

[Free and download] Aufrichtig aufrecht: Einfhrung in die Cantienica-Methode

Aufrichtig aufrecht: Einfhrung in die Cantienica-Methode

Von Solveig Hoffmann
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #345279 in BcherVerffentlicht am: 2013-02-08Einband: Gebundene Ausgabe168 Seiten | File size: 78.Mb

Von Solveig Hoffmann : Aufrichtig aufrecht: Einfhrung in die Cantienica-Methode before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Aufrichtig aufrecht: Einfhrung in die Cantienica-Methode:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen35 von 36 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein liebevoller Kontakt zur eigenen AnatomieVon Klaus Jrgen BeckerDie meisten Bcher, die sich mit Anatomie beschftigen sind l(i)eblos geschrieben, vielleicht auch deshalb, weil die Anatomie ursprnglich an Leichen studiert wurde. Dieses Buch unterstzt einen lebendigen Bezug zum eigenen Krper, insbesondere den eigenen Knochen, Gelenken, Muskeln. Es werden anatomische Zusammenhnge beschrieben, welche den meisten von uns sicherlich nicht

bekannt sind und dies auf eine leicht lesbare Art und Weise. Die leichte Lesbarkeit darf nicht darüber hinwegtuschen, dass jeder Satz, ja jedes Wort aus diesem Buch es wert ist, sich auf der Zunge zergehen zu lassen. Die Autorin hat einen großen Teil des in diesem Buch beschriebenen Wissens von Benita Cantieni (Autorin von "Tiger Feeling"). Mir persönlich gefällt dieses Buch deutlich besser als Tiger Feeling. Da es wesentlich aktueller ist, sind die Beschreibungen möglicherweise ausgereifter. Viele Zusammenhänge der Übungen von "Tiger Feeling" (Beckenbodentraining) verstand ich nicht, bis ich dieses Buch las. Hierbei ist mir wichtig zu erwähnen, dass es in diesem Buch nicht in erster Linie um Beckenbodentraining geht, sondern um den Menschen in seinem aufrechten Gesamtzusammenhang, wozu u. a. auch der Beckenboden zählt, aber auch viele andere Zusammenhänge, wie z. B. das Stehen oder Sitzen in der inneren Mitte und vieles andere mehr. Eines der spannendsten Bücher über die menschliche Anatomie, das ich bisher zu lesen bekam. Die Übungen werden von mir zu 80% als sehr gut nachvollziehbar erlebt, 20% der Übungen werden von mir als nicht erforderlich erlebt, doch ich bin dankbar, dass es dieses Werk gibt. 6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Exzellente Einführung in die Cantienica-Methode Von Laura Die Cantienica-Methode wird ausführlich erklärt. Ich kenne schon Benita Cantienis Bücher, dieses Buch war zusätzlich sehr hilfreich, da die Cantienica-Methode noch einmal in anderen Worten beschrieben wird. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Für mich jedenfalls zu literarisch Von Caspar David Ich besitze das Buch seit langem und versuche immer wieder, es zu lesen. Es klappt einfach nicht. Wo ich auch hineinlese, ich langweile mich, es kommt mir alles zu schneigestig-bemht daher. Ich lese normalerweise gern, auch schwierige Literatur und wirklich viel. Aber bei einem solchen Buch und Thema erwarte ich etwas anderes. Gut erklärt und auch gut dargestellte Übungen (die Zeichnungen in diesem Buch empfinde ich durchgängig als abstoßend), die ich am besten sofort ausführen und über deren Nutzen ich dann nachdenken und mir auch noch etwas dazu erklären lassen kann. Ich könnte zahlreiche Schritte aus diesem Buch anführen, die mich einfach nur nerven. Übrigens besitze ich auch einige Bücher von Benita Cantieni selbst, die ich ebenfalls sehr schwierig zu lesen finde. Im Moment mache ich täglich zumindest die Aufwärmübungen aus "Fit ohne Gerte", die 5 Tibeter und einiges von Pete Egoscue sowie einige mentale Übungen. Ich könnte mir noch Ergänzungen dazu vorstellen, finde das für mich Passende in diesem "anspruchsvollen" Kontext jedoch nicht.

Kurzbeschreibung Eine Autorin beschreibt ihre Begegnung mit einer jungen Bewegungsmethode. Die von Benita Cantieni entwickelte CANTIENICA-Methode für Körperform und Haltung richtet den Fokus auf Leichtigkeit in der Aufrichtung durch den aktiven und differenzierten Einsatz der tiefen Muskelschichten des Rumpfs und der Beckenbodenmuskulatur. Aus rztlicher Sicht entwickelt dieses Buch eine neue, dynamische Auffassung der Anatomie.