

Vorwort

Vorwort von Benita Cantieni: Beckenboden: Sohle bis Scheitel	8
Vorwort von Marco Stahel: Fundament für die tanzende Seele	10
Beckenboden-Check für Frauen	12
Beckenboden-Check für Männer	13
Auswertung der Checklisten	14
Wie aus der Bauchwand ein Bauchboden wurde	15
Menschen und Schränke: Ein bisschen Beckenanatomie	16
1 »Wie ich mein Tigerfeeling fand«	18
Erfahrungsberichte für Frauen	19
Becken und Beckenbodenschichten	22
Weibliches Becken	23
Powerzentrum Organheber: Die innere Schicht	26
Folgen eines erschlafften Beckenbodens	26
Freundschaftsdienst Kompensation	27
Schwache Blase ganz stark	28
Den Puls des Lebens spüren – nicht nur beim Sex ...	29
Dammschnitt oder Dammriss, Kaiserschnitt	30
Menstruation und Schwangerschaft	31
Ein solides Fundament schaffen	35
Vom Kampfsport zum Tigerfeeling	41
2 »Wie ich mein Tigerfeeling fand«	42
Erfahrungsberichte für Männer	43
Becken und Beckenbodenschichten	48
Männliches Becken	48

Strammsteher, Hänger, Tiefschlurfer: Männerhaltungen	49
Becken und Beckenbodenschichten	50
Entlastung für die Prostata	51
Muskeln ja, aber ...	51
Für Männer und Frauen	58

3 Übungsteil 62

Prinzipien des Trainings und Grundpositionen 64

1. Stehen	65
2. Sitzen	67
3. Liegen	68
4. Knien	69
5. Atmung	70

Den Beckenboden finden Grundprogramm 20 Minuten 72

1. Kontakt aufnehmen	73
2. Beckenstand wahrnehmen	74
3. Bauchnabel auf Reisen	76
4. Atem als Infotaxi	77
5. Brustwirbeldreh	78
6. Fußglück mit V im V	79
7. Hockergrätsche	80

Tigerfeeling intensiv Intensivprogramm 45 Minuten 82

1. Rücken lang	83
2. Rückenschmeichler mit Schielepuls	85
3. Bauchwunder	86
4. Fußsohlenfrosch	88
5. Pedalo	89
6. Pedalo bewegt	91
7. Kleine Brücke	93
8. Große Brücke	94
9. Beinschere	96

10. Unterschenkelstand mit Organrutsche	98
11. Vierfüßler bewegt	100
12. Pyramide aus der Superhocke	102
13. Schneidersitz	104
14. Sitzlauf mit Überkreuzdehnung	106
15. Steilhang mit Schikanen	108
16. Wandgrätsche	110
17. Wand-Pliés hüftschmal	112
18. Aufrecht mit Schielepuls	113
Tigerfeeling für jeden Tag	
Kurzprogramme 7 Minuten	114
1. Ausrichten	115
2. Sitzlauf	116
3. Hüftdehnung	116
4. Fersensauger	118
5. Sitzlauf mit Brustwirbeldreh	119
6. Ausrichten und aufspannen	120
7. Schielende Sitzbeinhöcker	121
8. Beine federleicht	122
9. Bein in die Luft	123
10. Wandstand	124
11. Bauchnabeltanz	125
12. Freiheit für die Schultergelenke	126
13. Und loslaufen!	127
4 Abspann	128
Das Glossar der CANTIENICA®- Vivatomie	130
Das Becken	131
Schambein	133
Sitzbeinhöcker	133
Steißbein	134
Beckenbodenmuskulatur	135

Die drei Schichten des Beckenbodens	136
1. Die äußere Schicht	136
2. Die mittlere Schicht	137
3. Die innere Schichtv	139
Hüftmuskeln	140
Pyramidenmuskel	141
Vernetzung der Tiefenmuskulatur	142
Wirbelsäule, 24-Stunden-Aufspannung	143
Autochthone Rückenmuskulatur	144
Kopf hoch, Kronenpunkt	145
Kopfträger, Atlas/Axis	146
Brustkorb aufrichten	147
Zwerchfell	148
Arme	150
Schultern	150
Beine	152
Beinachse, Verschraubung	152
Scharniergelenk Knie	154
Fußhaltung	155
Längsgewölbe und Quergewölbe des Fußes	156
Testimonials	157
Kein harter Block mehr	157
Tiefenwirksame Körperarbeit	158
Ein neues Körpergefühl	159
Senkung spurlos verschwunden	160
Schöner singen dank Tigerfeeling	161
Anhang	
Weiterführende Links	162
Register	163
Impressum	168