

Die Leistungsfähigkeit ganzheitlich erhalten

Angesichts des härteren und fordernden Wettbewerbs auf allen Ebenen sollte es selbstverständliche Pflicht sein, neben der geistigen auch die körperliche Fitness als Basis ganzheitlich stabiler, belastbarer Leistungs- und persönlicher Wettbewerbsfähigkeit überlegt zu pflegen. Ein Gespräch mit der Körperforscherin und Therapeutin Benita Cantieni.

Benita Cantieni (54) erforscht seit 1992 die Haltungs- und Bewegungsanatomie des Menschen. Sie ist Begründerin der erfolgreichen Cantienica-Methode für Körperform & Haltung und Geschäftsführerin der Cantienica AG in Zürich. Ihr erstes Buch „Tiger Feeling“ wurde 1997 veröffentlicht und ist in der dritten überarbeiteten Fassung noch immer ein Bestseller mit einer Auflage von mehr als 400.000 Stück. Sieben weitere Bücher zu den Themen Rückengesundheit, Bewegung als Therapie und Prävention hat Benita Cantieni geschrieben. Neben der Ausbildung von Physiotherapeuten, Hebammen, Ärzten, InstruktorInnen für Feldenkrais, Yoga, Alexander-Technik, Atemtherapie usw. erteilt sie Privatlektionen und hält Vorträge und Workshops.

von Hartmut Volk

Frau Cantieni, die oder der moderne Berufstätige wird tendenziell immer mehr zum sitzenden Kopfarbeiter. Wozu wird da eigentlich noch körperliche Fitness gebraucht?

Cantieni: Ganz einfach, um dem Kopfarbeiter die heutige Arbeitsweise auf Dauer zu ermöglichen. Das heißt, als Ausgleich für diese unserer Natur nicht gemäße Arbeitsweise und damit auch zur Gesundheitsvorsorge.

Die längste Zeit seiner Existenz war der Mensch als Nomade unterwegs. Sesshaft lebt er erst seit rund 11.000 Jahren. Am Sessel klebt er seit ungefähr hundert, am Computer erst seit 20 Jahren. Am Beispiel einer Stunde waren wir Menschen 57 Minuten unserer Existenzgeschichte unterwegs, „sesshaft“ sind wir erst seit drei Minuten.

Dieses Leben entspricht nicht unserer biologischen Natur. Die verlangt Bewegung. Versagen wir sie unserem Körper, zahlen wir mit der Münze abnehmender Leistungsfähigkeit einen hohen Preis dafür.

Das Gehirn ist ja ein Teil dieses bewegungshungrigen Körpers. Geht es dem Körper gut, funktioniert das gesunde Gehirn gut. Und dem Körper geht es nur dann gut, wenn er seiner ursprünglichen Bestimmung gemäß gefordert und gefördert wird, wenn er also in Bewegung bleibt.

Dann fließt das Blut leichter, muss das Herz weniger pumpen und das Zwerchfell kann sich ausdehnen. Der Atem fließt leicht und ungehindert, es kommt mehr Sauerstoff in die Lungen,

in das Blut und damit auch in das Gehirn. Die unentwegt dynamische, also aktive Tiefenmuskulatur ist auch die beste Venenpumpe und Lymphdrainage. Sie unterstützt alle Stoffwechselfvorgänge, auch die Fettverbrennung.

Muskeln, die aktiv sind, setzen kein Fett an. Die Tiefenmuskulatur nährt – buchstäblich – mit Aminosäuren, Enzymen und Hormonen sowie mechanisch durch die Aktivität die großen äußeren Muskelgruppen an Rücken, Bauch, Gesäß, Armen, Beinen, Brustkorb und Schädel.

Wirklich fit ist ein Mensch, wenn er nicht länger als 20 Minuten am Stück sitsitzen kann. Wenn er immer wieder aufsteht, herum geht, sich streckt und reckt und dehnt.

Diese ununterbrochene Vitalität nährt auch Bindegewebe und Haut, erhält sie jung und faltenlos. Im Gegensatz zur chirurgischen Faltenlosigkeit ist die natürliche Straffheit der Haut und des Gewebes bei Menschen über 40 Jahren ganz klar ein Zeichen von Gesundheit und einem sinnvollen, pfleglichen Umgang mit sich selbst.

Wann ist ein Mensch in diesem von Ihnen beschriebenen Sinn fit?

Cantieni: Wirklich fit ist ein Mensch, wenn er jederzeit 100 % seiner Muskulatur in Aktionsbereitschaft hat, beweglich ist und die Ausdauer für zwei Stunden Laufen, Inlineskaten, Nordic Walken und ähnliches bzw. für vier Stunden Gehen, Langlaufen, Skilaufen oder

für 30 Minuten zügig Schwimmen, Rudern, Bergauf-Radeln u.ä. jederzeit zur Verfügung hat.

Anders ausgedrückt: Wirklich fit ist ein Mensch, wenn er nicht länger als 20 Minuten am Stück sitsitzen kann – außer in Meditation und im Konzert. Wenn er immer wieder aufsteht, herum geht, sich streckt und reckt und dehnt. So ist der Mensch verbunden mit seinem Körper, nicht abgetrennt, abgespalten.

Geist und Körper sind eine Einheit, sind gleichberechtigt. In dieser Sicht ist der Körper nicht mehr ein lästiges Ding, das gewartet werden muss wie beispielsweise ein Auto. Sondern er ist, was er ist: ein Bewegungsinstrument, dessen ursprüngliche Ansprüche erfüllt, spricht, das bewegt werden will.

Das allerbeste Fitnessstudio ist der Alltag. Jede Bewegung sinnvoll und für den Körper nützlich auszuführen – dies meinen Mitmenschen zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen, das ist mein berufliches Anliegen. Jede Bewegung, die achtsam, bewusst gemacht wird, ist dem Wohlbefinden und der Gesundheit zuträglich.

Ich kann etwa auf dem Stuhl meinen Hintern platt drücken und einsinken, bis alles schmerzt, oder ich kann mich aktiv auf meinen Sitzbeinhöckern ausrichten, kann mit der Beckenbodenmuskulatur pulsieren, mit den Beckenhälften rotieren, mit der autochthonen Rückenmuskulatur spielen. Ich kann den Rücken aufspannen, kann die Schultern anatomisch gut ausrichten und setzen. Der Kopf thront hoch und frei, ich kann