

Benita Cantieni

Tiger Feeling

Das sinnliche
Beckenbodentraining



Verlag Gesundheit

Inhalt

Ein muskuläres Meisterwerk 9

- Die Entdeckung des großen Schatzes im Schritt 9
- Der Schatz im Schritt 17
- Wunder in drei Lagen 21
- Hallo, Beckenboden, bitte melden 28
- Zum Üben viel zu schade 31

Frauen entdecken ihren Beckenboden 32

- Die Schöne 32
 - Françoises Kontaktübung* 36
 - Gegen Françoises Hohlkreuz* 37
- Die Bescheidene 38
 - Judiths Anti-Migräne-Übung* 41
- Die Spirituelle 42
 - Lies-Anns Kontaktübung am Morgen* 44
 - Lies-Anns Kontaktübung am Abend* 45
- Die Schwache 46
 - Barbaras Popolaufen* 48
- Die Unsichere 49
 - Isabellas Erdung* 53
- Die Frauliche 54
 - Margrits »Wonderbra«* 56

Die Unabhängige 57
Gegen Christines Flachrücken 60

Die Gestählte 61
Gabriellas Beckenbodenmeditation 63
Zur Entspannung des Rückens 64

Die Schüchterne 65
Karins Kontaktübung 68
Karins Lieblingsübung für die Hüften 69

Die Sinnliche 70
Clarissas Allesdehner 73

Die Übungen 74

Phase 1 – Annäherungsversuche 75
Kontaktaufnahme 75
Die drei Schichten entdecken 76
Kontrollpunkte 80
Golden Gate Bridge 81
Cat Stretch 83

Phase 2 – Gespür entwickeln 84
Ein Hatschi dem Wohlsein 84
Fußmalen 86
Zehen-, Fersen-, Fußkantengang 88
Handgreiflich 89

Phase 3 – In den Alltag einbauen 91
Aktives Sitzen 91
Popolaufen 93

Treppensteigen mit Beckenboden 95
Fast Walking mit dem Beckenboden 97

Phase 4 – Des Rückens bester Freund 98
Beckenkreisen im Wasser 98
Kleine Kreise mit dem Beckenboden 99
Blinzelndes Schambein 100
Im Bett 101

Phase 5 – Feinarbeit 102
Augenrollen mit dem Beckenboden 102
Autofahren mit Beckenboden 103
Fahrradfahren mit Beckenboden 104
Langbeinschraube 105
Bauchübung mit Beckenboden 107

Phase 6 – Mehrwert des Alltags 109
Schlank gehen 109
In der Warteschlange 110
Liebesspiele 111

Wie war das in der Steinzeit? 113

Und was ist mit dem Männerboden? 115

**Ausblick auf ein
neues Schönheitsideal 116**