

# RÜCKENforum

SCHWEIZER ZEITSCHRIFT FÜR RÜCKENPATIENTEN

## SCHWERPUNKTTHEMEN ●

### Massage ●

Seit Jahrtausenden zur präventiven Behandlung  
In der Fussball-Nati Risiken vermeiden  
Auch Sessel können massieren

### Rückengerecht ●

Hebe richtig – trage richtig  
Medizinische Kräftigungstherapie  
Rückensportarten

### Patientengeschichte ●

«Das hätte ich nie gedacht»

### Medizin ●

Moderne Operationstechniken  
Fett im Wirbelkanal



# Bewegung: Therapie für Knochen, Muskeln und Gelenke

Rückenprobleme zählen heute zu den häufigsten Beschwerden. Man könnte sie vermeiden. Die «Körperforscherin» Benita Cantieni hat eine Methode entwickelt, mit denen Haltung, Tiefenmuskulatur und Beweglichkeit trainiert werden.

Von Karin Huber

**b**ei Rückenproblemen kann die Schulmedizin zwar oft helfen. «Manchmal», so sagt Benita Cantieni, «geht es aber auch einfach nur ums Flicken». Vielfach würden die Probleme ebenfalls auf den psychosomatischen Bereich zurückgeführt. Benita Cantieni ist überzeugt: Würde man den Rücken genau betrachten, dann könnte man beispielsweise gut sehen, wo genau es beispielsweise Druck auf die Bandscheibe gebe.

Benita Cantieni weiss, wie es ist, wenn man über Jahre hinweg mit starken Rückenschmerzen leben muss. Sie war erst acht Jahre alt als eine Skoliose, eine Wirbelsäulenverkrümmung, diagnostiziert wurde. Als sie 42 war, zeigten Messresultate eine Krümmung von 48 Grad. Als Folgeschaden kam eine schwere Hüftgelenk-arthrose durch Beckenschiefstand dazu.

Wer der ehemaligen Journalistin und späteren «Körperforscherin» heute begegnet, sieht eine 57-jährige vitale Frau mit viel Ausstrahlung und vor allem: mit ausnehmend geradem Rücken. Dabei wurde sie weder operiert noch hat sie irgendeine wundersame Heilung erfahren. Sie hat sich selbst geholfen. Allein mit von ihr entwickelten Haltungsübungen schaffte sie es, aus ihrer verkrümmten Wirbelsäule eine gerade zu machen. Damals wunderte sich noch mancher Arzt über ihren Therapieerfolg. Heute anerkennen fortschrittliche Ärzte die Cantieni-Methode.

## Haltung umprogrammieren

Es ist möglich, sagt Cantieni, Verschleisserscheinungen am Skelett und Altersdeformationen rückgängig zu machen, indem man seine Haltung umprogrammiert – von krank auf gesund. Wirksam seien ihre Übungen vor allem auch bei Beckenschiefstand, Flach- und Rundrücken, Hohlkreuz, bei Schulterschmerzen, Hüftgelenk-arthrosen, Ischias, Halswirbeldeformationen, Diskushernie, bei Osteoporose, sogar bei Schleudertrauma und vielen anderen Erkrankungen, erklärt Benita Cantieni. «Meine Methode vermittelt Bewusstsein für den eigenen Körper, Kraft, Energie und Freude an Bewegung.»

Ihr alternatives aber wirkungsvolles Rückenprogramm hat sie 1992 autodidaktisch entwickelt. Sie liess es unter dem Label Cantienica markenrechtlich schützen. Heute umfasst das Cantienica-Repertoire über 500 Übungen und wird im europäischen Raum von über 800 Therapeuten angewendet und von immer mehr Ärzten empfohlen. «Jede einzelne Übung trainiert Haltung, Tiefenmuskulatur und Beweglichkeit. Und jede Übung ist sicher für die Gelenke und die Wirbelsäule.»

## Gewohnheitsmuster hinterfragen

Als Benita Cantieni begonnen hatte, sich mit der Haltung von Menschen und Bewegungsfragen auseinanderzusetzen, hinterfragte sie ebenfalls viele gängige Meinungen und «Generationen-Imitationen», die sie einfach als «Gewohnheitsmuster im Denken» entlarvte. Und so ist sie überzeugt, dass viele Erkrankungen mit der fehlenden oder falschen Bewegung zu tun hätten. «Was ist, wenn du die Skoliose nicht einfach hast, sondern sie selbst machst», begann sich Benita Cantieni vor langer Zeit selbst zu fragen und folgerte daraus: «Wenn ich eine Fehlhaltung machen kann, dann kann ich doch eigentlich genauso eine Guthaltung machen.» Das war der erste Schritt für die Entwicklung ihres Rückenprogramms.

So wie Benita Cantieni es geschafft hat, mit ihren Rückenübungen ihre Skoliose zu heilen, so kann heute jedermann und jedefrau gezielt Einfluss nehmen auf die eigenen Rückenbeschwerden. «Um Veränderungen einzuleiten, braucht es vorerst Kopf, Freude und Wille.» Sie sagt indes auch, dass mit ihrer Methode nicht glücklich werde, wer einfach ein bisschen alles ausprobieren und nicht wirklich Verantwortung für den eigenen Körper übernimmt. Denn nur wer sich auf die Selbstwahrnehmung einlasse, die Übungen diszipliniert und exakt ausführe, werde Erfolg haben. «Die Selbstheilung ist ein gutes Stück Arbeit, die sich lohnt, weil sie hundertprozentiges «Return on Investment» garantiert.



## Den Rücken «aufspannen»

Das Fundament der entspannten Aufrichtung und der gesunden Wirbelsäule ist das Becken. Dabei ist das «aufspannen» für die «Rückenfachfrau» ein wichtiger Begriff und für die Rückenpatienten die Ausgangslage für ihre Gesundheit. Bei den genau aufeinander abgestimmten Übungen wird die gesamte Skelettmuskulatur effizient aber schonend vernetzt, das Skelett optimal ausgerichtet und «so aufgespannt, dass alle Gelenke und Wirbel von jeglichem Druck befreit sind. Diese Schwerelosigkeit wird von der tief liegenden Skelettmuskulatur gehalten und gefestigt».

Für Benita Cantieni ist es wichtig, dass jeder für sich selbst die Rückenübungen umsetzen kann, da ja ein jeder seinen Körper am besten kennt. «Wer seinen Körper spürt, der spürt, was für ihn richtig ist. Und darum löst sich die Idee von falsch und richtig selbst auf. Wer seinen Körper wahrnimmt, wird automatisch wieder Vertrauen in seinen Rücken finden.»

Gegen Rückenleiden gibt es unterschiedlichste Methoden. «Nur wenige sind gut, nützlich und nachhaltig.» Benita Cantieni könnte laut fluchen, wenn sie sieht, dass sogar in manchen Fitnessstudios schädliche Übungen für den Rücken gezeigt werden. Anweisungen, wie das Gesäss anspannen und den Rücken in den Sitz drücken, findet sie wenig hilfreich für die Anwender. «So arbeite ich nicht. Meine Methode ist eine andere.»

## «Knochen stapeln»

«Wir stapeln im eigentlichen Sinne die Knochen aufeinander und befestigen sie in der schützenden, stützenden Tiefenmuskulatur. Durch konsequentes Training werden die Bewegungen schnell zu Automatismen.» Weil auch Benita Cantieni weiss, dass die Leute vielfach die Rückenübungen in der Gruppe oder im Studio jedoch nicht zu Hause machen, «verordnet» sie einfache Bewegungsabläufe, die man leicht in den Berufs- und Freizeitalltag mit einbauen kann. «Wenn einem etwas gut tut, wird es spürbar und messbar. Das ist der Moment, in dem die Menschen dabei bleiben.» Wichtig sei die Kontinuität. «Jeden Tag ein paar gezielte Übungen reichen aus, um schmerzfrei und in Form zu bleiben», verspricht Benita Cantieni.

Während den Jahren, in denen sie in ihrem Rückenstudio unterrichtete und Therapeuten ausbildete, merkte die Rückenexpertin bald einmal, dass ihre Übungen auch bei anderen

Beschwerden hilfreich sind. «Bei Tinnitus etwa», lächelt sie so zufrieden, dass man gleich nochmals nachfragen muss, weil man denkt, man hätte sich verhört. «Tinnitus hat viel mit der Haltung zu tun. Und so ist oft die körperliche Ebene Auslöser für die Geräusche im Ohr.»

Die Rückenprogramme von Benita Cantieni sind in ihren verschiedenen Büchern festgehalten und einfach sowie verständlich beschrieben.

## Erste Hilfe-Übungen

Diese 5 CANTIENICA®-Übungen (siehe unten) dehnen die Wirbelsäule, mobilisieren das Becken. Sie kräftigen die Tiefenmuskulatur, die dazu da ist, die Wirbel und Gelenke zu stützen und zu schützen. Alle Bewegungen gehen vom Levator Ani aus, einem Muskelfächer, der die innerste Schicht des Beckenbodens bildet – und das Fundament des gesunden Rückens. Die Bewegungen sind klein und konzentriert, von aussen fast nicht sichtbar, dafür im Innern umso intensiver spürbar.

## • Methode Cantienica:

Unter dem Namen Cantienica versteht man eine Methode für Körperform und Haltung, dazu zählen etwa Beckenbodentraining, Powerprogramm und Rückenprogramm sowie Faceforming oder das Programm «go». Entwickelt wurde die Methode von Benita Cantieni, einst gelernte Kauffrau und spätere Chefredaktorin von «Annabelle» und «Vogue Deutschland». Sie schult seit vielen Jahren Interessierte, welche als Instruktor die Methode in Deutschland und der Schweiz anbieten.

Die Cantienica-Ausbildungen mit Diplomabschluss richten sich etwa an Therapeuten, Osteopathen, Kinesiologen, Bewegungspädagogen, Hebammen, Yoga- und PilateslehrerInnen, TanzpädagogInnen u.a.

Hilfreich sind auch die Cantienica-Bücher wie etwa «Cantienica – Das Rückenprogramm», «Embodiment», «Beschwerdefrei laufen», «Tiger Feeling – das sinnliche Beckenbodentraining» sowie die entsprechenden Videos und DVD's.

Infos auf HYPERLINK «<http://www.cantienica.com>» [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)



### 1 Grundaufspannung

Füsse leicht in V-Stellung, hüftweit auseinander. Scheitelpunkt zur Decke dehnen, Scham- und Steissbein nach unten «verlängern». Die linke Hand umfasst das rechte Handgelenk. Den rechten Ellbogen nach unten fliessen lassen, bis die Schulter entspannt ist. Nun dreht die linke Hand die Muskeln des Unterarmes zart und bestimmt einwärts, gleichzeitig drehen die Oberarmmuskeln selbsttätig auswärts. Seite wechseln, wiederholen. Jede Seite abwechselnd 10-mal.



### 2 Kraft für Beckenboden und Rücken

Direkt aus 1. Hände falten. Arme über dem Kopf ausstrecken. Die Arme kurz durchstrecken und gleichzeitig die Schultern nach aussen unten setzen. Sitzbeinhöcker nach hinten dehnen, als wollten Sie sich in einen Fauteuil setzen. Stehen die Knie exakt über den Fersen, arbeitet die tiefste Beckenbodenschicht. Einen Punkt am Boden fixieren und aus der Brustwirbelsäule den oberen Rücken nach links drehen, nach rechts, nach links. Je 10-mal. Becken und Kopf bleiben stehen, nur die Brustwirbelsäule dreht!



### 3 Entspannt aufgespannt dehnen

Direkt aus 2. Tiefer in die Knie gehen, den Scheitelpunkt Richtung Boden tropfen lassen, Arme entspannen. Fersen nach unten dehnen, die Sitzbeinhöcker Richtung Decke, kurz halten, wiederholen. Abwechselnd den linken Sitzhöcker zur Decke dehnen, den rechten. Je 10-mal. Das dehnt die Kniesehnen und macht die Lendenwirbelsäule geschmeidig. Bei jeder Dehnung die Wirbel noch entspannter «durch den Kopf tropfen lassen». Bilden Ferse, Knie, Hüftgelenk eine Linie, sind Sie am Ziel. Tiefer in die Knie, vom Scheitelpunkt her mit geradem Rücken aufrichten.



### 4 Stabilisiert den Beckenstand, entlastet den Rücken

Auf Stuhl, Hocker an den vorderen Rand rutschen. Genau auf den Sitzhöckern ausrichten. Füsse unter den Knien ganz leicht in V-Stellung, Beine hüftweit auseinander. Scham- und Steissbein nach unten, den Scheitelpunkt gleichzeitig nach oben dehnen, bis Sie sich 5 cm grösser fühlen. Das rechte Bein nicht ganz ausstrecken, Ferse aufsetzen, Fuss im rechten Winkel zum Bein und entspannt. Hände auf den Rücken legen. Nun die rechte Ferse senkrecht in den Boden «stupsen». 20-mal. Seite wechseln. Das kräftigt den Beckenboden und die Hüftmuskeln.



### 5 Geschmeidiges Becken, gesunder Rücken

Behutsam in Rückenlage gehen (auf einer geeigneten Matte oder Decke). Beine hüftweit aufgestellt, Füsse leichte V-Stellung. Hände auf dem Becken. Oberarmmuskeln ausdrehen wie in Übung 1. Den Rücken langmachen: Scheitelpunkt in die Verlängerung dehnen, Scham- und Steissbein im Gegenzug zu den Fersen. Sitzbeinhöcker lang dehnen und zu Kniekehlen ziehen. So das Becken sanft vom Boden heben. Bauch sinkt entspannt ein. Wenn sich max. zwei Wirbel vom Boden gelöst haben: Den rechten Sitzbeinhöcker zur rechten Kniekehle verlängern, den linken Sitzhöcker zum linken Knie. Je 12-mal. Behutsam Wirbel, Kreuz- und Steissbein absenken.