

BENITA CANTIENI

# Tigerfeeling

DAS RÜCKEN-  
PROGRAMM  
FÜR SIE UND IHN

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
----------------	----------

## **Teil 1**

<b>Die Wirbelsäule – unser Rückgrat</b>	<b>11</b>
---	-----------

Achtung, hier werden Sie nicht geschont!	<b>16</b>
--	-----------

Weshalb Kinder mit einer geraden Wirbelsäule auf die Welt kommen	<b>19</b>
---	-----------

Hier ist die Gebrauchsanweisung für 100 Jahre Körperfreude	<b>25</b>
--	-----------

Die Extreme und das Ideal	<b>27</b>
---------------------------	-----------

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

Es ist ganz einfach: Folgen Sie Ihrer Natur!	<b>31</b>
--	-----------

Alles, was der Rücken liebt	<b>35</b>
-----------------------------	-----------

Das Becken	<b>36</b>
------------	-----------

Der Oberkörper	<b>39</b>
----------------	-----------

Der Brustkorb und sein Zwerchfell	<b>41</b>
-----------------------------------	-----------

Dieses Trainingsprogramm schenkt Ihnen Selbstvertrauen	<b>47</b>
--	-----------

Schmerzen sind eigentlich gute Freunde	<b>51</b>
--	-----------

## **Teil 2**

<b>Die Übungen</b>	<b>59</b>
--------------------	-----------

<b>Die Wirbelsäule aufspannen</b>	<b>61</b>
-----------------------------------	-----------

1. Grundposition Rückenlage	<b>62</b>
-----------------------------	-----------

2. Nano-Beine in Rückenlage	<b>63</b>
-----------------------------	-----------

3. Sitzbeinhöcker isolieren	<b>64</b>
-----------------------------	-----------

4. Rückenlage mit Beingleiten	<b>65</b>
-------------------------------	-----------

5. Der Bauchnabel geht auf Reisen	<b>66</b>
-----------------------------------	-----------

6. Fersenstupsen	<b>67</b>
------------------	-----------

7. Grundposition im Sitzen	68
8. Rücken mit Wohlkreuz	69
9. Fersenstupsen	70

## **Das Becken mobilisieren**

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**

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**

1. Vertikale Halbroationen	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

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

### Teil 3

## Krankheitsbilder und Erfolgsaussichten

<b>Was Sie von diesem Trainings- programm erwarten können</b>	<b>135</b>
Arthrose	<b>136</b>
Bandscheibenvorfall	<b>137</b>
Beinlängendifferenz/Beckenschiefstand	<b>138</b>
Coxarthrose	<b>139</b>
Diffuse Rückenschmerzen	<b>140</b>
Diskushernie	<b>140</b>
Flachrücken	<b>141</b>
Frozen Shoulder	<b>142</b>
Halswirbeldeformationen	<b>143</b>
Hexenschuss/Lumbago	<b>144</b>
Hohlkreuz, Hohlrücken	<b>145</b>
Hüftdysplasie	<b>145</b>
Hüftschiefstand	<b>148</b>
Ischialgie/Ischias-Syndrom	<b>148</b>
Iliosakralgelenk-Syndrom/ISG-Syndrom	<b>150</b>
Kopfschmerzen/Spannungskopfschmerzen	<b>150</b>

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