

Inhalt

Ihr Meisterwerk	7
1. Der Körper als Gefängnis – wie ich mir und der Welt vormachte, eine Intellektuelle zu sein	12
2. Das Leben wirft mir die Körperarbeit vor die Füße – von Callanetics zur CANTIENICA®-Methode	18
3. Der Beckenboden fordert sein Recht ein: Er will für mich arbeiten. Ohne Gegenleistung	24
4. Der Muskelkater meines Lebens, oder jede gute Geschichte hat mindestens zwei Anfänge	30
5. Die Welt war nie eine Scheibe und die krumme Wirbelsäule nie ein Stoßdämpfer	56
6. Die Sache mit der Spannung, der Gutspannung, der Aufspannung und der Vitalspannung	76
7. Wie oben, so unten. Wie unten, so oben. Das zweite Zwischenstockwerk namens Zwerchfell	90

8. Das wahre und wirkliche Core-Training: Tiefenmuskulatur für multiple Orgasmen	108
9. Vom Glück, auf zwei perfekten Fußbrücken durch die Welt zu schweben	122
10. Mein Gewicht? Interessiert mich nicht (mehr) - mit Muskeln muss es ein bisschen mehr sein	146
11. Was die Katze kann, kann der Mensch auch: entspannte Aufspannung	158
12. Damit die Lachfalten voll zur Geltung kommen	176
13. Anatomisch gute Haltung ist ein 24-Stunden- Projekt – was denn sonst?	196
Das anatomische Glossar der CANTIENICA®-Methode	204
CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung	238
Häufig gestellte, interessante, kuriose und ein paar andere Fragen	244