

## Kraftzentrale Beckenboden Die Mitte, die uns Halt gibt

Schon gewußt? Die Zentrale unseres Körpers heißt nicht Kopf, sondern Beckenboden. Genau von hier aus werden Rückgrat und Schultern aufgerichtet, die Organe in optimaler Federung gehalten, Hüfte und Beine in Bewegung gebracht. Voraussetzung für gutes Gelingen: Training!

Ich muß es am eigenen Leib erleben: Radeln und Workout, Yoga und Schwimmen, Inlineskaten und Step haben mir in einem entscheidenden Punkt nix genützt, im Gegenteil: Der viele Sport hat mich auf Kraft und Anstrengung geeicht, auf spür- und sichtbar harte Muskeln, hat mich aber nach innen hin desensibilisiert, und damit stehe ich mir nun voll im Weg. Denn die Übungen, um die es jetzt geht, die ich begreifen und vollziehen können will, um mich von den chronischen Schmerzen im Kreuzbein zu befreien, richten sich auf die feine Tiefenmuskulatur in der Zentrale meines Körpers: dem Beckenboden.

Fast scheint es, als sei der Mensch bei seinem letzten Schritt in die Zivilisation auf halbem Wege umgekehrt. Vor circa vier Millionen Jahren beschlossen wir, von nun an Zweibeiner zu sein und richteten uns auf

Raus aus der gebückten Haltung mit abgeknickter Hüfte, aufgerichtet begannen wir durch den Urwald zu laufen, den wir mit Hütten, dann Häusern bebauten. Wir wurden Herr über die wilden Tiere und entwickelten Techniken und Maschinen, die uns zu den schnellsten und sichersten Lebewesen auf Erden werden ließen. Doch was geschah mit unserem Körper? Seine Muskelkraft degenerierte in ihren Grundfesten.

### Vom Vierfüßler zum Sitzmenschen

Die Errungenschaft des Menschen, aufrecht zu gehen, fußte auf einer Neuausrichtung des gesamten Beckenbodens: Muskeln, die vorher wie die Enden einer Hängematte fungierten, in denen die Eingeweide hingen wie in einem Beutel, mußten nun das Gewicht des Oberkörpers senkrecht abfedern und stabilisieren, den gesamten Gehgelenkapparat zusammenhalten und koordinieren und gleichzeitig die Öffnung der Eingeweideausgänge ermöglichen. Diese neuen Aufgaben wurden im entwicklungs-geschichtlich jungen Teil der Großhirnrinde, dem Neokortex, verankert, d.h. sie müssen noch immer bewußt aktiviert werden: Zwar kommen wir mit Saug- und Schluck-Reflex auf die Welt, aber das Gehen und auch das Halten des Urins haben wir zu lernen.

Obwohl der Beckenbodenmuskel eine Schlüsselrolle für die gesamte Körperausrichtung, das Bewegungssystem, die Organe, ja das körperlich-seelische Wohlbefinden spielt, hängt er buchstäblich bei den meisten Menschen durch, oft sogar dann, wenn sie sportlich sehr aktiv sind. Rücken, Gelenk- und Organbeschwerden singen davon ein Lied. Und ist der Beckenboden aufgrund mangelhafter Benutzung erst erschlaft, kommt es irgendwann zu allen Arten von Beschwerden, von der Arthrose bis

zur Inkontinenz. Viele bemerken ihren Beckenboden erst, wenn er seine Aufgaben nicht mehr wie gewohnt erfüllt.

### Das wichtigste Zwischenstockwerk

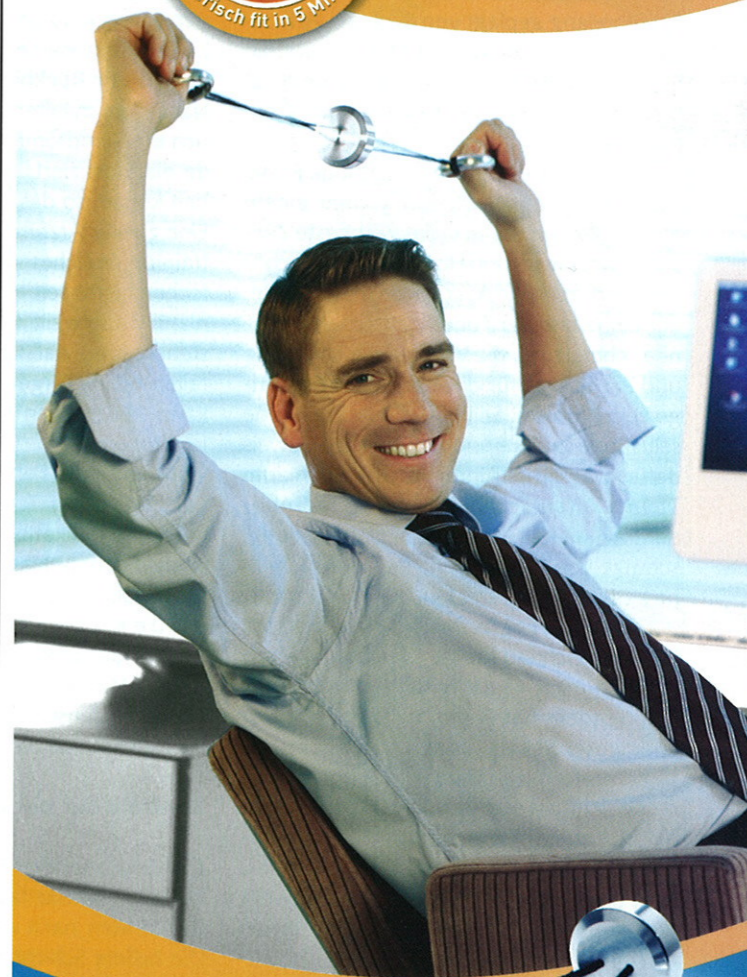
Nach dem zweiten Bandscheibenvorfall konnte Alfons aus Meran nicht mehr gehen. Zahlreiche Methoden, darunter Kryotherapie, Wärmetherapie, Akupunktur, Infiltrationen und Physiotherapie halfen nur wenig. Dann entdeckte er ein spezielles Übungsprogramm für die Beckenbodenmuskulatur und begann zu trainieren. Nach sechs Monaten war er wieder voll beweglich: „Mein Körper fühlt sich mit 47 Jahren flexibel und kräftig an. Ich bin vom Programm begeistert. Das Wissen möchte ich anderen Leidenden weitergeben. Wie kann ich das machen?“

Alfons ist einer von unzähligen begeisterten Anhängern, die unter cantienica.com ihre Freude darüber kundtun, daß sie mit 50 neue Sportarten lernen oder eine Unterleibs-OP überflüssig wurde. Ärzte,

### Was jede Cantienica-Übung trainiert

- aufrechte Haltung
- Beckenbodenmuskulatur, und zwar alle Schichten
- insbesondere den Levator Ani
- gesamte Beckenmuskulatur
- Beweglichkeit des Beckens
- Aufspannung der Wirbelsäule
- autochthone (skelettstützende) Rückenmuskulatur
- Vernetzung der Rumpfmuskulatur
- natürlich verschraubte Haltung der Beine und Arme
- alle Gelenke
- Haltung von Schulter und Kopf

# Energy at work



## handytrim

Das preisgekrönte Fitnessstudio für die Aktentasche

- Ausgezeichnetes Design
- In 30 Sekunden frische Energie für Körper und Geist
- Stärkt die Rücken- und Schultermuskulatur nachhaltig
- Innovative Rotationsmechanik
- Baut Stress ab

Gewinner des BrandNew Fitness Awards 2005 und des Promotional Gift Awards 2006.

Weitere Informationen unter:  
[www.touchmore.de](http://www.touchmore.de)

**Touchmore**  
Concepts & Products

Tel. +49 (0) 2191-9837-0, Fax -22  
E-Mail: [touchme@touchmore.de](mailto:touchme@touchmore.de)





Physiotherapeuten und Hebammen bestätigen die speziell auf Integration setzende Methode. Begründet wurde sie von der Schweizerin Benita Cantieni, die sich, selber jahrelang geplagt von Skoliose, Arthrose und chronischem Kopfschmerz, auf die Suche nach Selbstheilung begab und auf diesem Weg ihre Beckenbodenmuskeln entdeckte.

Herzstück ihrer Trainingsmethode ist die Aufrichtung der Wirbelsäule über einem aktiven Beckenboden („das wichtigste Zwischenstockwerk im Hochhaus Mensch“) und dadurch die Ausrichtung der Hüfte, der Beine und der Füße. Inzwischen ist Benita schmerzfrei, die Wirbelsäule ist gerade und ein Spagat für die inzwischen 56jährige kein Problem. Seit elf Jahren trainiert sie selbst und andere und hat nun den Beweis dafür, was sie seit ihrem ersten Buch zum Thema öffentlich behauptet: Beckenbodentraining hält die Unterleibsorgane jung, schützt vor Senkungen, Leistenbrüchen, heilt Inkontinenz und Erektionsstörungen.

„Tiger feeling“, der Titel ihres ersten Buches beschrieb für sie „das Gefühl, nach dem ich mich 43 Jahre lang gesehnt hatte.“ Seitdem hat Benita weitere zehn Bücher geschrieben, vom Lauftraining bis zum Faceforming. (Auch die Faltenbildung im Gesicht hat viel mit der Körpergesamthaltung zu tun.) Die ursprüngliche Chefredakteurin von Shape und Vogue forscht, lernt und vertieft ihre Methode unentwegt weiter und läßt diese Neuerungen in die Aus- und Weiterbildungen fließen. Traineerinnen in zehn europäischen Ländern haben sich in ihrer Methode ausbilden lassen, die strengen Qualitätsanforderungen unterliegt.

#### Erfolgsberichte ohne Ende

Antonia Bousiou-Kalski hatte sich nach ihrer Ausbildung zur Gymnastiklehrerin zunächst auf Callanetics spezialisiert und in Leverkusen ihr eigenes Studio eröffnet. Nach der Geburt ihres zweiten Kindes litt sie plötzlich unter starken Rückenschmerzen. „Verschleiß“, lautete die Diagnose des Arztes, Therapie: „Spritzen“. Sie weigerte sich und fing an, ihr Trainingsprogramm zu überdenken. „Regelmäßiges Training gehörte doch seit Jahren zu meinem Leben. Was stimmt damit nicht? Wieso bekam ich Rückenschmerzen?“ Antonia machte sich auf die Suche und entdeckte im Cantienica®-Training Übungen, mit denen sie aus eigener Kraft Platz zwischen den Bandscheiben schaffte. „Der konsequente Gebrauch des Beckenbodens bringt eine optimale Aufrichtung der Wirbelsäule.“ Sie ließ

sich in der Methode ausbilden, stellte ihr Studioprogramm um und unterstützt seitdem auch andere:

Zum Beispiel Nicole, 36, die nach ihrem ersten Kind unter Streßinkontinenz bei Lachen und Husten litt, obwohl sie diszipliniert zur Rückbildungsgymnastik ging. Nach dem zweiten Kind verschlimmerten sich die Symptome. Ein Blasenvorfall wurde diagnostiziert, den nur eine OP beheben könne, so das Urteil der Frauenärztin. Eine zweite Ärztin empfahl Beckenbodentraining, welches, wußte sie nicht. Nicole recherchierte selbst und landete bei Antonia: „Mittlerweile kann ich vom Stuhl aufstehen, ohne daß ich das Gefühl habe, mir fallen meine Organe aus der Scheide, ich kann mit meinen Kindern wieder laufen und toben.“

Kaum eine Fehlhaltung, die sich mit konsequentem Training nicht beseitigen ließe. Die Indikationen und Erfolgsberichte reichen vom Ischiassyndrom bis zur Prostatavergrößerung. Im Zentrum der Übungen, das die Knochen in eine optimale Stellung zueinander bringt und sie in der Tiefenmuskulatur befestigt, steht die innerste Beckenbodenschicht, in der anatomischen Fachsprache der Levator Ani.

#### Zentrale zur persönlichen Bestform

Der Beckenboden ist ein komplexes Geflecht aus Muskelfasern, das den gesamten Bauchraum nach unten stützt und trägt. Die äußere Schicht dieser Muskeln umfaßt Anus und Vagina bei der Frau, beim Mann Anus und Samenleiter. Die mittlere Schicht ist wie ein Trampolin. Sie trägt die Blase und – bei der Frau – auch die Gebärmutter. Die innere Schicht verbindet Steißbein mit Schambein, knüpft an die Hüftmuskulatur an und sorgt für einen aufrechten Gang. Da der Beckenboden nach oben hin die gesamte Wirbelsäule stabilisiert und abfedert und nach unten hin Becken und darüber Knie- und Fußgelenke ausrichtet, verhilft er maßgeblich zu einer aufrechten Haltung und kuriert bzw. bewahrt vor Rücken-, Schulter, Nacken- und Kopfschmerzen.

Für Antonia ist die Cantienica®-Methode ein Training der intelligenten Art: „Denn ob Anfänger oder weit Fortgeschrittener, die Übungen sind immer eine Herausforderung – jedoch nie Überforderung. Dafür sorgen nicht nur exakt ausgefeilte Übungen, sondern auch Cantienica®-InstruktorInnen, die durch regelmäßige Fortbildungen immer auf dem neuesten Stand bleiben. Die individuelle Betreuung der maximal 10 TeilnehmerInnen je Kurs steht hier immer im Vordergrund.“



Cantienica®-Trainerin aus Überzeugung: Antonia Bousiou-Kalski.

Der Vorteil: Durch die aufmerksame Beobachtung und sanfte Korrektur optimierungsbedürftiger Übungshaltungen werden die Teilnehmer von vornherein auf den richtigen Weg gebracht. Läßt man sich erstmal auf die Methode ein, werden Muskeln (wieder) entdeckt und Körpergefühle ausgelöst, an die vorher nicht zu denken war. Schon bei den minimalistischen Bewegungen, mit denen man startet: Da sitze ich auf dem Stuhl und stelle mir vor, wie meine Fersen im Boden versinken und eine Wurzel schlagen, die bis zu meinen Sitzhöckern reicht. Jetzt sollen sich die Sitzhöcker aufeinander zu bewegen, und der Bauchnabel wandert Richtung Brust ... Ist überhaupt etwas passiert? „Jetzt wieder loslassen“, sagt meine Trainerin. Und dann merke ich erst, was tief in meiner Muskulatur alles in Bewegung gekommen ist. **B** IR

[www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)  
[www.vitalstaette.de](http://www.vitalstaette.de)  
[www.cantienica-koeln.de](http://www.cantienica-koeln.de)

#### Literatur

Benita Cantieni: „Tiger Feeling. Das sinnliche Beckenbodentraining für sie und ihn.“ Südwest Verlag

Benita Cantieni: „Rückbildungsgymnastik“, Südwest Verlag

Storch, Cantieni, Hüther, Tschache: „Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen.“ Verlag Hans Huber, Bern