



südwest

**BENITA CANTIENI**

**BESCHWERDEFREI  
LAUFEN**

Mit effektiven  
Haltungs- und  
Bewegungsübungen  
zur richtigen  
Lauftechnik



796.42

# Inhalt

Vorwort von Birgitt Watts 6

**1 Warum ich dieses Buch schreibe** 8

**2 Selbstheilung im Baukastensystem** 12

Fallbeispiele 16

**3 Bewegung beginnt im Kopf** 20

Die Fliehkraft spüren • Evolutionäres Rätselraten  
Fallbeispiele 28

**4 Installation der neuen Software** 30

Die Grundsätze – natürlich, schön, leicht  
Fallbeispiele 34

**5 Aller Anfang heißt Fuß** 38

Zwei Standpunkte • Workout für die Füße  
Fallbeispiele 46

**6 Kniefall für das Knie** 50

Fallbeispiele 56

**7 Die Hüften von John Wayne und Marilyn** 62

Fallbeispiele 66

**8 Das Becken – geniale Biomechanik** 68

Üben, fertig, los ... • Der berühmt-berüchtigte Iliopsoas  
Fallbeispiele 78

**9 Aufrichten – Wirbel um Wirbel** 82

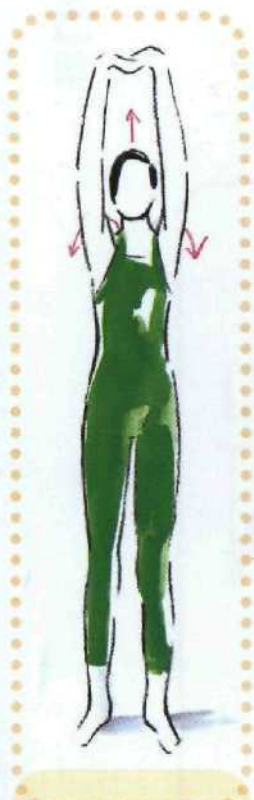
Rücken Sie sich fit • Turbokraft für den Beckenboden  
• In den aufrechten Gang  
Fallbeispiele 99

**10 Lassen Sie doch die Schultern los** 104

Schulterschluss und Schulterlogik • Schulterfrei mit Garantie  
Fallbeispiele 112

**11 Koordinationskünstler Arm** 116

Armbefreiungsaktionen • Der Arm beim Gehen  
Fallbeispiele 127



Die Aufspannung des Körpers ist die Grundlage der federleichten Laufnatur.

**12 Kopf hoch macht das Laufen leicht** 132

Mikrokosmos Kopf • So läuft der Kopf

Fallbeispiele 136

**13 Der goldene Schritt** 138

Vollfußgehen

Fallbeispiele 142

**14 Jetzt endlich die Gangart** 144

Der Mensch ist Fußgänger

Fallbeispiele 148

**15 Die sieben besten Dehnübungen** 152

Ganzkörperdehnung • Schultern und Nacken • Waden  
Schenkel und Rücken • Adduktoren und Hüftbeuger (Psoas)  
Rücken und Kniesehne • Oberschenkel und Hüftbeuger  
(Psoas) • Hüften, Hüftbeuger und Kniesehnen

**16 Die beliebtesten Ammenmärchen** 160

Fallbeispiele 167

**Special: CANTIENICA® – Methode  
für Körperperform & Haltung** 168

**Abspann** 170

Benita Cantieni – Beruf & Leben • Buchtipps 170

Register 172

Impressum/Über dieses Buch 175

Der ganze Körper wird von der Sohle bis zum Scheitel aufgespannt, damit sich alle Gelenke wieder frei bewegen können.

