

# Powertraining mit Tigerfeeling



# Benita Cantieni

## Powertraining mit Tigerfeeling



südwest



## Vorwort von Claudia Brignola

8

### 1. Einleitung

13

Regelmäßig trainieren: Wie oft haben Sie den Vorsatz schon gefasst, begeistert angefangen – und nach drei Wochen wieder aufgegeben? Oft? Dann war es einfach nicht das richtige Training für Sie. Denn gutes Training muss Spaß machen und schnell Erfolge zeigen.

### 2. Was der Körper braucht

19

Lernen Sie die Intelligenz Ihrer Knochen kennen. Die Knochen sind der Kern Ihrer Fitness. Stehen die Knochen optimal zueinander, so, wie es Ihr einmaliger Bauplan vorsieht, so spielen alle Gelenke, Muskeln, Faszien, Sehnen, Bänder perfekt ineinander. Betonung auf »alle«. Denn alle Knochen sind aufeinander angewiesen.

### 3. Ein paar Dinge, die Sie wissen sollten

23

Dieses Training ist Teamarbeit. Sie und Ihr Körper sind das Team. Der Dialog zwischen Ihnen ist wichtig. Hören Sie auf Ihren Körper. Hören Sie ihm zu. Denn nur das, was sich richtig gut anfühlt, tut richtig gut. Größer, schneller, höher, weiter spielen in diesem Training keine Rolle. Es geht um Qualität. Und diese Qualität können Sie spüren. Wenn Sie zuhören und mitfühlen.



#### 4. Die CANTIENICA®-Vivatomie hinter Tigerfeeling

29

Sie und ich – wir müssen damit rechnen, dass wir 100 Jahre alt werden. Damit Ihr Körper gesund und bewegungsfroh mitmacht, lohnt es sich, ihn ein bisschen zu kennen. Denn die meisten Altersdeformationen werden durch schlechte Haltung und schlechte Bewegung ausgelöst und können durch gute Haltung und gute Bewegung saniert werden.

#### 5. Wann, wie oft, wie trainieren?

49

Dieses Kapitel handelt von den Freiheiten und Wahlmöglichkeiten, die Sie haben, um das Powertraining in diesem Buch so zu gestalten, dass es in Ihren Alltag passt. Damit Ihnen die Selbstmotivation leichtfällt und Sie mit Freude lange dabeibleiben.

#### 6. Zuerst die Haltung: Die Intelligenz der Knochen

57

Lieben Sie die Herausforderung? Sind Sie bereit, ein paar Gewohnheiten loszulassen? Sind Sie bereit, neue Haltungsmuster zu programmieren? Sind Sie bereit, sich besser kennenzulernen? Sind Sie bereit für eine neue Haltung im Alltag? Schönheit und Ausstrahlung inklusive.



## 7. Neun Übungen für die Grundhaltung – auch im Alltag

61

Die Haltung zuerst. Weil sie schön macht. Weil sie streckt. Weil sie Eindruck macht. Weil sie gute Laune macht. Weil sie die Knochen dehnt. Weil sie sofort Resultate zeigt. Weil sie Ihren Alltag verändert. Ab heute. Tolle Ausstrahlung garantiert.

## 8. Investieren Sie in Qualität

79

Bewegung ist gesund. Sind Sie sicher? Die Aussage ist so vage wie: Essen ist gesund. Selbstverständlich ist nicht jedes Essen gesund, einfach weil es essbar ist. Genauso verhält es sich mit der Bewegung: Nur gute Bewegung ist der Gesundheit zuträglich. Schlechte Bewegung schadet auf Dauer. Ein Hoch auf die Qualität.

## 9. Neun Übungen für Beweglichkeit

83

Die Beweglichkeit steht in diesem Programm an erster Stelle. Sie ist ein Indiz dafür, dass die Knochen und Gelenke gut ausgerichtet sind. Außerdem sind Flexibilität und Geschmeidigkeit der perfekte Schutz im Alltag. Bewegliche Körper reagieren schnell und aus sich heraus geschickt. Tigerfeeling eben.



## 10. Kraft ist nicht gleich Kraft: Wahre Kraft kommt aus der Tiefe 107

Es gibt Männer mit Muckis, die haben null Kraft. Es gibt Männer mit schlanken Muskeln, die sind bärenstark. Das Gleiche gilt selbstverständlich auch für Frauen. Hier bauen Sie Kraft aus der Tiefe auf.

## 11. Neun Übungen für Kraft

111

Die Knochen sind sortiert. Die Gelenke haben die Freiheit entdeckt. Die Muskeln und Faszien sind gedehnt und vernetzt. Die Sehnen und Bänder sind geschmeidig. Jetzt wird sie gezielt aufgebaut, die schlanke Kraft, die aus dem Inneren kommt.

## 12. Risiken und Nebenwirkungen: Gesund ist, was schön macht 133

Falls Sie zu denen gehören, die sich immer gleich auf die Schönheit stürzen: Gemach! Die Übungen im folgenden Kapitel wirken wirklich, wenn Sie alle anderen vorher absolviert haben. Dann sind sie der Feinschliff für die Körperform. Also: Zurück auf Feld eins.

## 13. Neun Übungen für Form und Schönheit

137

Sie werden sich nach dem ersten Training schöner, leichter, schlanker fühlen. Nach dem dritten Training werden Sie den Unterschied sehen. Wenn Sie nach dem zehnten Workout keine Komplimente bekommen für Ihr tolles Aussehen, müssen Sie die Sorgfalt steigern – oder die Freunde austauschen.

# Liebe Leserin,

ich behaupte, es gibt zwei Hauptgründe dafür, dass wir Menschen Sport treiben und auf unsere Fitness bedacht sind: Gesundheit auf der einen Seite und Schönheit auf der anderen.

In meiner Jugend dominierte ganz klar der zweite Grund. Ich wollte einen schön geformten Körper, der mir gefällt und in dem ich mich selbstbewusst und wohl fühlen konnte. Dafür tat ich im Alter zwischen 15 und 20 Jahren so einiges. Ich ging sechs Mal die Woche ins Fitnessstudio, machte dort Training an Geräten und besuchte Kurse: Bauch/Beine/Po, Aerobic und Step-Aerobic und was es da so gab. Ich machte alles mit. Regelmäßig ging ich im Wald ein paar Kilometer joggen. Ich erinnere mich noch heute an die Schwere meiner Schritte auf dem Waldboden und meine Lustlosigkeit. Schon damals fragte ich mich, warum es bei anderen so leicht aussah und ich mich fühlte wie ein Elefant.

Dass mir die Tiefenmuskulatur für die Leichtigkeit fehlte, wusste ich damals noch nicht. Kurzum: Sport war im Grunde eine Quälerei, ein notwendiges Übel, um meinen Körper nach außen hin so zu formen, wie ich ihn mir vorstellte und sehnlichst wünschte, um glücklich mit ihm zu sein.

Dreimal dürfen Sie raten, ob mein Traum vom Glücklichen in meinem Körper damals in Erfüllung ging. Das tat er nicht. Ich fühlte mich plump, wirklich ein wenig wie aufgepumpt durch das Krafttraining. Und wohlgeformt war da nix. Da das Training ja auch keinen wirklichen Spaß brachte, war da nicht viel mit Glück und Freude.

Ein paar Jahre vorgespult: Ich bin 27, habe mein Studium in der Tasche und mein zweites Kind auf dem Arm. Innerhalb von 17 Monaten habe ich zwei Kinder bekommen und mein Körper ist ein Wrack. Ich kann es nicht anders sagen. Trotz des vielen Sports, den ich immer gemacht hatte. Nach einer erfolglosen Rückbildungsgymnastik nach der ersten Geburt wusste ich: ich muss jetzt etwas finden, das mir wirklich hilft! Von einer Bekannten bekam ich den Tipp, die Rückbildung nach der CANTIENICA®-Methode zu machen. Und das erste Mal in meinem Leben erlebte ich ein Training, das ganz anders wirkte als alles, was ich bis dahin kennengelernt hatte. Es war das effektivste Training, das ich je gemacht hatte. Mein Körper wurde in kurzer Zeit schlanker, straffer und kräftiger als jemals zuvor.

Der Grund ist so einfach und logisch, dass ich einfach nur immer wieder

staune und mich wundere, wie selten im »normalen« Sport darauf hingewiesen wird: Effektives Training, das den Körper stärkt und wirklich schön in Form bringt, beginnt mit der Aufrichtung. In der CANTIENICA®-Methode wird immer zuerst der gesamte Körper optimal aus- und aufgerichtet, bevor es überhaupt in eine Kräftigungsübung geht. Der Körper wird aus den Knochen heraus aufgespannt. Die Betonung liegt immer zuerst auf der Länge und Weite sowie auf der Aufrichtung der Wirbelsäule. Erst danach kommen die kleinen Kraftimpulse oder Mikrobewegungen dazu, denen Sie in diesem Buch begegnen werden.

Das Training war anfangs sehr ungewohnt. Ich weiß noch, wie mein Verstand rebellierte und sich bei mir beschwerte: »Ich verstehe gar nix! Wie soll das denn gehen?! Knochen dehnen?!« Aber ich blieb dran, denn zum allerersten Mal im Leben passierte etwas, das ich vorher aus dem Sport nicht kannte: Freude, Leichtigkeit und Glück. Ich schwebte aus den Stunden und freute mich auf die nächste. Und es passierte noch etwas: ich freundete mich mit meinem Körper an. Ich wechselte nach und nach aus dem blinden »Mach-Modus« in den »Spür-Modus".

Ich lernte, Übungen nicht mehr nur mit bloßer Anstrengung und äußerer Muskelkraft auszuführen und verstand, dass ich meinen Körper zuerst aus den Knochen heraus aufrichten musste, um Zugang zu ganz neuen, tieferen Muskeln zu bekommen. Endlich entwickelte sich die Stabilität und die körperliche Leichtigkeit, die ich mir immer gewünscht hatte. Der neu entstandene Halt in meiner Körpermitte gab mir auch Kraft und Halt in vielen anderen Bereichen meines Lebens.

Ich hatte gerade mein Studium der Frankreichwissenschaften an der Freien Universität Berlin mit Diplom erfolgreich abgeschlossen und hätte eine Karriere in der Kultur- oder Verlagsbranche beginnen können. Doch all das ließ ich links liegen und begann, die Ausbildungsstufen der CANTIENICA®-Methode, eine nach der anderen, zu erklimmen. Alle hielten mich für verrückt. Einschließlich ein Teil meiner selbst. Wie konnte ich ein abgeschlossenes Studium einfach links liegen lassen und beginnen, mich – auch noch als Quereinsteigerin – mit einer Trainingsmethode wie dieser auseinander zu setzen? Aber ich war unglaublich begeistert von diesem Training, dessen Wirkung auf meinen Körper und von allem, was