

Seminarbericht CANTIENICA®-YOGA vom 7.- 9.4.06 in Zürich

Eine Premiere ist ja immer etwas ganz Besonderes und mit dem Gefühl gespannter Vorfreude machte ich mich am Freitag auf den Weg von Hamburg nach Zürich (Abflugzeit grausame 6.15h!).

Ich hatte noch genügend Zeit, meinen Koffer ins Hotel zu bringen und am zauberhaften See entlang zur Seminarstätte zu laufen. Alles schon schön vertraut von den anderen CANTIENICA®-Kursen.

Die Seminarleitung hatte Andrea Tresch. Langjährige Begleiterin von B. Canitieni auf dem Weg zum Beckenboden und zur CANTIENICA®-Methode. Andrea entdeckte vor einigen Jahren ihre Liebe zum Yoga und hat nun, nach den entsprechenden Ausbildungen, ein eigenes Yogastudio in Luzern eröffnet.

Wir waren eine kleine Gruppe von Yogalehrern, die sich zur Erweiterung Ihrer Möglichkeiten dort eingefunden hatte. Vertreten waren die Länder: Schweiz, Holland und Deutschland – immerhin! Alles sehr gestandene Yogafrauen mit viel Yoga- und Lebenserfahrung.

Auf dem Programm stand: wie integriere ich die klare und „logische Anatomie“ der Cantienica®-Methode in die Asanas und verbessere damit die Qualität des Yogaunterrichts.

Es war sofort klar, dass das Thema Kraft – neben der Methodik – eine sehr große Rolle spielen würde.

Anhand klassischer Asanas machte Andrea deutlich, wie die Kraft des Beckenbodens und die Vernetzung der tiefen Körpermuskeln funktioniert und wirkt. Es entsteht sofort eine neue Dimension der Sicherheit und Selbstgewissheit in der Ausführung der Körperübungen. Das Schwere wird plötzlich schwebend, wenn die Aufspannung des ganzen Körpers stimmt.

Nach dem Prinzip „kein Knochen reibt am anderen“ bauten wir von den Füßen bis zum Kopf den Körper auf, Gelenke wurden befreit, Bandscheiben entlastet, die stützenden und tragenden Muskeln durften arbeiten.

„Die Menschen brauchen die Kraft im Alltag“ - sagte Andrea Tresch – „nur so sind die üblichen Leidenswege vermeidbar“.

Sie hat vollkommen recht. Da auch Yogalehrer nur Menschen sind und häufig das vermeiden, was sie nicht so gern tun, war es auch mit unserer Kraft nicht immer zum Besten bestellt. Das wird sich nun wieder ändern.

Die traumhafte Leichtigkeit und Anmut, mit der Andrea auch die anspruchsvollsten Asanas ausführte, erfordert Übung und ist eine Frage der richtigen Technik. Und die haben wir nun gelernt. Praktisch und theoretisch. Eine große Bereicherung.

Es waren keine Kuschelübungen, die wir machten und vor allem keine „sogenannte“ Präzision (seit ich CANTIENICA® kenne, weiß ich, was das wirklich ist).
Wir haben erfahren, wie der Körper optimal gefordert und gleichzeitig entlastet wird.

Benita Cantienis „logische Anatomie“ der CANTIENICA®-Methode bringt nach meiner Erfahrung – auch aus den vorangegangenen Ausbildungs-Bausteinen – einen so großen Qualitätssprung in den Körperübungsteil des Unterrichts, dass die Teilnehmer begeistert sind. Sie kommen endlich an ihre Kraft und verstehen, wie Aufrichtung, Aufspannung wirklich funktioniert.

Fazit: ich habe wieder viel gelernt, bin motiviert und erlebe schon nach den ersten Yogastunden, dass es sich gelohnt hat. Meine Kursteilnehmer sind hoch erfreut und ich erlebe nach 22 Jahren Unterricht in meiner Schule noch einmal eine erfrischende Erneuerung meiner Arbeit. Was will man mehr?

Vielen Dank an Andrea Tresch, die uns so kompetent und kraftvoll, charmant und liebevoll durch die Tage geführt hat.

Claudia Mahler

Yogaschule Claudia Mahler
Praxis für CANTIENICA®-Beckenbodentraining
Hamburg