomie® 25

Drei Übungen

1. Leichtfuß 28

2. Fußklug 30

3. Honigzart 32

#### Das Knie und seine Leichtigkeit 34

Vivatomie® 36

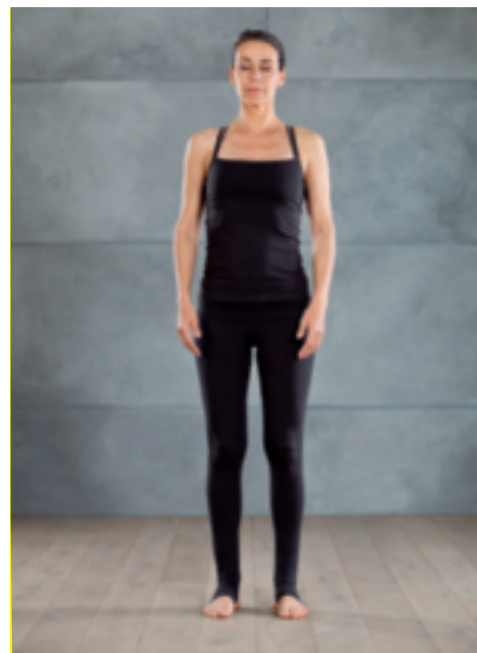
Drei Übungen

4. Kniefrei 38

5. Leistenweich 40

6. Förderband 42

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| <b>Die Beinachse und ihr Geheimnis</b>            | 44 |
| Vivatomie®                                        | 45 |
| Drei Übungen                                      |    |
| 7. Langsitz                                       | 47 |
| 8. Fersenstups                                    | 49 |
| 9. Beindreh                                       | 51 |
| <br><b>Das Hüftgelenk und seine Beweglichkeit</b> | 52 |
| Vivatomie®                                        | 53 |
| Drei Übungen                                      |    |
| 10. Kluge Köpfchen                                | 55 |
| 11. Schlaue Schaufeln                             | 56 |
| 12. Doppelbecken in Aktion                        | 58 |
| <br><b>Das Becken und sein Doppelgänger</b>       | 60 |
| Vivatomie®                                        | 61 |
| Drei Übungen                                      |    |
| 13. Höckerschienen                                | 62 |
| 14. Vertikalzauber                                | 64 |
| 15. Bewegungszentrum                              | 66 |
| <br><b>Der Beckenboden und sein Zentrum</b>       | 68 |
| Vivatomie®                                        | 69 |
| Drei Übungen                                      |    |
| 16. Rückenlang                                    | 70 |
| 17. Brückenschlag                                 | 72 |
| 18. Achterschleifen                               | 74 |





## Die Wirbelsäule und ihre Wahrheit 76

Vivatomie® 77

Drei Übungen

19. Atemtaxi 79

20. Wirbeltwist 80

21. Säulengang 82

## Der Bauch und sein Torso 84

Vivatomie® 85

Drei Übungen

22. Verbinden 86

23. Vernetzen 88

24. Verstärken 91

## Das Zwerchfell und sein Brustkorb 94

Vivatomie® 95

Drei Übungen

25. Knochen dehnen 99

26. Kuppel bauen 101

27. Schulterknochen lösen 102

## Die Schulter und ihr Arm 104

Vivatomie® 105

Drei Übungen

28. Schultergleiten 107

29. Ballonfahrten 108

30. Handschüttler 110

|                                                      |                |
|------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Der Kopf und sein Hals</b>                        | <b>112</b>     |
| Vivatomie®                                           | 113            |
| Drei Übungen                                         |                |
| 31. Freiheit                                         | 115            |
| 32. Leichtigkeit                                     | 117            |
| 33. Offenheit                                        | 118            |
| <br><b>3 Intensiv-Workout für die Bewegungsnatur</b> | <br><b>120</b> |
| Im Liegen                                            |                |
| 1. Luftige Füße                                      | 121            |
| 2. Federleichte Leisten                              | 123            |
| 3. Starker Torso                                     | 125            |
| 4. Straffer Bauch                                    | 127            |
| 5 Die Kraft der Pyramide                             | 128            |
| 6. Steilhang mit Twist                               | 130            |
| 7. Aufspannung mit Power                             | 132            |
| 8. Liegestütz mit Dreh                               | 133            |
| Im Sitzen                                            |                |
| 9. Fliegende Füße                                    | 134            |
| 10. Drehender Torso                                  | 136            |
| 11. Kreuzend gehen                                   | 138            |
| 12. Murmelvestand                                    | 140            |
| <br><b>4 Loslaufen</b>                               | <br><b>142</b> |
| Was tun, wenn ...                                    | 146            |
| <br><b>Das ist Ihre Laufnatur</b>                    | <br><b>154</b> |
| Register                                             | 166            |
| Impressum                                            | 168            |



# Aha-Erlebnisse

Laufen! Laufen? Macht mal. Für mich war das nichts. Viel zu anstrengend. Und die Luft reichte nicht für beides, für mich und das Laufen. So, wie die Läuferinnen und Läufer bei ihrem Sport aussahen, konnte es auch unmöglich Spaß machen. Verbissene keuchende Gesichter, manche schienen richtig zu leiden. Was musste die Cantieni jetzt auch noch in Laufen machen und diesen blöden Baustein kreieren! Um als Anbieterin der CANTIENICA®-Methode den Goldstatus, eine Art Meisterprüfung, zu erreichen, musste ich den Baustein CANTIENICA®-go! absolvieren. Ich dachte: »Diese vier Tage überstehe ich auch noch irgendwie.«

Und dann das: Ich. Kriege. Spaß. Am. Laufen. Laufen kann leicht sein, laufen kann Freude machen. Laufen fühlt sich ganz toll an. Diese Ausbildung hat für mich eine ganz neue Welt eröffnet. Ich habe durch das Laufen endlich zur vollkommenen Leichtigkeit gefunden. Laufend hat sich mein Rücken von den Schmerzen verabschiedet.

Ich habe die entscheidenden Worte von Benita heute noch im Ohr: »Anu, was machst du da? Tu doch einfach mal nichts mehr!« Dieses Motto war und ist für mich der Schlüssel zum Leichtlaufen. Nichts mehr tun. Einfach der Lauf-

natur folgen, die im Körper ist. Ich weiß, es ist schwer vorstellbar für Menschen, die sich mit dem Laufen abmühten: Es ist unvorstellbar einfach und leicht.

Früher drückte ich mich um jeden Spaziergang. Jetzt ist Bewegung ein Bedürfnis, ein regelmäßiges, natürliches, willkommenes Bedürfnis. Meine vier Hunde, die alle zu sogenannten »faulen Rassen« zählen, haben sich durch mich und meine Bewegungsfreude anstecken lassen, und wir sind am Wochenende begeistert in der Natur. Ich denke auch, dass ich mich mit einem wirklich glücklichen Gesicht bewege. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass dieses Buch auch für Sie die Magie entfaltet.

Anu Althaus, Fällanden/Schweiz  
CANTIENICA®-Instruktorin,  
[www.cantienica-faellanden.ch](http://www.cantienica-faellanden.ch)

Im Jahre 1999 lernte ich die noch relativ unbekannte CANTIENICA®-Methode über die Publikation »Tigerfeeling« von Benita Cantieni kennen. Ich konnte mir damals nicht vorstellen, welche für mich geradezu revolutionären und bahnbrechenden Forschungsergebnisse in Theorie und Praxis in dieser Methode stecken.

Ein paar Jahre später entschied ich mich zur ersten Diplombildung und musste mich als Physiotherapeut erst einmal auf »das neue System« einlassen. Die ersten Ausbildungen mit Benita Cantieni und ihren Kolleginnen entwickelten sich zu einer Serie von Aha-Erlebnissen. Der Höhepunkt war meine Sicherheit, dass ich durch den Gebrauch der Beckenbodenmuskulatur ein Verbindungsglied gefunden hatte, das mir bisher gefehlt hatte. Endlich eine Möglichkeit, mein durch Unfälle verlorenes Wohlbefinden in Sport und Alltag wiederherzustellen.

Der neue Weg des Fliehkraftlaufens fand Schritt für Schritt Einzug in meine Alltagspraxis. Die Reichweite der sich daraus ergebenden Möglichkeiten war mir klar. Ich wusste, diese Arbeit würde mich in den kommenden Jahren in neue Dimensionen therapeutischen Schaffens führen. So ist es. Die CANTIENICA®-Methode hat ihren festen Platz in meiner physiotherapeutischen Praxis. Die CANTIENICA®-Methode ist für Laien ver-

ständig und sofort umsetzbar. Wer sich auf die innere Körperlogik einlässt, bringt die Leichtigkeit in die Bewegung zurück. In meiner Praxis finden Patient/innen die Freude am Laufen, für die es undenkbar schien, je wieder schmerzfrei unterwegs zu sein. Der Begriff wird zuweilen strapaziert, doch Benita Cantienis Methode ist eine »ganzheitliche Methode«, die den gesamten Körper bis in seine innerste Struktur vernetzt und als Gesamtbild neu belebt.

»Laufen mit Tigerfeeling« ist nicht das Ergebnis einer vollendeten Forschungsarbeit, sondern viel mehr ein Zwischenbericht einer sich stetig weiter entwickelnden Methode. Und es ist zugleich eine Einladung, sich einzulassen auf das Abenteuer, den eigenen Körper in völlig neuen Dimensionen wahrzunehmen.

Karlheinz Grübel, Lindau Physiotherapeut und CANTIENICA®-Praktizierender,  
[www.cantienica-lindau.ch](http://www.cantienica-lindau.ch)