

«Der Körper ist mein Freund»

Benita Cantieni, einst Journalistin, hat sich ganz der Körpererforschung verschrieben. Mit ihrer Cantienica-Methode wirbt sie dafür, den eigenen Körper kennenzulernen und ihm zu geben, was er braucht. Was man davon hat? Mehr Freude an der Bewegung, mehr Humor, besseren Sex.



Von Franziska Meier

fit im job: Benita Cantieni, Sie nennen sich Körperforscherin. Was ist Ihr Ziel?

Benita Cantieni: Ich möchte erreichen, dass die Menschen die Autorität über ihren Körper zurückerobern. Wir haben diese Autorität an die Schulmedizin abgegeben. Doch der Arzt kennt vor allem den Körper, nicht aber den Umgang

Da kann ich nur sagen: Ausprobieren! Die Leute staunen, wie schnell es ihnen besser geht, wenn sie an der Haltung arbeiten. Wissen Sie, mit meinen Aussagen ernte ich immer wieder Misstrauen. Und warum? Weil in unserer Gesellschaft absurde Glaubenssätze herrschen. Verbreitet ist zum Beispiel die fatalistische Meinung, dass im Alter gewisse Beschwerden einfach dazugehören. Arthrose: weit verbreitet, also ist sie wohl normal. Man glaubt bei vielen gesundheitlichen Problemen nicht daran, je wieder schmerzfrei werden zu können. Und tut entsprechend auch nichts dafür.

entschliesst, nicht für den Rest seines Lebens Beschwerden zu haben, wird feststellen, dass sein Körper nicht ein Krüppel ist, wie das häufig empfunden wird. Im Gegenteil – unser Körper ist richtig, so wie er ist. Aber er braucht die richtige Pflege.

Wie erobert man sich die Autorität über den Körper zurück?

Durch Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung. Kürzlich war ich im Hallenbad und sah eine Frau – den Kopf verkrampft in den Nacken geklemmt – im frisurschonenden Brustschwimm. Hätte diese Frau ihren Körper wirklich wahrgenommen, hätte sie sich schnell einen anderen Schwimmstil angeeignet. Bei der Selbstwahrnehmung geht es nicht um richtig oder falsch, sondern darum, zu spüren, ob mir eine Bewegung, eine Haltung gut tut oder nicht. Das Ziel: fit und beschwingt durchs Leben gehen.

«Viele Menschen glauben nicht daran, je wieder schmerzfrei werden zu können.»

mit ihm. Deshalb verordnet er uns bei Kopfweh oder Arthrose Medikamente, je nach Leiden auch eine Operation. Es käme ihm nicht in den Sinn, uns Haltungsveränderungen zu empfehlen.

Warum sollten wir unsere Haltung korrigieren?

Hinter sehr vielen gesundheitlichen Problemen steht eine falsche Haltung. Viele Leute, die auf ihren Körper hören und ihre Haltung deshalb minim ändern, sich zum Beispiel im Schultergelenk eine Drei-Millimeter-Rotation erarbeiten, sind plötzlich schmerzfrei.

Das tönt jetzt ein bisschen gar einfach.

Etwas zu tun, braucht wahrscheinlich Mut?

Ja. Denn bei Schmerzen haben die meisten Menschen Angst, sich noch mehr Schmerzen einzufangen. Sie versuchen deshalb, die betreffende Stelle möglichst nicht zu belasten. Da braucht es tatsächlich Mut, neue Bewegungen auszuprobieren. Wer den Dialog mit dem Schmerz wagt und sich

Wann ist man denn wirklich fit?

Wenn man beweglich ist, über Ausdauer verfügt und genug Kraft für den Alltag hat. Wenn man das Möbel-Herumschleppen einer Züglete problemlos übersteht, Nächte durchtanzen kann, Stress zu bewältigen vermag. Ich hatte kürzlich die Grippe und habe mich noch nicht 100-prozentig erholt, aber

ZUR PERSON

Benita Cantieni, 59, betreibt in Zürich ihr Cantienica®-Studio. Sie kommt aus dem Journalismus, war Chefredaktorin der «Annabelle» und baute die Fitnesszeitschrift «Shape» in deutscher Sprache auf. Wegen ihrer Skoliose, die mit Schmerzen verbunden war, begann sie mit ihrem Körper zu experimentieren, stieg bei Callanetics ein und entwickelte in der Folge ihr eigenes Körperprogramm Cantienica®.

90 Minuten jogge ich schon wieder locker. Das geht natürlich nur, wenn 100 Prozent Muskeln da sind.

Wie meinen Sie das?

Das ist meine Definition: 100 Prozent Muskeln hat der Mensch dann, wenn er den Körper in eine Haltung zu bringen vermag, die ich natürliche Grundaufspannung nenne. Wenn er mittels Muskelkraft die Knochen so ausrichten kann, dass nirgendwo eine ungesunde Gelenkreibung entsteht. Die skeletthaltende Muskulatur, zum Beispiel die Hüftmuskeln oder der Beckenboden, ist in dieser Haltung 100 Prozent reaktionsfähig. Das heisst, es besteht ein Grundtonus in sämtlichen Muskeln.

«Sport zu treiben,
braucht keine
Überwindung. Der
lebende Mensch will
sich bewegen.»

Aber bedeutet das nicht, ständig angespannt zu sein?

Wirbelsäugetiere haben eine immerwährende, entspannt-dynamische Körperspannung. Der Mensch ist das einzige Tier, welches auf dem Fernsehsofa kollabiert, indem er alle Muskeln erschlaffen lässt, und das auch noch Entspannung nennt – während er sonst meist angespannt oder verspannt ist.

Ist diese Fitness, die Sie propagieren, nicht zu viel verlangt von heutigen Büroangestellten, die oft wenig Zeit für Bewegung haben?

Viele Leute meinen, es brauche Überwindung und grossen Aufwand, um sich oft genug zu bewegen, um Sport zu treiben. Das ist die falsche Denkhaltung. Richtig ist: Der lebende Mensch will sich bewegen. Wer sich zur Bewegung überwinden muss, hat diesen natürlichen Bewegungswillen, wahrscheinlich wegen zu vielen Sitzens, verloren. Er lässt sich aber wieder zurückgewinnen. Der Körper kann so programmiert werden, dass er sich meldet, sobald er Bewegung braucht.

Wie schafft man das?

Indem man sich eine Sportart sucht, die man mag, und drei Wochen lang mindestens zwei Stunden pro Woche richtig trainiert. Daneben macht man, im Alltag, viele kleine Übungen, wie wir sie, mit Filmen illustriert, auf unserer Homepage zeigen. Nach diesen drei Wochen ist die Freude an der Bewegung zurück, der Körper will von alleine mehr davon.

Was, wenn einem Sport überhaupt keinen Spass macht?

Dann muss man sich während dieser drei Wochen zwingen. Oder man lässt sich von den Versprechungen hinter dem Sport verführen. Was immer wirkt: Schönheit bei Frauen, Potenz bei Männern. Durch Sport wird die Hose lockerer, es gibt Komplimente für die Figur und das vitale Aussehen, vielleicht auch für den knackigen Hintern. Das funktioniert immer (lacht).

Was treiben Sie eigentlich alles an Sport?

Ich jogge, wandere und schwimme viel, mache Konditionstraining auf dem Hometrainer. Und ich fuchtle mit grösster Lust mit schweren Hanteln herum. Ergibt sich die Gelegenheit, kann ich mit meinen 59 Jahren auf einem Surfbrett stehen und kleinen Wellen trotzen.

Da lachen Sie wahrscheinlich, wenn es irgendwo als Gesundheitstipp heisst, man solle Treppen steigen statt Lift fahren?

Das ist Almosendenken – genauso wie «Zu Fuss statt mit dem Auto einkau-



Benita Cantieni:
«Entschuldigung, wie viele
Muskeln haben Sie?»

CANTIENICA – METHODE FÜR KÖRPERFORM & HALTUNG

Benita Cantienis Fitness-Methode Cantienica® (Grundprinzipien im Kasten auf Seite 8) gibt es seit 1997 und wird inzwischen von 700 Trainerinnen und Trainern in mehreren europäischen Ländern vermittelt. Beispielübungen finden sich auf www.cantienica.com. Zentral an Cantienica® ist die sogenannte Grundaufspannung des Körpers, welche bewirkt, dass kein Gelenkteil das andere berührt oder stört. Die Muskulatur wird gestärkt und steht unter einer ständigen Grundspannung, dem Vitaltonus.

Die Cantienica®-Programme: Beckenbodentraining, Power-Programm, Rückenprogramm, Faceforming, Go!. Besondere Erfolge erzielt Cantienica® bei Personen mit Migräne, Asthma, Tinnitus, Zähneknirschen, Organsenkungen, Hämorrhoiden, (chronischen) Schmerzen, Karpaltunnel-Syndrom, Skoliose, Arthrose, Veränderungen der Fussknochen (Hallux valgus), Flachrücken, chronischem Rundrücken, steifer Schulter.

Informationen: Benita Cantieni

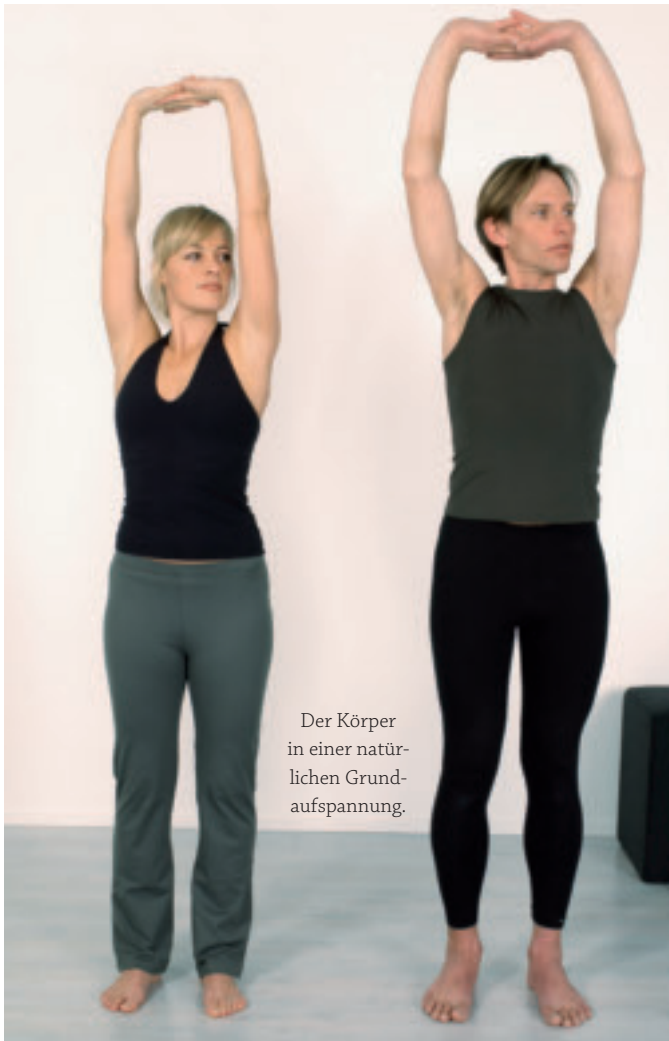
BUCH

Benita Cantieni publizierte bisher 14 Bücher zu Bewegungsthemen und erreichte damit eine Gesamtauflage von rund einer Million.

Am 15. Dezember erscheint ihr neuestes Werk «Catpower – das ultimative Körperbuch». Benita

Cantieni erzählt ihre persönliche Geschichte, wie sie, von (Skoliose-)

Schmerzen geplagt, die Verantwortung für ihren Körper selbst in die Hände nimmt, mit diesem experimentiert, ihre eigene Methode, die Cantienica®, entwickelt – und über die Jahre hinweg zur Powerkatze mutiert. Mit vielen Übungen. Südwest Verlag, 256 Seiten.



Der Körper in einer natürlichen Grundaufspannung.

CANTIENICA – GRUNDPRINZIPIEN

Das 24-Stunden-Training zur Aktivierung der skeletthaltenden Tiefenmuskulatur und zur Entlastung der Gelenke:

- **Füsse ausrichten.** Leichte V-Stellung. Mitte der Ferse und Grosszehengrundgelenk am Boden verankern. Knie entspannen.
- **Becken aufrichten.** Sitzbeinhöcker (Knochen, auf denen man sitzt), Schambein und Steissbein Richtung Ferse verlängern.
- **Beckenboden aktivieren.** Und den Bauchnabel zart zum Brustbein hochziehen. Gleichzeitig das Schambein in die Gegenrichtung dehnen, damit das Becken nicht kippt.
- **Wirbelsäule aufspannen.** Wirbel um Wirbel in die Vertikale dehnen, Kronenpunkt (höchsten Punkt des Schädels) genau über dem Damm ausrichten.
- **Schultern setzen.** Schlüsselbeine zart auseinanderdehnen, Schulterblätter nach aussen-unten fließen lassen.
- **Kopf hoch.** Kronenpunkt an einem imaginären Faden Richtung Himmel ziehen, der Kopf thront schwerelos auf dem obersten Halswirbel.
- **Vertikal denken.** Von Scheitel bis Sohle in die Vertikale loslassen, vertrauen, entspannen, aktiv entspannen!

Weitere Titel von Benita Cantieni:

Tiger Feeling® – Das sinnliche Beckenbodentraining für sie und ihn. Südwest Verlag 2004. 152 Seiten.

Beschwerdefrei laufen. Mit effektiven Haltungs- und Bewegungsübungen zur richtigen Lauftechnik. Südwest Verlag 2006. 176 Seiten.

New Faceforming. Das sensationelle Gesichtstraining gegen Falten. Südwest Verlag 2007. 144 Seiten.

ONLINE

Benita Cantienis Homepage: www.cantienica.com

fen gehen». Oder wenn man mit einem Schrittzähler seine Schritte zählt, um ein gewisses Schrittpensum zu erreichen: Irrsinn. Es gibt Leute, die sagen, sie hätten keine Zeit für ein ganzes Fitnessprogramm, sie möchten nur ein paar Übungen lernen. (laut) Entschuldigung, wie viele Muskeln haben Sie? Zumindest mein Leben besteht aus mehr als drei Übungen.

Die von Ihnen entwickelte Cantienica® ist eine «Methode für Körperform & Haltung». Was nützt sie einem?

Sie fördert die Beweglichkeit, die Kraft, erhält die Muskelmasse, bringt Ausdauer, Energie und Stabilität, reduziert die Verletzungsgefahr und – nicht zuletzt – intensiviert durch Beckenbodentraining auch die Sexualität. Sie ist kein Sportersatz, aber die ideale Voraussetzung für jede Sportart.

Warum?

Man lernt, den Körper richtig zu bewegen, sodass einem zum Beispiel nach dem Joggen die Knie nicht wehtun.

Das Institut für Biomechanik in Zürich hat bei einer Ganganalyse von drei Cantienica®-Trainerinnen festgestellt, dass deren Füsse dank unserer Joggingmethode beim Auftreten auf den Boden viel weniger Eigengewicht tragen müssen als die Füsse von «normalen» Joggerinnen. Sport macht so mehr Spass.

«Wenn ich nicht auf den Körper höre, schickt er mir ein «Freundweh».»

Sie nennen die bereits erwähnte Grundaufspannung auch «erlebnisbe-reite Haltung». Warum?

Man wird durch diese Haltung reaktionsschneller und auch geistig wacher, verspielter, humorvoller, geht mehr auf andere Menschen zu. Eine 92-jährige Frau, die zu mir in Privatlektionen kam, fand im Altersheim einen 85-jährigen Freund. Die beiden kamen mit einem Blumenstrauss zu mir, um sich dafür zu

bedanken, dass durch das Beckenbodentraining der Sex so toll geworden sei.

Wie viele Leute kommen zu Ihnen, denen die Ärztin nicht mehr weiterhelfen kann?

Unser Studio in Zürich lebt von Leuten mit chronischen Schmerzen, konkret 90 Prozent unserer 350 Klienten. Und alle, die wirklich dranbleiben, werden schmerzfrei. Wobei das bei unterschiedlichen Beschwerden natürlich auch unterschiedlich lange dauert. Es klappt, weil die Leute bei uns den richtigen Umgang mit dem Körper lernen und damit eine Anleitung zur Selbstheilung erhalten.

Ein letzter Tipp?

Der Körper ist nicht mein Feind, sondern ein guter Freund. Er weiss, was er braucht, und er sagt mir das auch. Wenn ich nicht darauf höre, schickt er mir ein «Freundweh», um meine Aufmerksamkeit zu erregen. Wir sollten die Sprache des Körpers verstehen lernen – und viel öfter mit ihm reden.