

Inhalt

Geleitwort von Benita Cantieni	11
<i>Teil 1: Ziele und Wege</i>	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
<i>Teil 2: Eine etwas andere Anatomie</i>	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
 Teil 3: Grundprinzipien der Cantienica-Methode.....		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