

## *Inhalt*

|                                                            |        |
|------------------------------------------------------------|--------|
| Geleitwort von Benita Cantieni .....                       | 11     |
| Vorwort zur 2. Auflage .....                               | 15     |
| <br><b><i>Teil 1: Ziele und Wege</i></b> .....             | <br>17 |
| 1. Einleitung: Mein Weg zur Cantienica-Methode .....       | 19     |
| 2. Die Cantienica-Methode für Körperform und Haltung ..... | 25     |
| 3. Anatomie erleben .....                                  | 27     |
| 3.1    Herkömmliche Anatomie .....                         | 27     |
| 3.2    Lebendige Anatomie .....                            | 29     |
| 4. Der entzerrte Leib .....                                | 37     |
| 4.1    Verzerrungen .....                                  | 37     |
| 4.2    Aufrichtig .....                                    | 39     |
| 5. Well-Aging .....                                        | 41     |
| 6. Körperform und Haltung .....                            | 45     |
| 7. Schönheit und Gesundheit .....                          | 51     |
| 8. Bewegung .....                                          | 57     |
| 8.1    Auswirkung der Bewegung .....                       | 58     |
| 8.2    Qualität in der Bewegung .....                      | 61     |
| <br><b><i>Teil 2: Eine etwas andere Anatomie</i></b> ..... | <br>69 |
| 9. Der Bewegungsapparat .....                              | 71     |
| 9.1    Knochen .....                                       | 72     |
| 9.2    Muskeln .....                                       | 74     |
| 9.3    Gelenke .....                                       | 79     |
| 9.4    Bindegewebe und Faszien .....                       | 80     |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| 10. Die Architektur des Knochensystems .....     | 85  |
| 10.1 Füße .....                                  | 88  |
| 10.2 Beine .....                                 | 89  |
| 10.3 Becken .....                                | 91  |
| 10.4 Wirbelsäule .....                           | 93  |
| 10.5 Brustkorb .....                             | 97  |
| 10.6 Schultergürtel .....                        | 98  |
| 10.7 Arme und Hände .....                        | 100 |
| 10.8 Kopf .....                                  | 102 |
| 11. Die Strömungsgebärden der Muskulatur .....   | 105 |
| 11.1 Fuß .....                                   | 107 |
| 11.2 Bein .....                                  | 108 |
| 11.3 Unterschenkel, Oberschenkel und Hüfte ..... | 109 |
| 11.4 Becken .....                                | 110 |
| 11.5 Hintere Bauchwand .....                     | 112 |
| 11.6 Vordere Bauchwand .....                     | 113 |
| 11.7 Rücken und Hals .....                       | 114 |
| 11.8 Brustkorb .....                             | 117 |
| 11.9 Schultermuskulatur .....                    | 118 |
| 11.10 Arme und Hände .....                       | 120 |
| 11.11 Kopf .....                                 | 122 |
| 11.12 Vereinzelte Muskeln .....                  | 123 |
| 12. Strukturen im Faszien-system .....           | 125 |
| 12.1 Die oberflächliche Rückenlinie (ORL) .....  | 126 |
| 12.2 Die oberflächliche Frontallinie (OFL) ..... | 126 |
| 12.3 Die Laterallinie (LL) .....                 | 126 |
| 12.4 Die Spirallinie (SL) .....                  | 127 |

### ***Teil 3: Grundprinzipien der Cantienica-Methode*** ..... 129

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 13. Knochenbewusstsein .....            | 131 |
| 13.1 Propriozeption .....               | 133 |
| 13.2 Das aufgerichtete Becken .....     | 134 |
| 13.3 Die gute Beinachse .....           | 136 |
| 13.4 Die Knochen des Fußes .....        | 137 |
| 13.5 Die aufgespannte Wirbelsäule ..... | 138 |
| 13.6 Der leichte Brustkorb .....        | 140 |

|                                |                                                      |     |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|-----|
| 13.7                           | Der frei getragene Kopf .....                        | 141 |
| 13.8                           | Der sich selbst stabilisierende Schultergürtel ..... | 141 |
| 13.9                           | Gelöste Arme und Hände .....                         | 145 |
| 13.10                          | Der Körper im eigenen Lot .....                      | 145 |
| 14.                            | Muskelvernetzung .....                               | 147 |
| 14.1                           | Die Tiefenmuskulatur .....                           | 148 |
| 14.2                           | Der Beckenboden .....                                | 150 |
| 14.3                           | Vernetzte Beinmuskulatur .....                       | 151 |
| 14.4                           | Die Diagonalvernetzung .....                         | 151 |
| 14.5                           | Der schwebende Brustkorb .....                       | 153 |
| 14.6                           | Der gerade Rücken .....                              | 154 |
| 14.7                           | Wie der Nacken den Kopf trägt .....                  | 155 |
| 14.8                           | Die Schultern zu den Seiten dehnen .....             | 156 |
| 14.9                           | Die tonisierte Haltung der Arme .....                | 156 |
| 14.10                          | Füße und Hände .....                                 | 157 |
| 14.11                          | Die sich gegenseitig tragenden Gewölbe .....         | 158 |
| 15.                            | Faszien und Bewegung .....                           | 161 |
| 16.                            | Haltung und Organe .....                             | 163 |
| 16.1                           | Bedrängte Organe .....                               | 163 |
| 16.2                           | Brustkorb, Zwerchfell und Atmung .....               | 164 |
| 17.                            | Kreuzgang .....                                      | 167 |
| 18.                            | Dehnung und Vertrauen .....                          | 169 |
| <br><i>Ausblick</i> .....      |                                                      | 171 |
| 19.                            | Die Göttin Ma'at .....                               | 173 |
| 20.                            | Eigenverantwortung .....                             | 177 |
| <br>Literaturverzeichnis ..... |                                                      | 179 |