

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Benita Cantieni	11
Vorwort zur 2. Auflage	14
Vorwort zur 3. Auflage	16
Teil 1: Ziele und Wege	19
1 Einleitung: Mein Weg zur Cantienica-Methode	21
2 Die Cantienica-Methode	25
3 Anatomie erleben	27
3.1 Herkömmliche Anatomie	27
3.2 Lebendige Anatomie	29
4 Der entzerrte Leib	34
4.1 Verzerrungen	34
4.2 Aufrichtig	35
4.3 Die Polyvagal-Theorie und der ventrale Vagus	36
5 Well-Aging	39
6 Körperform und Haltung	42
7 Schönheit und Gesundheit	47
8 Bewegung	51
8.1 Auswirkung der Bewegung	51
8.2 Qualität in der Bewegung	55

Teil 2: Eine etwas andere Anatomie	61
9 Der Bewegungsapparat	63
9.1 Knochen	64
9.2 Muskeln	66
9.3 Gelenke	71
9.4 Bindegewebe und Faszien	72
10 Die Architektur des Knochensystems	75
10.1 Füße	78
10.2 Beine	79
10.3 Becken	80
10.4 Wirbelsäule	82
10.5 Brustkorb	87
10.6 Schultergürtel	88
10.7 Arme und Hände	91
10.8 Kopf	93
11 Die Strömungsgebärden der Muskulatur	94
11.1 Fußsohle	96
11.2 Bein	97
11.3 Unterschenkel, Oberschenkel und Hüfte	98
11.4 Becken	99
11.5 Hintere Bauchwand	101
11.6 Vordere Bauchwand	102
11.7 Rücken und Hals	103
11.8 Brustkorb	106
11.9 Schultermuskulatur	107
11.10 Arme und Hände	108
11.11 Kopf	109
11.12 Vereinzelte Muskeln	110

12	Strukturen im Faszien-System und Gebiet des ventralen Vagus	111
12.1	Die oberflächliche Rückenlinie (ORL)	112
12.2	Die oberflächliche Frontallinie (OFL)	113
12.3	Die Laterallinie (LL)	113
12.4	Die Spirallinie (SL)	113
12.5	Gebiet des ventralen Vagus	116

Teil 3:	Grundprinzipien der Cantienica-Methode	117
----------------	---	-----

13	Knochenbewusstsein	119
13.1	Propriozeption	120
13.2	Das aufgerichtete Becken	122
13.1	Die gute Beinachse	124
13.2	Die Knochen des Fußes	125
13.3	Die aufgespannte Wirbelsäule	127
13.4	Der leichte Brustkorb	129
13.5	Der frei getragene Kopf	130
13.6	Der sich selbst stabilisierende Schultergürtel	131
13.7	Gelöste Arme und Hände	133
13.8	Der Körper im eigenen Lot	133
14	Vernetzung aller Strukturen	134
14.1	Die Tiefenmuskulatur	135
14.2	Der Beckenboden	136
14.3	Vernetzte Beinmuskulatur	137
14.4	Die Diagonalvernetzung	138
14.5	Der schwebende Brustkorb	140
14.6	Der gerade Rücken	141
14.7	Wie der Nacken den Kopf trägt	142
14.8	Die Schultern zu den Seiten dehnen	142
14.9	Die tonisierte Haltung der Arme	143
14.10	Füße und Hände	143
14.11	Die sich gegenseitig tragenden Gewölbe	145

15	Faszien und Bewegung	147
16	Haltung und Organe	149
16.1	Bedrängte Organe	149
16.2	Brustkorb, Zwerchfell und Atmung	150
17	Kreuzgang	152
18	Dehnung und Vertrauen	154
19	Praxis ventraler Vagus	156
	Ausblick	159
20	Die Göttin Ma'at	161
	Literaturverzeichnis	165
	Autorenvita	167
	Sachwortverzeichnis	169