

Catpower



BENITA CANTIENI

*Catpower*  
DAS ULTIMATIVE  
KÖRPERBUCH

südwest

# Inhalt

Ihr Meisterwerk	7
1. Der Körper als Gefängnis – wie ich mir und der Welt vormachte, eine Intellektuelle zu sein	12
2. Das Leben wirft mir die Körperarbeit vor die Füße – von Callanetics zur CANTIENICA®-Methode	18
3. Der Beckenboden fordert sein Recht ein: Er will für mich arbeiten. Ohne Gegenleistung	24
4. Der Muskelkater meines Lebens, oder jede gute Geschichte hat mindestens zwei Anfänge	30
5. Die Welt war nie eine Scheibe und die krumme Wirbelsäule nie ein Stoßdämpfer	56
6. Die Sache mit der Spannung, der Gutsspannung, der Aufspannung und der Vitalspannung	76
7. Wie oben, so unten. Wie unten, so oben. Das zweite Zwischenstockwerk namens Zwerchfell	90