

# Inhalt

Geleitwort von Benita Cantieni .....	11
<i>Teil 1: Ziele und Wege</i> .....	15
1 Einleitung: Mein Weg zur Cantienica-Methode .....	17
2 Die Cantienica-Methode für Körperform und Haltung .....	23
3 Anatomie erleben .....	25
3.1 Herkömmliche Anatomie .....	25
3.2 Lebendige Anatomie .....	27
4 Der entzerrte Leib .....	35
4.1 Verzerrungen .....	35
4.2 Aufrichtig .....	37
5 Well-Aging .....	39
6 Körperform und Haltung .....	43
7 Schönheit und Gesundheit .....	49
8 Bewegung .....	55
8.1 Auswirkung der Bewegung .....	56
8.2 Qualität in der Bewegung .....	59
<i>Teil 2: Eine etwas andere Anatomie</i> .....	67
9 Der Bewegungsapparat .....	69
9.1 Knochen .....	70
9.2 Muskeln .....	72
9.3 Gelenke .....	76

10	Die Architektur des Knochensystems .....	79
10.1	Füße .....	82
10.2	Beine .....	83
10.3	Becken .....	85
10.4	Wirbelsäule .....	87
10.5	Brustkorb .....	91
10.6	Schultergürtel .....	92
10.7	Arme und Hände .....	94
10.8	Kopf .....	96
11	Die Strömungsgebärden der Muskulatur .....	99
11.1	Fuß .....	101
11.2	Bein .....	102
11.3	Unterschenkel, Oberschenkel und Hüfte .....	103
11.4	Becken .....	104
11.5	Hintere Bauchwand .....	106
11.6	Vordere Bauchwand .....	107
11.7	Rücken und Hals .....	108
11.8	Brustkorb .....	111
11.9	Schultermuskulatur .....	112
11.10	Arme und Hände .....	114
11.11	Kopf .....	116
11.12	Vereinzelte Muskeln .....	117
 <i>Teil 3: Grundprinzipien der Cantienica-Methode</i> .....		119
12	Knochenbewusstsein .....	121
12.1	Propriozeption .....	123
12.2	Das aufgerichtete Becken .....	124
12.3	Die gute Beinachse .....	126
12.4	Die Knochen des Fußes .....	127
12.5	Die aufgespannte Wirbelsäule .....	128
12.6	Der leichte Brustkorb .....	130
12.7	Der frei getragene Kopf .....	131
12.8	Der sich selbst stabilisierende Schultergürtel .....	131
12.9	Gelöste Arme und Hände .....	135
12.10	Der Körper im eigenen Lot .....	135

13	Muskelvernetzung . . . . .	137
13.1	Die Tiefenmuskulatur . . . . .	138
13.2	Der Beckenboden . . . . .	140
13.3	Vernetzte Beinmuskulatur . . . . .	141
13.4	Die Diagonalvernetzung . . . . .	141
13.5	Der schwebende Brustkorb . . . . .	143
13.6	Der gerade Rücken . . . . .	144
13.7	Wie der Nacken den Kopf trägt . . . . .	145
13.8	Die Schultern zu den Seiten dehnen . . . . .	146
13.9	Die tonisierte Haltung der Arme . . . . .	146
13.10	Füße und Hände . . . . .	147
13.11	Die sich gegenseitig tragenden Gewölbe . . . . .	148
14	Haltung und Organe . . . . .	151
14.1	Bedrängte Organe . . . . .	151
14.2	Brustkorb, Zwerchfell und Atmung . . . . .	152
15	Kreuzgang . . . . .	155
16	Dehnung und Vertrauen . . . . .	157
 <i>Ausblick</i> . . . . .		159
17	Die Göttin Ma'at . . . . .	161
18	Eigenverantwortung . . . . .	165
 Literaturverzeichnis . . . . .		167