

BENITA CANTIENI

# Tigerfeeling

DAS PERFEKTE  
BECKENBODEN-  
TRAINING FÜR  
SIE UND IHN

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
Beckenboden-Check für Frauen	<b>10</b>
Beckenboden-Check für Männer	<b>11</b>
Auswertung der Checklisten	<b>12</b>
Wie aus der Bauchwand ein Bauchboden wurde	<b>13</b>
Menschen und Schränke: ein bisschen Beckenanatomie	<b>14</b>
<b>»Wie ich mein Tigerfeeling fand«</b>	<b>16</b>
<b>Erfahrungsberichte – für Frauen</b>	<b>18</b>
<b>Das Becken der Frau</b>	<b>24</b>
Becken und Beckenbodenschichten	<b>26</b>
Powerzentrum Levator Ani: die innere Schicht	<b>29</b>
Folgen eines erschlafften Beckenbodens	<b>29</b>
Freundschaftsdienst Kompensation	<b>30</b>
Schwache Blase ganz stark	<b>31</b>
Den Puls des Lebens spüren – nicht nur beim Sex ...	<b>32</b>
Dammschnitt oder Dammriss, Kaiserschnitt	<b>33</b>
Menstruation und Schwangerschaft	<b>34</b>
Ein solides Fundament schaffen	<b>37</b>
Vom Kampfsport zum Tigerfeeling	<b>39</b>
<b>»Wie ich mein Tigerfeeling fand«</b>	<b>40</b>
<b>Erfahrungsberichte – Für Männer</b>	<b>42</b>
<b>Das Becken des Mannes</b>	<b>50</b>
Strammsteher, Hänger, Tiefschlurfer: Männerhaltungen	<b>52</b>

Becken und Beckenbodenschichten	<b>53</b>
Entlastung für die Prostata	<b>53</b>
Muskeln ja, aber ...	<b>55</b>
Für Männer und Frauen	<b>61</b>
<b>Übungsteil</b>	<b>64</b>
<b>Prinzipien des Trainings und Grundpositionen</b>	<b>66</b>
Stehen	<b>68</b>
Sitzen	<b>69</b>
Liegen	<b>70</b>
Knien	<b>71</b>
Atmung	<b>72</b>
<b>Den Beckenboden finden</b>	
<b>Grundprogramm 20 Minuten</b>	<b>74</b>
Kontakt aufnehmen	<b>76</b>
Beckenstand wahrnehmen	<b>77</b>
Bauchnabel auf Reisen	<b>78</b>
Atem als Infotaxi	<b>79</b>
Brustwirbeldreh	<b>80</b>
Fußglück mit V im V	<b>81</b>
Hockergrätsche	<b>82</b>
<b>Tigerfeeling intensiv</b>	
<b>Intensivprogramm 45 Minuten</b>	<b>84</b>
Rückenlang	<b>86</b>
Rückenschmeichler mit Schielepuls	<b>87</b>
Bauchwunder	<b>88</b>
Fußsohlenfrosch	<b>90</b>

Pedalo	<b>91</b>
Pedalo bewegt	<b>93</b>
Kleine Brücke	<b>95</b>
Große Brücke	<b>96</b>
Beinschere	<b>99</b>
Kniestand mit Organrutsche	<b>102</b>
Vierfüßler bewegt	<b>104</b>
Pyramide aus der Superhocke	<b>106</b>
Schneidersitz	<b>108</b>
Sitzlauf mit Überkreuzdehnung	<b>111</b>
Steilhang mit Schikanen	<b>113</b>
Wandgrätsche	<b>117</b>
Wand-Pliés hüftschmal	<b>118</b>
Aufrecht mit Schielepuls	<b>119</b>
<b>Tigerfeeling für jeden Tag</b>	
<b>Kurzprogramme 7 Minuten</b>	<b>120</b>
Ausrichten	<b>122</b>
Sitzlauf	<b>123</b>
Hüftdehnung	<b>124</b>
Fersenstupse	<b>125</b>
Sitzlauf mit Brustwirbeldreh	<b>126</b>
Ausrichten und aufspannen	<b>127</b>
Schielende Sitzbeinhöcker	<b>128</b>
Beine federleicht	<b>129</b>
Bein-in-die-Luft	<b>130</b>
Wandstand	<b>131</b>
Bauchnabeltanz	<b>132</b>
Freiheit für die Schultern	<b>133</b>
Und losgelaufen!	<b>134</b>
Wohlfühl und angenehmer Muskelkater	<b>135</b>
Abspann	<b>136</b>

<b>Das Glossar der CANTIENICA®- evidenten Anatomie</b>	<b>138</b>
Das Becken	<b>140</b>
Schambein	<b>141</b>
Sitzbeinhöcker	<b>142</b>
Steißbein	<b>143</b>
Beckenbodenmuskulatur	<b>143</b>
Die drei Schichten des Beckenbodens	<b>145</b>
1. Die äußere Schicht	<b>145</b>
2. Die mittlere Schicht	<b>146</b>
3. Die innere Schicht	<b>148</b>
Hüftmuskeln	<b>149</b>
Pyramidenmuskel	<b>149</b>
Vernetzung der Tiefenmuskulatur	<b>150</b>
Wirbelsäule, 24-Stunden-Aufspannung	<b>151</b>
Autochthone Rückenmuskulatur	<b>152</b>
Kopf hoch, Kronenpunkt	<b>153</b>
Kopfträger, Atlas/Axis	<b>154</b>
Brustkorb aufrichten	<b>154</b>
Zwerchfell	<b>155</b>
Arme	<b>157</b>
Schultern	<b>157</b>
Beine	<b>159</b>
Beinachse, Verschraubung	<b>159</b>
Scharniergelenk Knie	<b>160</b>
Fußhaltung	<b>160</b>
Längsgewölbe und Quergewölbe des Fußes	<b>161</b>
Register	<b>170</b>
Impressum	<b>174</b>

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Dieses ist mein viertes Tigerfeeling für den Beckenboden. Es ist komplett überarbeitet und auf dem neuesten Stand meiner strikt empirischen Forschung. Mit dem ersten Tigerfeeling von 1997 hat dieses Buch noch drei Dinge gemeinsam. Erstens: Die Beckenbodenmuskulatur ist für die Gesundheit, die Haltung und die Schönheit sehr wichtig. Zweitens: Mit den richtigen Übungen ist es einfach, die Beckenbodenmuskulatur nachhaltig und sinnvoll zu trainieren. Drittens: Das Training macht Spaß und führt zu einem wunderbaren Körperbewusstsein.

Ich war lange überzeugt, die Anatomie sei eine perfekte Wissenschaft. Menschen seziiert und kartographiert. Erforscht bis ins Detail. Definiert. Analysiert. Erste Zweifel beschlichen mich, als ich in den Achtzigern als Journalistin für einen Artikel recherchierte, in dem ich berichten wollte, wie es zu den unterschiedlichen Hautfarben der Menschen kommt. Was evolutionär hinter den unterschiedlichen Erscheinungsformen derselben Spezies steht. Ich fand viel Rassistisches und nichts Begründetes. Einfach nichts. Ich schrieb über meine Suche, die nichts fand.

Jahre später begann ich mich aus persönlicher Not mit meinem Körper zu beschäftigen. Ich wollte nicht länger akzeptieren, dass meine verkrümmte Wirbelsäule einfach Schicksal ist, gegen das ich nichts ausrichten kann. Ich wollte nicht einfach krummer und krummer werden. Ich suchte erst im Außen, probierte jede Methode, jede Technik, jede Therapie, ich las Artikel, Bücher, interviewte Ärzte und Therapeuten. Irgendwie funktionierte das alles nicht für mich. Entweder hatte ich einen anderen Körper oder ich war zu dumm, ihn richtig zu gebrauchen.

Ich wandte mich vom Außen ab und reiste nach innen. In meinen Körper. Ich wollte spüren. Erleben. Erfahren. Es begann eine Reise aus chronischen, immer vorhandenen Schmerzen in eine Welt des Wohlbefindens. Eine Reise aus der Körperhöhle in den Körperhimmel. Je mehr ich die theoretischen Konzepte meiner Physiologie und Anatomie aufgab, je mehr ich einfach nur spürte, wahrnahm, ausprobierte,

umso mehr Wohlbefinden, Wohlgefühl, Leichtsein entwickelte mein Körper.

Er war 42 Jahre lang mein Feind. Nun, mit 62, ist er mein größter Freund. Ich weiß, dass ich in den Jahren, die mir bleiben, noch viele Körperschätze entdecken werde, dass meine Reise zur körperlichen Leichtigkeit noch nicht abgeschlossen ist.

Praktisch heißt das: Meine Erkenntnisse über den Körper verdanke ich allesamt eigenen Entdeckungen. Erst am eigenen Leib, dann an den Körpern der Männer und Frauen, die zu mir zum Trainieren kamen. Dann über die Männer und Frauen, die von mir weitergebildet werden wollten. Meine Arbeitsmethode ist geblieben: Ich halte alles für möglich und schließe nichts aus. Ich habe keine Annahmen, unterlege meiner Arbeit also auch keine Grenzen. Wenn ich etwas Neues entdecke, an mir oder mit anderen und durch andere, so will ich diese Entdeckung verifizieren. Erst nach der Entdeckung suche ich anatomische Erklärungen, Zusammenhänge.

Das funktioniert bis jetzt ganz fabelhaft. Wenn ich weiß, was ich suche, so finde ich den Beweis für meine Idee. Ein Beispiel, auf den Beckenboden bezogen, ist die Erkenntnis, dass nur das Training der innersten, großflächigen Beckenbodenlage Sinn macht. Übertraining der äußersten Schicht schadet den Schließ- und Schwellmuskeln. Als ich das wusste, fand ich plötzlich in ganz anderen Zusammenhängen anatomische Abbildungen, die meiner Idee entsprachen.

Ein zweites Beispiel: Ich entwickelte mit den Jahren zwei Becken, ein linkes und ein rechtes. Diese beiden Halbbecken bewegen sich unabhängig voneinander und in Resonanz zueinander. Bei jedem meiner Schritte dirigiert und koordiniert die entsprechende Beckenhälfte meine Knochen. Jetzt verstand ich, weshalb die Beckenhälften symmetrisch und unabhängig mit einem vertikal und diagonal angelegten Bandapparat ausgestattet sind.

Ein drittes Beispiel: die Entdeckung, dass die Wirbelsäule keine Stoßdämpferfunktion mehr haben muss, wenn sie vom Erwachsenen durch die autochthone Muskulatur so gerade gehalten wird, wie es gesunde Kinder machen.

Wer sich so radikal für ein Pioniertum als Autodidaktin entscheidet, lebt gefährlich. Wer die ausgeschilderten Pfade verlässt und Wege geht, die vorher noch niemand ging, kann sich verirren. Das war und ist mir bewusst. Umso mehr, als ich weder eine anatomische, medizinische noch physiotherapeutische Ausbildung habe. Am Anfang stürzte mich das in große innere Konflikte: Wie konnte ich es wagen! Mit den Jahren bemerkte ich, dass gerade die Abwesenheit

von Konzepten mir das Freidenken erst ermöglichte. Weil ich nicht weiß, was es in der Muskelphysiologie mit Agonisten und Antagonisten auf sich hat, kann ich mit Muskeln neu umgehen. Weil ich nicht weiß, dass Hüftdysplasie als unheilbar gilt, kann ich davon ausgehen, dass sich Knochen formen lassen, solange wir leben.

Früher hatte ich panische Angst, dass mir Fehler unterlaufen. Es unterliefen mir viele kleine Fehler durch Fehlinterpretationen und zu radikale Vereinfachungen. Auch dafür ein Beispiel: Vor 15 Jahren wollte ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, eine Begründung geben, wie Ihre Beckenmuskulatur früh in Ihrem Erwachsenenleben zum weißen Körperfleck werden konnte. Ich verstieg mich zu der These, dass die Funktionstüchtigkeit des Beckenbodens an die Erlernung des Kreuzganges gekoppelt sein könnte, ein Kleinkind also deshalb erst dann »stubenrein« werden kann, wenn es mindestens krabbelt. Damit wären die Funktionen des Beckenbodens also erlernt, nicht angeboren. Die These schien mir schlüssig, und 13 Jahre lang widersprach niemand. Heute weiß ich, dass immer mehr Eltern ihre Babys von der ersten Stunde an beobachten und lernen, wann das Kind muss. So lerne das Kleinkind von Anfang an bewusst das Zurückhalten von Wasser oder Stuhl. Der Gebrauch der Beckenbodenmuskulatur gehört demnach zur Grundausstattung, ist sofort da, wie Greifen und Stoßen. Großartig.

Alle Fehler brachten mich weiter, sie brachten meine Schüler/innen weiter, meine Klient/innen. Heute freue ich mich über jeden Fehler, wenn er Mediziner und Anatomen dazu zwingt, ihn mir als solchen nachzuweisen, mich zu überzeugen. Dabei kommt immer Neues heraus, oft Präziseres, manchmal Bahnbrechendes. Idee und Gegenidee führten oft zu einer dritten Möglichkeit, die meine bis dato kühnste Vorstellung übertraf. Die Testimonials in diesem Buch, von Anwendern und Anwenderinnen meiner Methode geschrieben, zeugen davon.

Interessanterweise kommt es nur auf der theoretischen Interpretationsebene zu Fehlern – beim Versuch, die alte, geltende Anatomie mit meinen Denkansätzen einer »lebenden und lebendigen Anatomie« unter einen Hut zu kriegen –, nie jedoch auf der angewandten Ebene. Die CANTIENICA®-Methode ist in der Anwendung verblüffend einfach und hinreißend logisch: Zuerst werden die Knochen in die optimale Ausrichtung gebracht. Diese Ausrichtung bringt 100 % der Muskulatur in die ideale Grunddehnung, und das ist die beste Voraussetzung für gute Bewegung. Die Übungen sind, korrekt umgesetzt, 100 % sicher, auch wenn ich in meiner Begründung es

manchmal nicht bin, weil die Morphologie, die mich interessiert, so wenig erforscht ist, denn sezirt und anatomisch dargestellt werden vor allem alte Menschen mit den typischen Deformationen und Erkrankungen am Bewegungsskelett. »Die Schulmedizin« – einmal darf diese Verallgemeinerung sein – betrachtet als normal, was häufig vorkommt, und das ist bei sehr alten Menschen jetzt noch das Gebrechen, die Verformung, die Erkrankung.

Die Ärztin Solveig Hoffmann, die in Teneriffa in einem Zentrum für Gesundheit<sup>1</sup> intensiv mit der CANTIENICA®-Methode arbeitet, hat sich über die letzten Jahre zu meiner »Vertrauensärztin« entwickelt. Sie macht mich auf Interpretationsfehler aufmerksam, erklärt mir fachliche Zusammenhänge so, dass ich sie verstehe, und gleichzeitig stört sie mich nie in meiner Lust, alles scheinbar Bewiesene und Unumstößliche in Frage zu stellen. Sie hat mich darauf gebracht, die Schließmuskeln in diesem Buch nicht mehr vereinfachend Schließmuskeln zu nennen, nur weil es alle tun. Wir unterscheiden nun konsequent zwischen Schließ- und Schwellmuskeln<sup>2</sup>. Und plötzlich sind die Entsprechungen in der weiblichen und männlichen Anatomie offensichtlich und logisch.

Meine Schwester Sandra Cantieni hat mit unglaublicher Geduld die Anatomiebücher und Anatomieprogramme im Internet durchforstet und Bestätigungen für meine Annahmen gesucht und gefunden. Zusammen mit ihrem Lebenspartner Ernst Gamper hat sie Illustrationen geschaffen, die Sie so noch nicht gesehen haben. Auch dafür sage ich: danke. Ich bin beflügelt – für mehr Fehler, bessere Fehler, kühnere Fehler und die daraus resultierenden Erkenntnisse. Diese Erkenntnisse haben ein einziges Ziel: den Menschen, also Ihnen, Mut und Freude am eigenen Körper zu schenken.

In diesem Sinne: Bitte nehmen Sie meine Fehler als Geschenk.



Herzlich, Ihre Benita Cantieni

<sup>1</sup> Zentrum für Salutogenese, Teneriffa. [www.eridanos.org](http://www.eridanos.org)

<sup>2</sup> Siehe Glossar Seite 145

## Beckenboden-Check für Frauen

- Meine Blase verliert beim Husten, Lachen, Niesen ein paar Tropfen.
- Nach dem Sport ist meine Hose oft verdächtig feucht.
- Wenn ich unterwegs bin, trinke ich weniger, damit ich nicht dauernd auf Toilette muss.
- Ich spüre nicht immer, wann meine Blase voll ist.
- Ich kenne die öffentlichen Toiletten in meiner Umgebung ganz genau.
- Die Blase hat sich gesenkt.
- Die Gebärmutter hat sich bereits gesenkt.
- Ich leide an einem Scheidenvorfall.
- Mein Darm ist erschlafft.
- Mich plagen Hämorrhoiden.
- Mein Bauch steht vor.
- Mein Bauch ist schlaff.
- Mein Busen hängt.
- Ich habe oft schwere Beine.
- Meine Knöchel sind oft geschwollen.
- Es wurde bei mir eine Hüftdysplasie diagnostiziert.
- Ich leide unter Coxarthrose.
- Ich habe unförmige »Reiterhosen«.
- Die Form meines Popos lässt zu wünschen übrig.
- Meine Füße sind platt.
- Ich habe Senk-Spreiz-Füße mit Hallux valgus.
- Meine Beine stehen in X-Form.
- Ich habe oft Krämpfe in den Waden.
- Ich habe Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.
- Meine Verdauung steht nicht zum Besten.
- Beim Sport kriege ich sofort Seitenstechen.
- Ich habe oft Schluckauf.
- Ich habe oft saures Aufstoßen.
- Bergab gehen ist eine Tortur für mich.
- Treppensteigen, bergab gehen – schrecklich.
- Nach der Haus- oder Gartenarbeit plagen mich Rückenschmerzen.

## Beckenboden-Check für Männer

- Ich habe O-Beine.
- Meine vorderen Oberschenkelmuskeln sind riesig.
- Meine Fersen schmerzen nach dem Laufen oder nach längerem Gehen/Stehen.
- Die Knie machen mir seit Jahren Probleme.
- Ich gehe nie ohne Zeitung auf die Toilette.
- Meine Erektionen verlieren an Härte.
- Ich habe oft Schmerzen in der Gesäßmuskulatur.
- Meine Lendenwirbel machen Beschwerden.
- Ich weiß, wie sich eine Diskushernie anfühlt.
- Ich bin mit dem Hexenschuss bestens bekannt.
- Ich hatte/habe einen Leistenbruch.
- Mein Bauch hängt über den Gürtel.
- Beim Joggen plagt mich schnell Seitenstechen und ich muss pausieren.
- Meine Füße weisen einen Hohlrist auf.
- Meine Schultern sind chronisch verspannt.
- Meine Achillessehnen sind verkürzt.
- Der Hüftbeuger ist chronisch verkürzt.
- Meine Prostata beginnt sich zu vergrößern.
- Ich musste mich einer Prostataoperation unterziehen.
- Die Hämorrhoiden werden immer mehr und schmerzhaft.
- Es tröpfelt nach beim Wasserlassen.
- Ich fühle mich nach dem Stuhlgang oft nicht ganz sauber.
- Ein Bein ist kürzer als das andere.
- Fersensporn? Kenne ich. Tut höllisch weh.
- »Hohlfuß und Hammerzehen«, stellte der Arzt fest.
- Ich laufe alle Schuhabsätze sehr schief ab.
- Klar weiß ich, wie sich eingeklemmte Nerven anfühlen.
- Bänderriss (Sehnenriss, Meniskusschäden) – kenne ich.
- Reflux (Sodbrennen, saures Aufstoßen) ist bei mir chronisch.



Benita Cantieni

### **Tigerfeeling**

Das perfekte Beckenbodentraining für sie und ihn

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 19,5 x 25,5 cm  
50 farbige Abbildungen  
ISBN: 978-3-517-08788-7

Südwest

Erscheinungstermin: Juni 2012

Power aus dem Beckenboden für sie und ihn!

Unser Beckenboden ist DAS Powerzentrum unseres Körpers. Eine optimal trainierte Beckenbodenmuskulatur kann deshalb für Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude wahre Wunder wirken! Das TIGERFEELING®-Beckenbodenprogramm von Benita Cantieni macht Spaß und führt zu einem wunderbaren Körperbewusstsein. Ein trainierter Beckenboden bringt kraftvolle Anmut, mehr Spannkraft, Geschmeidigkeit und besseren Sex. Denn die gezielten Übungen helfen bei Blasenschwäche, Inkontinenz, Orgasmuschwierigkeiten oder Rückenbeschwerden.

Das sinnliche Beckenbodentraining für Männer und Frauen – einfach, effektiv und erfolgreich.