

Laufen mit
mit Tigerfeeling
Für sie und ihn

Benita Cantieni

Laufen mit
Tigerfeeling
Für sie und ihn

südwest



Aha-Erlebnisse 8

1 Wie halten Sie es mit Ihrem Auftritt? 10

Alle liefen. Nur ich nicht. 14

Die Knochenintelligenz wecken 14

Als wir alle kleine Massai waren 16

Ihr Körper ist zum Laufen gemacht 19

2 Es gibt Bewegung und Bewegung 20

Was Sie zum Üben brauchen 21

Der Fuß und seine Freiheit 24

Vivatomie® 25

Drei Übungen

1. Leichtfuß 28

2. Fußklug 30

3. Honigzart 32

Das Knie und seine Leichtigkeit 34

Vivatomie® 36

Drei Übungen

4. Kniefrei 38

5. Leistenweich 40

6. Förderband 42

Die Beinachse und ihr Geheimnis	44
Vivatomie®	45
Drei Übungen	
7. Langsitz	47
8. Fersenstups	49
9. Beindreh	51
Das Hüftgelenk und seine Beweglichkeit	52
Vivatomie®	53
Drei Übungen	
10. Kluge Köpfchen	55
11. Schlaue Schaufeln	56
12. Doppelbecken in Aktion	58
Das Becken und sein Doppelgänger	60
Vivatomie®	61
Drei Übungen	
13. Höckerschielen	62
14. Vertikalzauber	64
15. Bewegungszentrum	66
Der Beckenboden und sein Zentrum	68
Vivatomie®	69
Drei Übungen	
16. Rückenlang	70
17. Brückenschlag	72
18. Achterschleifen	74





Die Wirbelsäule und ihre Wahrheit 76

Vivatomie® 77

Drei Übungen

19. Atemtaxi 79

20. Wirbeltwist 80

21. Säulengang 82

Der Bauch und sein Torso 84

Vivatomie® 85

Drei Übungen

22. Verbinden 86

23. Vernetzen 88

24. Verstärken 91

Das Zwerchfell und sein Brustkorb 94

Vivatomie® 95

Drei Übungen

25. Knochen dehnen 99

26. Kuppel bauen 101

27. Schulterknochen lösen 102

Die Schulter und ihr Arm 104

Vivatomie® 105

Drei Übungen

28. Schultergleiten 107

29. Ballonfahrten 108

30. Handschüttler 110

Der Kopf und sein Hals	112
Vivatomie®	113
Drei Übungen	
31. Freiheit	115
32. Leichtigkeit	117
33. Offenheit	118
3 Intensiv-Workout für die Bewegungsnatur	120
Im Liegen	
1. Luftige Füße	121
2. Federleichte Leisten	123
3. Starker Torso	125
4. Straffer Bauch	127
5 Die Kraft der Pyramide	128
6. Steilhang mit Twist	130
7. Aufspannung mit Power	132
8. Liegestütz mit Dreh	133
Im Sitzen	
9. Fliegende Füße	134
10. Drehender Torso	136
11. Kreuzend gehen	138
12. Murmelvestand	140
4 Loslaufen	142
Was tun, wenn ...	146
Das ist Ihre Laufnatur	154
Register	166
Impressum	168



Aha-Erlebnisse

Laufen! 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 Lauf-

natur 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

Im Jahre 1999 lernte ich die noch relativ unbekanntere 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 Diplombildung 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 ver-

ständig 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®-Praktizierender,
www.cantienica-lindau.ch