

BENITA CANTIENI

LAUFEN MIT

*Tigerfeeling*

FÜR SIE  
UND IHN

südwest

<b>Aha-Erlebnisse</b>	<b>6</b>
<b>Wie halten Sie es mit Ihrem Auftritt?</b>	<b>12</b>
Die Knochenintelligenz wecken	<b>17</b>
Als wir alle kleine Massai waren	<b>19</b>
Ihr Körper ist zum Laufen gemacht	<b>22</b>
<b>Es gibt Bewegung und Bewegung</b>	<b>24</b>
<b>Was Sie zum Üben brauchen</b>	<b>27</b>
<b>Der Fuß und seine Freiheit</b>	<b>28</b>
Anatomie	<b>30</b>
Drei Übungen	<b>31</b>
1 Leichtfuß	<b>31</b>
2 Fußklug	<b>32</b>
3 Honigart	<b>34</b>
<b>Das Knie und seine Leichtigkeit</b>	<b>37</b>
Anatomie	<b>38</b>
Drei Übungen	<b>39</b>
4 Kniefrei	<b>39</b>
5 Leistenweich	<b>40</b>
6 Förderband	<b>42</b>
<b>Die Beinachse und ihr Geheimnis</b>	<b>44</b>
Anatomie	<b>46</b>
Drei Übungen	<b>47</b>
7 Langsitz	<b>47</b>
8 Fersenstups	<b>48</b>
9 Beindreh	<b>50</b>

<b>Das Hüftgelenk und seine Beweglichkeit</b>	<b>52</b>
Anatomie	<b>54</b>
Drei Übungen	<b>55</b>
10 Kluge Köpfchen	<b>55</b>
11 Schlaue Schaufeln	<b>57</b>
12 Doppelbecken in Aktion	<b>58</b>
<b>Das Becken und sein Doppelgänger</b>	<b>60</b>
Anatomie	<b>62</b>
Drei Übungen	<b>63</b>
13 Höckerschielen	<b>63</b>
14 Vertikalzauber	<b>64</b>
15 Bewegungszentrum	<b>66</b>
<b>Der Beckenboden und sein Zentrum</b>	<b>68</b>
Anatomie	<b>70</b>
Drei Übungen	<b>71</b>
16 Rückenlang	<b>71</b>
17 Brückenschlag	<b>72</b>
18 Achterschleifen	<b>74</b>
<b>Die Wirbelsäule und ihre Wahrheit</b>	<b>76</b>
Anatomie	<b>78</b>
Drei Übungen	<b>79</b>
19 Atemtaxi	<b>79</b>
20 Wirbeltwist	<b>80</b>
21 Säulengang	<b>81</b>

<b>Der Bauch und sein Torso</b>	<b>84</b>
Anatomie	<b>86</b>
Drei Übungen	<b>87</b>
22 Verbinden	<b>87</b>
23 Vernetzen	<b>88</b>
24 Verstärken	<b>90</b>
<b>Das Zwerchfell und sein Brustkorb</b>	<b>92</b>
Anatomie	<b>94</b>
Drei Übungen	<b>96</b>
25 Knochen dehnen	<b>96</b>
26 Kuppel bauen	<b>98</b>
27 Schultern lösen	<b>99</b>
<b>Die Schulter und ihr Arm</b>	<b>100</b>
Anatomie	<b>102</b>
Drei Übungen	<b>104</b>
28 Schultergleiten	<b>104</b>
29 Ballonfahrten	<b>105</b>
30 Handschüttler	<b>106</b>
<b>Der Kopf und sein Hals</b>	<b>108</b>
Anatomie	<b>110</b>
Drei Übungen	<b>112</b>
31 Freiheit	<b>112</b>
32 Leichtigkeit	<b>113</b>
33 Offenheit	<b>114</b>

## **Das Ganze**

# **Intensivworkout für die Bewegungsnatur** **117**

## **Im Liegen** **118**

- 1 Luftige Füße **118**
- 2 Federleichte Leisten **120**
- 3 Starker Torso **122**
- 4 Straffer Bauch **124**
- 5 Die Kraft der Pyramide **126**
- 6 Steilhang mit Twist **128**
- 7 Aufspannung mit Power **130**
- 8 Liegestütz mit Dreh **132**

## **Im Sitzen** **134**

- 9 Fliegende Füße **134**
- 10 Drehender Torso **136**
- 11 Kreuzend gehen **138**
- 12 Marmelverstand **140**

## **Loslaufen** **142**

- Was tun wenn ... Laufen mit Tigerfeeling hilft **148**

## **Zusammenfassung – Das ist Ihre Laufnatur** **156**

## **Register** **170**

## **Impressum** **174**



Drei Menschen und  
ihre Motivation  
für dieses Buch

# Aha-Erlebnisse

7

**L**aufen! Laufen? Macht mal. Für mich war das nichts. Viel zu anstrengend. Und die Luft reichte nicht für beides, für mich und das Laufen. So, wie die Läuferinnen und Läufer bei ihrem Sport aussahen, konnte es auch unmöglich Spaß machen. Verbissene keuchende Gesichter, manche schienen richtig zu leiden.

Was musste die Cantieni jetzt auch noch in Laufen machen und diesen blöden Baustein kreieren! Um als Anbieterin der CANTIENICA®-Methode den Goldstatus, eine Art Meisterprüfung, zu erreichen, musste ich den Baustein CANTIENICA®-go! absolvieren. Ich dachte: „Diese vier Tage überstehe ich auch noch irgendwie.“

Und dann das: Ich. Kriege. Spaß. Am. Laufen. Laufen kann leicht sein, laufen kann Freude machen. Laufen fühlt sich ganz toll an.

Diese Ausbildung hat für mich eine ganz neue Welt eröffnet. Ich habe durch das Laufen endlich zur vollkommenen Leichtigkeit gefunden. Laufend hat sich mein Rücken von den Schmerzen verabschiedet.

Ich habe die entscheidenden Worte von Benita heute noch im Ohr: „Anu, was machst du da? Tu doch einfach mal nichts mehr!“ Dieses Motto war und ist für mich der Schlüssel zum Leichtlaufen. Nichts mehr tun. Einfach der Laufnatur folgen, die im Körper ist. Ich weiß, es ist schwer vorstellbar für Menschen, die sich mit dem Laufen abmühten: Es ist unvorstellbar einfach und leicht.

Früher drückte ich mich um jeden Spaziergang. Jetzt ist Bewegung ein Bedürfnis, ein regelmäßiges, natürliches, willkommenes Bedürfnis.

Meine vier Hunde, die alle zu sogenannten „faulen Rassen“ zählen, haben sich durch mich und meine Bewegungsfreude anstecken lassen, und wir sind am Wochenende begeistert in der Natur. Ich denke auch, dass ich mich mit einem wirklich glücklichen Gesicht bewege.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass dieses Buch auch für Sie die Magie entfaltet.

Anu Althaus, Fällanden/Schweiz  
CANTIENICA®-Instruktorin, [www.cantienica-faellanden.ch](http://www.cantienica-faellanden.ch)



Im Jahre 1999 lernte ich die noch relativ unbekannte CANTIENICA®-Methode über die Publikation „Tigerfeeling“ von Benita Cantieni kennen. Ich konnte mir damals nicht vorstellen, welche für mich geradezu revolutionären und bahnbrechenden Forschungsergebnisse in Theorie und Praxis in dieser Methode stecken.

Ein paar Jahre später entschied ich mich zur ersten Diplomausbildung und musste mich als Physiotherapeut erst einmal auf „das neue System“ einlassen.

Die ersten Ausbildungen mit Benita Cantieni und ihren Kolleginnen entwickelten sich zu einer Serie von Aha-Erlebnissen. Der Höhepunkt war meine Sicherheit, dass ich durch den Gebrauch der Beckenbodenmuskulatur ein Verbindungsglied gefunden hatte, das mir bisher gefehlt hatte. Endlich eine Möglichkeit, mein durch Unfälle verlorenes Wohlbefinden in Sport und Alltag wiederherzustellen.

Der neue Weg des Fliehkraftlaufens fand Schritt für Schritt Einzug in meine Alltagspraxis. Die Reichweite der sich daraus ergebenden Möglichkeiten war mir klar. Ich wusste, diese Arbeit würde mich in den kommenden Jahren in neue Dimensionen therapeutischen Schaffens führen. So ist es. Die CANTIENICA®-Methode hat ihren festen Platz in meiner physiotherapeutischen Praxis.

Die CANTIENICA®-Methode ist für Laien verständlich und sofort umsetzbar. Wer sich auf die innere Körperlogik einlässt, bringt die Leichtigkeit in die Bewegung zurück. In meiner Praxis finden Patient/innen die Freude am Laufen, für die es undenkbar schien, je wieder schmerzfrei unterwegs zu sein.

Der Begriff wird zuweilen strapaziert, doch Benita Cantienis Methode ist eine „ganzheitliche Methode“, die den gesamten Körper bis in seine innerste Struktur vernetzt und als Gesamtbild neu belebt.

„Laufen mit Tigerfeeling“ ist nicht das Ergebnis einer vollendeten Forschungsarbeit, sondern viel mehr ein Zwischenbericht einer sich stetig weiter entwickelnden Methode. Und es ist zugleich eine Einladung, sich einzulassen auf das Abenteuer, den eigenen Körper in völlig neuen Dimensionen wahrzunehmen.

Karlheinz Grübel, Lindau  
Physiotherapeut und CANTIENICA®-Senior Teacher,  
[www.cantienica-lindau.ch](http://www.cantienica-lindau.ch)

Meine Leidensgeschichte begann sehr früh, mit regelmäßigen Besuchen beim Orthopäden. Schmerzen im Fersenbereich beim Auftreten. Damals hieß es: Wachstumsschmerzen. Mag sein, dass dem so war. Die Schmerzen verlagerten sich allerdings nach oben. In den Bereich Kreuzbein, Iliosakralgelenke. Und da blieben sie dann auch bis vor ein paar Jahren!

Erstmals trat ein stechender Schmerz im unteren Rücken auf, als wir in der Schule Hochsprung durchnahmen. Die Schmerzen beschränkten sich bald nicht mehr auf die Sprünge, sondern wurden relativ anhänglich. In der unangenehmsten Variante bedeutete dies: Schritt vor, Stich hinten. Gehen wurde zur Tortur und das bereits mit 16 Jahren!

Mit 18 Jahren gab ich den Sport auf. Schluss mit Fußball, Schluss mit Basketball, Schluss mit dem geliebten Karate. Ich kann mich noch gut an die letzte Prüfung in dieser Sportart erinnern: Jeder der charakteristischen Schreie, die einen Schlag begleiten, war echt.

Die Situation bekam in einer lauen Sommernacht eine tragikomi-sche Note: Ich wollte zum Nacktbaden in ein Provinzfreibad einsteigen. In Birkenstock-Sandalen. Der Sprung vom Zaun endete auf dem Steißbein. Autsch. (Seither hege ich ein tiefes Misstrauen gegen diese Schuhe, die nachts nicht auf rasenfeuchten Böschungen haften.) Selbst heute krampft sich innerlich alles in mir zusammen, wenn ich an den Schmerz denke. 15 Jahre lang konnte ich nur mit Polster auf dem Stuhl sitzen. Schule und Universität absolvierte ich schwankend auf den Pobacken. Mein Steißbein war so angeschlagen, dass ich immer versuchte es einzuziehen, besonders, wenn mir jemand von hinten nahe kam. Natürlich konsultierte ich Ärzte und Therapeuten. Und ich wurde nach dem Ausschlussprinzip behandelt, im Stil ‚Cortisonspritze bringt nichts? Aha, also spritzen wir was anderes.‘

Nach einigen Jahren Sportpause – ich war in der Zwischenzeit nach Berlin gezogen – fing ich wieder regelmäßig an Sport zu treiben. Diesmal aber in Watte, beziehungsweise in Wasser gepackt. Unterwasserrugby sollte es sein, und zwar auf Bundesliganiveau – was bei der kleinen Anzahl von Akteuren allerdings beschränkt be-

eindrucken soll. Anfangs sah alles ganz gut aus. Mit der Umstellung auf den Delfinbeinschlag kamen die Schmerzen zurück – und zwar vehement. Ein Trainingsabend bedeutete, dass ich in den folgenden Tagen nicht ordentlich gehen konnte. Den Beinschlag wechseln kam auch nicht in Frage, schließlich will man ja nicht mit angezogener Handbremse schwimmen. Dann lieber gleich aufhören und einen letzten Rest an Würde dem eigenen Kreuzbein gegenüber retten!

Darauf folgte eine Phase, in der ich nur noch sporadisch Sport machte. Womit ich mich auch nicht wohl fühlte, ich bin ein Bewegungstyp. Ich liebe Sport.

Hilfe, für Sport und Kreuzbein gleichermaßen, kam von einer lieben Freundin, seit 25 Jahren Physiotherapeutin. Sie schickte mich in das CANTIENICA®-Studio an der Spree von Evelyn Dannhäuser. Das machte mich sehr neugierig, eine Physiotherapeutin, die mich nicht an einen Kollegen verweist ...

11

Das war 2006. Nach der ersten Lektion wusste ich: Das ist es. Hört sich blöd beziehungsweise stark rezensiert an – war aber genau so! Das Kreuzbein und die Lendenwirbel hatten deutlich mehr Raum und Beweglichkeit. Vorher fühlten sich der untere Rücken und das Steißbein an, als würde sie jemand mit einer eisernen Faust umklammern. Nichts ging mehr durch. Ich war wie zweigeteilt. In jeder Trainingsstunde kam die Energie wieder mehr in Fluss.

Und heute? Manchmal fitzelt es im Kreuzbein, wie eine schwache elektrische Spannung. Aber ich habe mittlerweile die Körperkompetenz erworben, um etwas dagegen zu machen. Ich bin weder den Schmerzen noch den Ärzten ausgeliefert.

2010 machte ich selbst den ersten CANTIENICA®-Trainerschein. Und was für Kunden kommen zu mir? Hauptsächlich solche mit Problemen im unteren Rücken. Vielleicht bin ich 1992 schlecht gesprungen. Aber 2006 bin ich extrem glücklich gelandet.

Erik Straub, Berlin, 40 Jahre  
CANTIENICA®-Instruktor, [www.cantienica-schoeneberg.de](http://www.cantienica-schoeneberg.de)