

BENITA CANTIENI

Tigerfeeling

DAS RÜCKEN-
PROGRAMM
FÜR SIE UND IHN

Vorwort	7
----------------	----------

Teil 1

Die Wirbelsäule – unser Rückgrat	11
---	-----------

Achtung, hier werden Sie nicht geschont!	16
--	-----------

Weshalb Kinder mit einer geraden Wirbelsäule auf die Welt kommen	19
---	-----------

Hier ist die Gebrauchsanweisung für 100 Jahre Körperfreude	25
--	-----------

Die Extreme und das Ideal	27
---------------------------	-----------

Die Schwerkraft ist eine gute Voraussetzung für den gesunden Rücken – und den aufrechten Gang	27
--	-----------

Es ist ganz einfach: Folgen Sie Ihrer Natur!	31
--	-----------

Alles, was der Rücken liebt	35
-----------------------------	-----------

Das Becken	36
------------	-----------

Der Oberkörper	39
----------------	-----------

Der Brustkorb und sein Zwerchfell	41
-----------------------------------	-----------

Dieses Trainingsprogramm schenkt Ihnen Selbstvertrauen	47
--	-----------

Schmerzen sind eigentlich gute Freunde	51
--	-----------

Teil 2

Die Übungen	59
--------------------	-----------

Die Wirbelsäule aufspannen	61
-----------------------------------	-----------

1. Grundposition Rückenlage	62
-----------------------------	-----------

2. Nano-Beine in Rückenlage	63
-----------------------------	-----------

3. Sitzbeinhöcker isolieren	64
-----------------------------	-----------

4. Rückenlage mit Beingleiten	65
-------------------------------	-----------

5. Der Bauchnabel geht auf Reisen	66
-----------------------------------	-----------

6. Fersenstupsen	67
------------------	-----------

7. Grundposition im Sitzen	68
8. Rücken mit Wohlkreuz	69
9. Fersenstupsen	70
Das Becken mobilisieren	73
1. Aufspannen	74
2. Nanoleichte Beine im Sitzen	75
3. Den Levator Ani bewusst wahrnehmen	76
4. Megastretch für die Beckenmuskulatur	77
5. Streckbein mit Beckenisolation	79
6. Kleine Turbobrücke	81
7. Bewegter Tiger-Stretch	82
8. Kettenreaktionsdehnung	84
9. Pyramide mit Bauchnabel-Stretch	85
Den Brustkorb ausrichten	89
1. Schlüsselbeine und Brustbein dehnen	90
2. Das Zwerchfell auf Weltreise	91
3. Streckbein mit Streckarm	93
4. Drehsitz mit Brustwirbeltanz	95
5. Drehsitz mit Hochturm	97
6. Kleiner Albatros mit Superdehnung	98
7. Steilhang mit V im V	100
8. Teamwork der Zwischenstockwerke	102
9. Brustwirbeldreh	103
Die Gelenke öffnen	105
1. Vertikale Halbrodationen	106
2. Tanga-Zipper mit Dreh	108
3. Vorder- und Rückseite verbinden	109
4. Mittellinien verbinden	110
5. Isolation der Beckenhälften	112
6. Große Turbobrücke	114
7. Steilhang mit Beckenrotation	116
8. Rückenstreckung an der Wand	118
9. Stand an der Wand	119

Die Kraft aus der Tiefe	121
1. Bauch mit gestreckten Beinen	122
2. Brutalo für den Unterbauch	123
3. Luftbeine mit Puls	124
4. Luftbein-Hüftdehnung	125
5. Bauch mit Langarm	127
6. Fußsohlenfrosch	128
7. Beinscheren	129
8. Für Seitenschläfer	131
9. Kopfunter mit Twist	132

Teil 3

Krankheitsbilder und Erfolgsaussichten

Was Sie von diesem Trainings- programm erwarten können

Arthrose	136
Bandscheibenvorfall	137
Beinlängendifferenz/Beckenschiefstand	138
Coxarthrose	139
Diffuse Rückenschmerzen	140
Diskushernie	140
Flachrücken	141
Frozen Shoulder	142
Halswirbeldeformationen	143
Hexenschuss/Lumbago	144
Hohlkreuz, Hohlrücken	145
Hüftdysplasie	145
Hüftschiefstand	148
Ischialgie/Ischias-Syndrom	148
Iliosakralgelenk-Syndrom/ISG-Syndrom	150
Kopfschmerzen/Spannungskopfschmerzen	150

Kreuzschmerzen	151
Kyphose	151
Lordose	152
Migräne	153
Morbus Bechterew	153
Morbus Scheuermann	154
Morbus Sudeck/Komplexes regionales Schmerzsyndrom	154
Nackenbeschwerden	155
O-Beine (Genu varum), X-Beine (Genu valgum)	155
Osteoporose	157
Piriformis-Syndrom	158
Rundrücken	159
Scheuermann-Krankheit	159
Schleudertrauma	160
Skoliose	160
Somatische Rückenschmerzen	164
Spannungskopfschmerzen	164
Spinalgie	164
Spondylarthrose	164
Spondylitis/Spondylitis ankylosans	165
Spondylose	165
Steißbeintrauma	166
Stenose/Spinale Stenose	166
Tinnitus	167
Übergewicht	169
Unspezifische Rückenschmerzen	170
X-Beine	170
Register	171
Impressum	174

Vorwort



Tigerfeeling ist
pures Wohlbefinden:
Anspannung, Länge,
Geschmeidigkeit,
kraftvoll-entspannte
Aufrichtung

7

Ein neues CANTIENICA®-Buch. Der Titel *Tigerfeeling* erschien erstmals 1997 als Anleitung zum Beckenbodentraining. Damals schon hat Benita Cantieni einen neuen Impuls gesetzt, der vielen Menschen gesundheitlich ganz entscheidend weitergeholfen hat. Ein Training, das klar die innerste Schicht des Beckenbodens aktiviert, die in anderen Trainingsformen oft zu kurz kommt oder ganz unbeachtet bleibt, und das den gesamten Körper mit einbezieht. Beckenbodentraining nach Benita Cantieni ist zu einem Begriff geworden, dem sich inzwischen weder Frauenheilkunde noch Physiotherapie entziehen können.

Aus dem ganzheitlichen Beckenbodentraining ist schnell eine Ganzkörpermethode geworden: CANTIENICA® – Methode für Körperform und Haltung. Gute Form und gute Haltung sind ein Ergebnis guter Bewegung.

CANTIENICA® – Das Rückenprogramm erschien 1999 und war für viele Rückenleidende ein Weg aus dem Schmerz und der Bewegungseinschränkung. Inzwischen hat Benita Cantieni ihre Methode enorm weiterentwickelt und verfeinert. So war es Zeit für ein neues Rückenbuch, das Sie jetzt in den Händen halten. **Tigerfeeling® – Das Rückenprogramm für sie und ihn** – mit Schwung und Elan geschrieben.

Benita Cantieni hat eigene klare Vorstellungen zur Anatomie – dadurch, dass sie am eigenen Leib erfahren hat, wie der Körper aufgebaut sein muss. Vorstellungen haben eine Wirkung. Die Leserin und der Leser oder besser die beziehungsweise der die Übungen aus diesem Buch Praktizierende ist aufgerufen, unvoreingenommen die Wirkung dieser Vorstellungen zu prüfen. Wer sich – wie häufig in Anatomiebüchern dargestellt – die Wirbelsäule mit großen Bögen vorstellt und die Bandscheiben als Stoßdämpfer, gerät unweigerlich in die Einbahnstraße der irreparablen Abnutzung. Benita Cantieni beschreibt die Wirbelsäule als gerade. »Das Wichtigste an der Anleitung zur Selbstheilung ist Ihre Einstellung, Ihr Vertrauen in Ihren eigenen Körper, in Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Selbstheilungskräfte«, steht in Kapitel »Was Sie von diesem Trainingsprogramm erwarten können: Krankheitsbilder und Erfolgsaussichten«.

Ein ganzes Kapitel des Buches behandelt die verschiedenen Krankheitsbilder des »Bewegungsapparates«. Es ist zum Nachschlagen gedacht. Es sind die allgemein üblichen Definitionen von Krankheiten, Fehlbildungen, Beschwerden. Nach jeder Beschreibung folgt unter »Ihre Erfolgsaussichten« eine Stellungnahme, was die/der Betroffene erwarten kann, wenn sie/er die Methode ausübt.

Die Übungen wirken – wenn sie gemacht werden! Das konnte ich als Ärztin in zahlreichen Fällen erleben. Wer mit einiger Konsequenz übt, am besten unter Anleitung, kann seine Erfolgsaussichten ruhig hochschrauben.

Der einzige Hinderungsgrund, die Übungen auszuführen, ist, wenn Sie doch lieber Patient sein und bleiben möchten.

Wenn Sie unsportlich sein sollten, möchte ich Ihnen gerne Mut machen. Ich war es auch. Die Methode funktioniert für alle.

Als ich im Laufe meiner CANTIENICA®-Laufbahn die Ausbildung für das Rückenprogramm machte, hörte ich Benita Cantieni sagen: »Arthrosen sind kein Problem, die heilen immer.« Für die Schulmedizin gilt das nicht. Da sind Arthrosen in den meisten Fällen ein chronisches Leiden und führen nicht selten zum künstlichen Gelenk. Also nur Mut zum Ungewöhnlichen. Es geht um ein hohes Ziel am eigenen Leib.

Auch zum Thema Alterungsprozess finden sich in **Tigerfeeling® – Das Rückenprogramm für sie und ihn** neue Aspekte. Es ist gar nicht unbedingt naturgegeben, im Alter kleiner zu werden und krummer. Im Gegenteil, selbst das, was schon degeneriert und geschädigt ist, kann – wenigstens teilweise – wieder wachsen und gerade werden.

Deswegen lohnt sich das Buch nicht nur für Leute, die »es im Kreuz oder im Rücken haben«. Es lohnt sich auch für Gesunde, beschwerdefreie Zeitgenossen, die Lust haben, ihren Körper besser, neu, eigenverantwortlich kennen- und gestalten zu lernen.

Benita Cantieni erzählt auch ihre eigene Geschichte, die eigentlich der beste Beweis für die Wirksamkeit ihrer Methode ist. Mehr will ich jetzt nicht verraten. Überzeugen Sie sich selbst.

Solveig Hoffmann, Ärztin
Eridanos Zentrum für Salutogenese, Teneriffa, Spanien
www.eridanos.org

Teil 1



Er ist viel besser
als sein Ruf:
Ihr Rücken

Die Wirbelsäule – unser Rückgrat

11

Was wird ihm alles angehängt, nachgesagt und vorgeworfen. Ein Irrläufer der Natur soll er sein. Eine Fehlkonstruktion. Oder wenigstens ein mit sehr vielen Fehlern behaftetes Modell. Schnell überfordert. Seinen Aufgaben nicht gewachsen. Es wird ihm nachgesagt, er könne sich selbst nicht mal tragen. Und er schrumpfe im Alter. Er ist uns angeblich ganz und gar feindlich gesinnt.

Wissen Sie was? Das ist alles nicht wahr. Er ist ganz anders. Er ist fantastisch. Er ist stark. Er ist biegsam. Er ist elastisch. Er ist flexibel. Er ist strapazierfähig. Er ist nachhaltig. Er ist perfekt. Der menschliche Rücken. Ihr Rücken. Sie müssen ihn einfach nur richtig behandeln, artgerecht, dann ist er die Säule, auf die Sie bauen können. Ihr Wohlbefinden. Ihre Kraft. Ihre Beweglichkeit. Er ist Ihr perfektes Rückgrat. Eine perfekte Konstruktion.

Der Fehler sitzt im Kopf. Dort haben Sie all die Fehlinformationen über Ihren Rücken, diesen wichtigen und dominanten Teil Ihres Körpers, gespeichert. Und jetzt macht er mit Ihnen genau das, was Sie von ihm erwarten. Er ist schnell beleidigt. Er ist empfindlich.