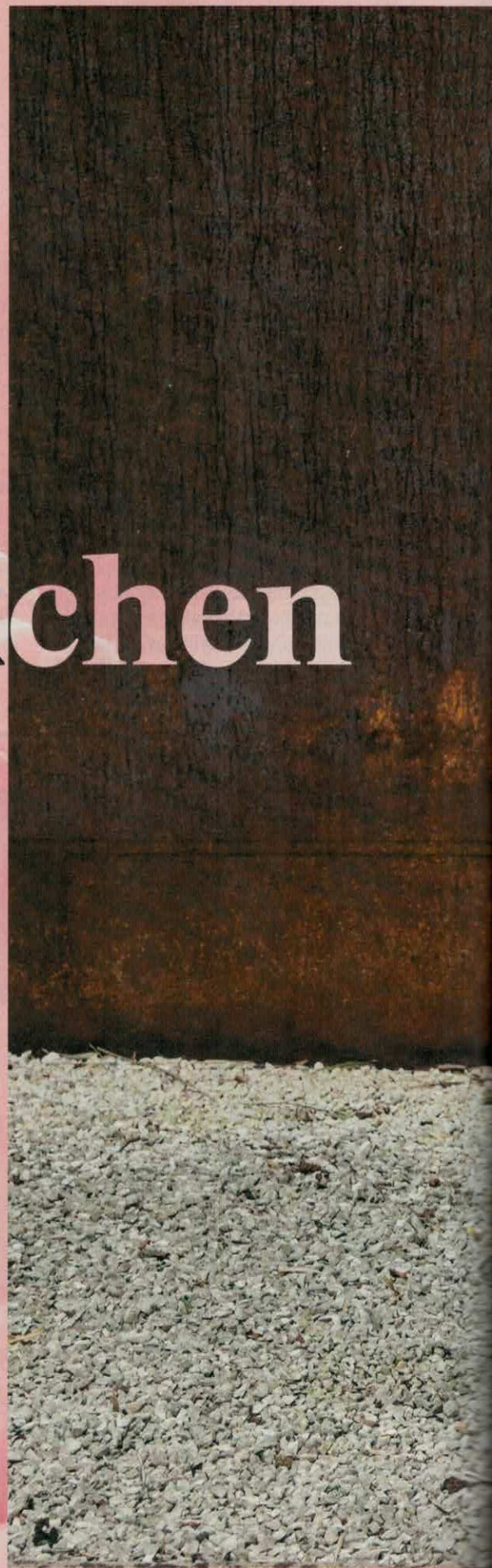


Auf Wölkchen gehen

Der Beckenboden als Kraftzentrum des Körpers: Mit diesem Konzept hat die Schweizerin Benita Cantieni eine Körpertherapie entwickelt. Ganz ohne medizinische Ausbildung, mit gigantischem Erfolg. Autorin Nina Poelchau traf die Grande Dame der Körperbeobachtung in Zürich





B

BENITA CANTIENI SIEHT AUS WIE EINE KÖNIGIN.

Den Kopf trägt sie würdevoll erhoben, die weiß-schwarzen Haare sind in einem Dutt streng nach hinten geschlungen, sie schreitet, weich und leicht, und wenn sie lächelt, dann lacht ihr ganzes Gesicht, und die Augen strahlen, als hätte jemand eine Lampe angeknipst.

Mittwochabend, kurz vor 18.30 Uhr: In Zürich, im Cantienica-Studio im bunten Stadtteil Seefeld, beginnt gleich ihre Übungsstunde für die, die schon Meisterinnen ihres Körpers sind, aber gemeinsam mit Benita Cantieni noch genauer hineinlauschen wollen. Cantieni lässt, als sie ihre schwarzen, spitz zulaufenden Western-Boots mit den Absätzen auszieht, mit leiser Selbstironie den Satz fallen: „Ich bin bekennend eitel“ – womit sich die Frage erübrigt, wie schmale, spitze Schuhe zu größtmöglicher körperlicher Bewegungsfreiheit passen, also zu dem, was Benita Cantieni in Dutzenden Büchern und Videos vielen Tausend Menschen vermittelt. Die weiter reichende Antwort ist: Befindet der Körper sich im Lot, ist er aufgerichtet und aufgespannt, dann darf man sich auch den ein oder anderen modischen Spaß erlauben. Der Körper ist ja ein großzügiger Freund, der vieles wegsteckt und vieles verzeiht. Vorausgesetzt, seine Besitzerin oder sein Besitzer hört ihm zu, reagiert auf sein Wispern, Stöhnen, seine Schmerzensrufe.

Benita Cantieni hat sich Anfang der 90er-Jahre nach großem Leiden auf den Weg gemacht, sehr genau zuzuhören. Rein autodidaktisch. Sie wollte die Zusammenhänge verstehen, auch ohne medizinische Ausbildung. Sie war eine der Ersten, die die immense Bedeutung des Beckenbodens als Kraftzentrum und stabilisierendes Zwischendeck im Körper entdeckte, wohlgerne nicht nur bei Frauen, sondern auch bei den Männern. Es entstand ein Hype damals um den Beckenboden, ihr Buch „Tigerfeeling – das sinnliche Beckenbodentraining“ verkaufte sich 300 000-mal. Cantieni wurde hier und da als „Mutter des Beckenbodens“ bezeichnet, was ihr gar nicht gefiel, weil es nur einen Bruchteil ihrer Arbeit abdeckt, sie sieht sich bis heute als „Körperforscherin“.

Heute ist sie 72 Jahre alt, schmerzfrei, grundsätzlich positiv gestimmt. Das war ihr nicht in die Wiege gelegt worden. Sie erlebte eine Kindheit mit fünf Ge-

schwistern und viel Grausamkeit im schweizerischen St. Galler Rheintal, als sie drei Jahre alt war, wurde ihr durch einen Schlag das Gehör an einem Ohr zerstört. Eine Skoliose brachte sie immer mehr in Schiefstellung, das bedeutete massive Rückenschmerzen, frühe Arthrose an verschiedenen Gelenken wie Hüfte und Kiefer, Spannungskopfschmerzen, viel Frustration und Traurigkeit und lange das Gefühl, dem Tun des Körpers ausgeliefert zu sein.

Sie hatte beruflichen Erfolg. Wurde nach der ungeliebten Lehre in der Papeterie der Mutter erst Modeverkäuferin, dann Journalistin, dann, stets auffallend stilicher, Chefredakteurin unter anderem der „Vogue“ in München und des Magazins „Shape“. Sie probierte alles, was ihr an Therapien begegnete – Krankengymnastik, Osteopathie, Alexandertechnik, Feldenkrais, Meditation, Hypnose, Callanetics, immer in der Hoffnung, wenigstens eine Verschlechterung aufzuhalten. Ein Arzt – es war der Erfinder der Spiraldynamik, Christian Larsen – fragte sie 1993, da war sie 43: „Was, wenn du die Skoliose nicht hast, sondern machst?“ Dieser Gedanke ließ sie nicht mehr los. Was brauchte ihr Körper, warum jammerte er, was würde er gern loslassen? Sie hörte hin, spürte, studierte Bücher, erzählt: Es wurde für sie immer klarer. Alles beginnt mit den Knochen. Nur wenn die Knochen ideal übereinander angeordnet sind, ist der Mensch wirklich aufgerichtet. Dann muss aber das „Aufspannen“ folgen. Von unten nach oben, von rechts nach links, von links nach rechts. Die Muskeln und Faszien müssen gedehnt werden. Wenn Raum zwischen den Wirbeln und den Gelenken entsteht, folgt Leichtigkeit. Sehr wichtig, natürlich: der Beckenboden. Benita Cantieni wundert sich, dass der bis heute sehr oft falsch trainiert werde, sogar von Körpertherapeuten. Bei ihr steht immer nur der „Levator ani“ im Fokus, von Cantieni zum „Organheber“ umgetauft, die innerste Schicht des dreilagigen Beckenbodens. „Oft werden die Schließmuskeln trainiert – und das bringt nichts“, sagt sie. Sie selbst kann heute Röntgenbilder zeigen, die zwar Keile und Verformungen an der Wirbelsäule und den Hüftgelenken zeigen, die auf die großen Probleme hindeuten. Doch sie geht vollkommen gerade, ist schmerzfrei, die Wirbelsäule hat eine gesunde Form gefunden – „weil sie nicht mehr unter dieser enormen Spannung durch meine einstige Fehlhaltung steht“, sagt Cantieni. Das Korsett aus gedehnten Muskeln hält die Wirbelsäule. „Dass das so bleibt, dafür Sorge ich täglich“, sagt Cantieni, „wenn ich mich wieder in die Fehlhaltung fallen lassen würde, wäre auch die Krümmung wieder da.“

AUCH AN DIESEM MITTWOCHABEND IM STUDIO, das an den Wänden mit Spiegeln ausgestattet ist wie ein Ballettsaal, geht ohne den Beckenboden gar nichts, er ist nun mal die Mitte, das Kraftzentrum. Zuerst wird also auch in diesem Kurs die Grundhaltung eingenom-



men. Aufrichtung, Aufspannung. Bei den Füßen geht es los, der Levator ani wird mobilisiert. Wer sich vorstellt, mit den Fersen aus dem Boden einen Tropfen Honig zu saugen, der spürt direkt, wie sich die Sitzhöcker zusammenziehen und wie der Beckenboden mitmacht. Honig aus dem Boden – das ist eines von vielen Bildern, mit denen Benita Cantieni ihren Schülern hilft, den Körper neu zu entdecken. Die Füße soll man sich auf Wölkchen gebettet vorstellen oder auf Hefeteig-Donuts, der Mund ist stets ein bisschen geöffnet, und zwar so, als würde man „freudig einen Luftkuss erwarten“ oder ein „Rosenblatt zwischen den Lippen tragen“. Der Raum zwischen dem Boden und bestimmten Punkten der Wirbelsäule soll so sein, dass dort „ein Schmetterling überleben könnte“. Schließlich folgt der Körper der Vorstellung – das ist einer von Cantienis Sätzen für die Ewigkeit.

Füße auf Wölkchen – schon breitet sich Leichtigkeit aus; es ist, als würden die Füße über dem Boden schweben. „Wir machen in unserer Kultur den riesigen Fehler, von oben nach unten zu denken“, sagt Benita Cantieni, „dadurch werden wir schwer.“ Das beginne schon mit der in der Schulanatomie festgelegten Zählart der Wirbel an der Wirbelsäule. Mediziner zählen von oben nach unten. Cantieni hält es für sehr viel schlauer für das eigene Körperempfinden und auch für richtiger, von unten nach oben zu zählen; der fünfte Lendenwirbel wäre dann der erste, der bisher erste wäre der fünfte. Gleiches bei der Brustwirbelsäule und der Halswirbelsäule – alles von unten nach oben gedacht, weg vom Boden, hinauf in den Himmel, weg von der Schwere, hin zu Leichtigkeit. Alle Gelenke werden zusammengestaucht und verbogen, wenn ständig viel zu viel Gewicht auf ihnen lastet. Besonders die Füße leiden und nehmen Schaden. Dass sehr schmerzhafteste Fußfehlstellungen vermeidbar, sogar korrigierbar sind – auch davon ist Benita Cantieni überzeugt. „Ich habe das oft gesehen – übrigens auch bei mir selbst“, erzählt sie. Bei ihr entwickelte sich ein Hallux valgus, da war sie Mitte 40. Die Großzehen wanderten nach innen, der Ballen des Gelenkes nach außen. Heute ist davon fast nichts mehr zu sehen.

Wie das gelang? „Statt zum Boden hin zu gehen, muss man lernen, vom Boden weg zu gehen“, sagt sie, „und die

**Alles von unten
nach oben
denken, weg
vom Boden,
hinauf in den
Himmel,
weg von der
Schwere, hin zu
Leichtigkeit.**

Füße mehr zu beachten und gezielt zu trainieren.“ Dafür ist aber ein ganzheitlicher Angang nötig. Aufrichtung, Aufspannung, üben, üben, üben. Und Wahrnehmen. Benita Cantieni erzählt, dass sie sich selbst jeden Morgen Zeit nimmt und noch im Liegen auf ihrem Bett eine halbe Stunde lang nichts anderes tut, als sich tief in sich selbst zu versenken, sie genieße das Gefühl der vollkommenen Selbstwahrnehmung, bei der Denken und Spüren zusammenfließen zu einem ozeanischen „Ich bin“. ▶



Man kann gar nicht anders, als zu lächeln, wenn man die Muskeln in der Tiefe auf Trab bringt und die Mundwinkel nach oben denkt.

DIE CANTIENICA-METHODE

Einzelne Elemente von Benita Cantienis Trainingsmethode „CANTIENICA Körper in Evolution“ finden sich im Feldenkrais, in der Spiraldynamik, im Yoga oder auch in der Alexandertechnik wieder. Wesentlich und auch ziemlich einzigartig ist die große Rolle, die der Levator ani, der innerste Muskel des Beckenbodens, dabei spielt, und zwar im Zusammenspiel mit dem Zwerchfell. Am Anfang einer Cantienica-Stunde geht es um Aufrichtung und Ausrichtung der Knochen und Gelenke und um die Mobilisation von Bändern, Sehnen, Faszien und Muskeln, damit diese in „Aktionsbereitschaft“ kommen. Mit einer Vielfalt an Übungen und Mikrobewegungen, die die Wahrnehmung schärfen und die Tiefenmuskulatur ansteuern, werden dann Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und Kraft trainiert. Auch der Atem ist wichtig. Der Unterricht folgt keinem starren Programm, jeder Mensch soll auf längere Sicht durch Selbstwahrnehmung für sich selbst herausfinden, was für ihn stimmt, was dem Körper Energie und Leichtigkeit verschafft. „Die Haltung soll leicht zu verkörpern sein, logisch aufgebaut, und sie soll sich gut anfühlen und schön aussehen“, so die Kurzformel der Entwicklerin Benita Cantieni.

Mehr Infos: cantienica.online

CANTIENI GILT INZWISCHEN bei vielen Schmerzpatient*innen, Bewegungsfans und Körperforscher*innen als Geheimtipp. Seit Kurzem lizenziert sie ihre Trainerrinnen und Trainer – 200 in Deutschland und 150 in der Schweiz, 50 im übrigen Europa besitzen eine Lizenz. Über 3000 haben in den zurückliegenden Jahrzehnten bei ihr gelernt und ihre Methode in ihre Physiotherapien oder sonstigen Behandlungen mindestens einfließen lassen. In der Tango-Szene sind viele Fans zu finden, die durch „Cantienica“ zu ihrer ganzen Größe, zu einer majestätischen Kopfhaltung und Körperspannung gelangt sind. Und – was läge näher, wenn der Beckenboden eine solche wichtige Rolle spielt – auch bei hartnäckigen Problemen mit der Blase hat sich ihr Training bewährt.

Erst kürzlich hat sich der WDR in der Sendung „Gesundheitscheck Doc Esser“ dem Thema gewidmet. Eine junge Frau litt unter Inkontinenz. Sie hatte über vier Wochen eine „Cantienica“-Trainerin an der Seite. Der Erfolg bei dieser Frau, der kein noch so verbissenes Beckenbodentraining geholfen hatte: durchschlagend. Die Probleme verschwanden, das Selbstbewusstsein zurück.

Benita Cantieni hat, bekennd eitel, wie sie ist, auch ein Training für das Gesicht entwickelt. Lifting mit dem Messer lehnt sie ab, viel zu grausam der Eingriff in das Gesamtkunstwerk. Auch bei ihrem „Faceforming“ geht es darum, von unten nach oben zu denken, der Schwerkraft etwas entgegenzusetzen, mit Vorstellungskraft und Mikromimik. Kann das was bringen? Sie selbst sieht so frisch aus, ihr Gesicht hat eine solche schöne Kontur, dass es nahe liegt, es wenigstens mal auszuprobieren. Sicher ist nach der ersten Einheit: Zumindest kann man gar nicht anders, als zu lächeln, wenn man die Muskeln in der Tiefe auf Trab bringt und die Mundwinkel nach oben denkt. Und das sieht schon mal ziemlich gut aus.

Als ihre Forschungsstunde an diesem Mittwochabend beendet ist, wirkt Benita Cantieni sehr fröhlich. Sie liebt

ihre Arbeit, sie liebt die Fragen, die von ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern kommen. Sie mag es auch, kritisch hinterfragt zu werden, wie es in manchen Foren zum Thema Hüfte, Wirbelsäule oder Spreizfüße durchaus vorkommt. Dann diskutiert sie mit und freut sich, wenn sie selbst noch dazulernt.

Gleich wird sie noch eine Session auf Englisch abhalten. Dass heute so vieles online funktioniert, findet sie einen großen Gewinn.

Andere in ihrem Alter legen die Füße hoch, Benita Cantieni macht gern Spagat und meint, als sie später die spitzen Stiefel wieder anzieht, „dass ich ziemlich sicher beim Arbeiten sterben werde“. Vielleicht wird sie einmal aus Zürich wegziehen, das könnte sie sich als nächste Lebensetappe vorstellen. Das Meer hätte sie dann gern in der Nähe. Irland oder Hawaii würden ihr gefallen, die wilden Wellen, die salzige Luft.

Konkrete Pläne gibt es nicht. In Zürich ist sie gut aufgehoben, sie hat dort viele Freunde. „Doch die Vorstellung ist schon mal schön“, sagt sie. Oha, was für ein Satz aus dem Mund von Benita Cantieni. Der Körper folgt der Vorstellung. Wer weiß das besser als ihrer. ●



KEINE ZEIT FÜR HUSTEN. HÖCHSTE ZEIT FÜR UNS.



- Löst den Schleim
- Beruhigt so die Bronchien
- Naturstark und schnell¹ gegen Husten

AB 6
MONATEN

HOCH-
KONZENTRIERT²

Bronchicum®. Und der Husten ist um.

¹ Zeitschrift für Phytotherapie 2017; 38 (Suppl. 1), S. 33. Studie mit Bronchicum® Tropfen. ² Im Vergleich zu Bronchicum Elixir.

Bronchicum® Elixir. Anwendungsgebiete: Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. **Warnhinweise:** Enthält 4,9 Vol.-% Alkohol. Enthält Sucrose (Zucker) und Invertzucker. **Bronchicum® Tropfen.** Anwendungsgebiete: Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. **Warnhinweise:** Enthält 27,7 Vol.-% Alkohol, Sucrose (Zucker), Invertzucker, Eukalyptusöl, Levomenthol. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

bronchicum.de