

Inhalt

Geleitwort von Benita Cantieni	11
Teil 1: Ziele und Wege	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
Teil 2: Eine etwas andere Anatomie	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