

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

Becken und Beckenbodenschichten	53
Entlastung für die Prostata	53
Muskeln ja, aber ...	55
Für Männer und Frauen	61

Übungsteil **64**

Prinzipien des Trainings und Grundpositionen **66**

Stehen	68
Sitzen	69
Liegen	70
Knien	71
Atmung	72

Den Beckenboden finden **Grundprogramm 20 Minuten** **74**

Kontakt aufnehmen	76
Beckenstand wahrnehmen	77
Bauchnabel auf Reisen	78
Atem als Infotaxi	79
Brustwirbeldreh	80
Fußglück mit V im V	81
Hockergrätsche	82

Tigerfeeling intensiv **Intensivprogramm 45 Minuten** **84**

Rückenlang	86
Rückenschmeichler mit Schielepuls	87
Bauchwunder	88
Fußsohlenfrosch	90

Pedalo	91
Pedalo bewegt	93
Kleine Brücke	95
Große Brücke	96
Beinschere	99
Kniestand mit Organrutsche	102
Vierfüßler bewegt	104
Pyramide aus der Superhocke	106
Schneidersitz	108
Sitzlauf mit Überkreuzdehnung	111
Steilhang mit Schikanen	113
Wandgrätsche	117
Wand-Pliés hüftschmal	118
Aufrecht mit Schielepuls	119

Tigerfeeling für jeden Tag – Kurzprogramme 7 Minuten

	120
Ausrichten	122
Sitzlauf	123
Hüftdehnung	124
Fersenstuppe	125
Sitzlauf mit Brustwirbeldreh	126
Ausrichten und aufspannen	127
Schielende Sitzbeinhöcker	128
Beine federleicht	129
Bein-in-die-Luft	130
Wandstand	131
Bauchnabeltanz	132
Freiheit für die Schultern	133
Und losgelaufen!	134
Wohlfühl und angenehmer Muskelkater	135
Abspann	136

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