



## EINE REBELLIN ZEIGT HALTUNG

**Mit schrägem Lebenslauf zur geraden Wirbelsäule. Ex-Journalistin Benita Cantieni reüssiert mit ihrer selbst entwickelten Methode für Körperform und Haltung. Gedankliches und körperliches Loslösen spielt dabei eine grosse Rolle.**

Die Stimmung im Trainingsraum an der Zürcher Seefeldstrasse ist fröhlich und locker, auf der weichen Matte liegt es sich bequem, alles ganz entspannt. Fast schon zu gemütlich, hiesse es nicht plötzlich: «Das Kreuzbein ganz flach werden lassen. Das Schambein zeigt nach vorne. Die Arme liegen über dem Kopf auf den Boden. Nun die Oberschenkel in die Luft heben! Die Unterschenkel befinden sich dabei parallel zum Boden. Und jetzt die Beine abwechselnd leicht nach vorne strecken!» Sofort werden die Bauchmuskeln in selten gekannter Intensität spürbar. «Dabei nicht vergessen, die Wirbelsäule und Flanken ganz lang lassen, die Kiefergelenke entspannen!», folgt prompt die nächste Instruktion. Koordinativ ganz schön herausfordernd und ungewohnt anstrengend für so kleine Bewegungen. In solchen Momenten ist hier von «Wohlweh» die Rede – ein angenehm schmerzendes Gefühl. Das 60-minütige Training geht rasch vorbei, das federleichte und beschwingte Gefühl danach bleibt jedoch noch lange bestehen. Der Gang fühlt sich fast schwebend an, vom Boden losgelöst. Genau wie es Benita Cantieni prophezeit hat. Die gebürtige Bündnerin ist die Erfinderin der eben am eigenen Leib erfahrenen Methode für Körperform und Haltung: «Cantienica». «Wir arbeiten aus den Knochen heraus. Wenn sie ideal sortiert sind, so wie es im individuellen Bauplan vorgesehen ist, werden automatisch alle Faszien, Muskeln, Bänder und Sehnen aktiviert. Durch die Mikroarbeit bleiben die Knochen plastisch, ein Leben lang!», fasst die Körperforscherin, die sich auch als Geschichtenerzählerin versteht, ihren Zugang zusammen.

### NEUAUSRICHTUNG

Alles begann damit, dass Benita Cantieni ihre eigene Geschichte erzählte. Jahrelang durch Schmerzen einer starken Skoliose beeinträchtigt, schlug ihr Arzt letzten Endes vor, Hüfte und Kiefer gegen künstliche Gelenke zu ersetzen und die Wirbelsäule zu versteifen. Das wollte sie nicht. «Was soll ich mit fremden Gelenken, wenn ich schon mit meinen eigenen nicht zurechtkomme?», kommentiert sie den medizinischen Ratschlag. Hingegen beflügelte Cantieni die Frage des Arztes, was, wenn die Skoliose nichts Gegebenes, sondern Gemachtes wäre, neue Wege zu gehen. Zu dem Zeitpunkt war sie noch als Chefredaktorin von «Shape» und davor bei «Vogue» Deutschland und «Annabelle» tätig. Im Journalismus interessierten sie immer schräge Themen, sie war mit ihren Storys oft der Zeit voraus. Aber auch bei aller Liebe für den Beruf fehlte ihr die gewisse Sinnstiftung in ihrer Tätigkeit. Diese fand Cantieni schliesslich in der Körperforschung. Hierbei



«Durch die Mikroarbeit bleiben die Knochen plastisch, ein Leben lang!»

kam ihr das unvoreingenommene Hinterfragen aus dem Journalismus zugute. «Ich dachte mir, was, wenn alles ganz anders wäre? So habe ich meinen Körper gefragt: «Was möchtest du?» – und plötzlich hat er Antworten gegeben.» Benita Cantieni befasste sich mit zahllosen Ansätzen wie Feldenkrais, Yoga oder Callanetics. Was als Selbsttherapie begann, wurde schnell zur Trainingsmethode für alle. Deren Entwicklung passierte aufgrund von intuitiv generierten Thesen, die empirisch überprüft wurden. Eine medizinische Ausbildung hätte nur den freien Blick beeinträchtigt, ist sie überzeugt. Vielmehr wollte sie sich vom Status quo lösen und Dogmen kritisch hinterfragen. «Zum Beispiel die Schwerkraft: Kinder wachsen durch sie, Muskeln verkümmern ohne sie. Aber in den Köpfen der Menschen gibt es diese «Stunde null», also jenen Zeitpunkt, wenn wir ausgewachsen sind, wo die Schwerkraft plötzlich zum Feind wird und uns schrumpfen lässt. Ich halte das für Unsinn.» Langjährige Cantienica-Teilnehmer berichten hinge-

gen, dass sie durch das Training sogar gewachsen seien. Denn ein Teil der Methode ist die Aufrichtung der Wirbelsäule. Auch hier hält sich Benita Cantieni nicht an die Lehrmeinung. «Wir verwenden nicht die offiziellen Bezeichnungen der Wirbel. Wir denken sie von unten nach oben. Denn so richtet sich der Mensch automatisch auf.» Die S-Krümmung der Wirbelsäule wird bei der Cantienica-Methode nicht als natürlich gesehen, eine gerade Form gilt als Ideal. So sollen die Bandscheiben möglichst entlastet sein. Auch im Knie und in der Hüfte soll so wenig Druck wie möglich herrschen.

#### TIEFGANG

Aber was soll der Cantienica-Anfänger konkret machen, wenn es heisst, «die Beckenschaukeln weit werden lassen»? Oder was ist überhaupt ein «Levator ani»? Noch vor der ersten Trainingseinheit folgt eine entsprechende Trockenübung. Anhand eines Modells zeigt die Instruktorin, wie sich die Knochen bewegen sollen. Vorsichtig schiebt sie die Hüftknochen auseinander

und wieder zusammen, biegt die Wirbel nach vorn und hinten. In das Miniaturbecken werden nun einige Filzschichten in verschiedenen Rottönen gelegt. Sie symbolisieren die Beckenbodenmuskeln. Nach und nach nimmt die Instruktorin Schicht für Schicht weg, bis sie zur innersten gelangt und erklärt: «Das ist der «Levator ani». Herkömmliche Beckenbodentrainings beschränken sich auf die äusserste Schicht, wir fokussieren hingegen die innerste, den Levator ani. Er trägt die Last der Organe und sollte deshalb gut in Form sein.» Diese Visualisierungen stellen sich beim anschliessenden Training als sehr hilfreich heraus. Vor allem der zuvor unbekannte Muskel im Beckenboden lässt sich nun gut lokalisieren und aktivieren. Fortgeschrittene Cantienica-Fans haben hiermit natürlich gar kein Problem. Überhaupt scheint ihnen das Training äusserst gut zu bekommen. Trotz reiferen Alters wirken die Teilnehmer agil und fit. Besonders beeindruckend ist eine Dame, der ihre 80 Jahre keineswegs anzusehen sind und die alle

Bewegungen und Positionen problemlos und äusserst geschmeidig umsetzt. «Der extreme Jugend- und Körperkult unserer Gesellschaft ist sehr oberflächlich. Wir setzen da eher auf Ausstrahlung. Diese kommt durch eine gute Haltung, davon bin ich überzeugt», kommentiert Benita Cantieni den indirekten Anti-Aging-Effekt ihrer Methode. Damit sich die Trainingsgruppe auch wirklich in ihrer Haut wohlfühlt, fragt die Instruktorin bei jeder Übung, wie diese empfunden wird, und geht auf jeden Teilnehmer persönlich ein – was dank einer Gruppengrösse von maximal zehn Personen auch gut möglich ist.

#### ANPASSUNG

Individualität ist bei Cantienica ein wichtiger Aspekt, wie die Erfinderin der Methode ausführt: «Bei uns darf jeder Mensch einmalig sein. Wir geben kein «Richtig-falsch-Feedback», sondern stellen Fragen. Wenn sich die Teilnehmer gut und leicht fühlen, ist das gut, nicht, ob die Position aus einer Aussensicht als formal korrekt bewertet wird.» Zwar gibt es auch bei diesem Training eine «Idealform» (die gerade Wirbelsäule), welche jedoch an jeden Menschen persönlich angepasst wird. «In der Schulmedizin reichen bei einem Sample von zehn Fällen schon drei gleiche aus, um als Norm zu gelten. Wir gehen auf jeden Menschen individuell ein», kommentiert Benita Cantieni den Unterschied zu klassischeren Zugängen. Mit Kritik aus dieser Ecke kann sie gut umgehen: «Ich kann schon verstehen, dass manche ein Problem damit haben, dass da eine Quereinsteigerin daherkommt und behauptet, es sei alles anders, als sie es in der langwierigen Ausbildung gelernt haben.» Mittlerweile erlebt sie aber auch vonseiten der Schulmedizin Unterstützung und tritt etwa mit Ärzten und Physiotherapeuten selbstbewusst in den Dialog.

#### SELBSTREFLEXION

Über sich selbst sagt sie, Trotz sei schon immer eine ihrer besten Eigenschaften gewesen. Die Psychosomatik erkennt in der Skoliose ein «Abweichen von der Mitte, sich verbiegen, um Ziele zu erreichen». Ex-Skoliotikerin Benita Cantieni findet sich in dieser Einschätzung selbst wieder, für sie

seien Skoliose-Patienten Rebellen, die sich durch grosse Biegsamkeit auszeichnen. Ihr Wille könne nicht gebrochen werden, noch nie habe sie einen resignierten Skoliotiker erlebt. So verwundert es kaum, dass sich Cantieni auch mit Embodiment befasst, also der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. «Mich interessiert, wie sich der psychische Zustand durch die Somatik verändert. Wir therapieren aber niemanden, sondern bleiben auf der physischen Ebene. Die Teilnehmer melden von selbst, was sich dann psychisch tut. Selbsterkenntnisse halte ich auch für viel wertvoller als Fremddiagnosen.» Doch nur die kognitive Ebene allein ist für Benita Cantieni auch nicht die Lösung. Der Fokus liege zu sehr auf der Prämisse «Ich denke, also bin ich». Körper, Geist und Seele seien aber eng miteinander verwoben, weswegen sie für die Einbeziehung des Mottos «Ich fühle, also bin ich» plädiert. «Das heisst nicht, dass ich nicht gern denke, aber aufrecht geht das besser», philosophiert die Körperforscherin.

#### FORTSCHRITT

Vor der aufrechten Haltung war das Krabbeln im Kreuzgang. Babys bewegen die Gliedmassen gegengleich. Für Benita Cantieni steht der Verlust des Kreuzgangs im Zusammenhang mit Alzheimer. «Kreuzgängische» Trainingsübungen sollen den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Persönliche Erfahrungen aus ihrem familiären Umfeld will sie mithilfe einer Forschungsreihe wissenschaftlich verifizieren. Neben diesem grossen Projekt soll auch ihre Methode stets weiterentwickelt werden. «Jede Methode lässt sich perfektionieren. Darum bilden wir unsere Teammitglieder so aus, dass sie auf ihre eigene Intuition hören und meine Arbeit weiterführen können. Ich möchte mein Vermächtnis weitergeben. Dafür muss ich meine Eitelkeit aber beiseiteschieben und loslassen! Das ist ein bisschen so, wie wenn die Kinder das Elternhaus verlassen», zieht sie den Vergleich. Unweigerlich kommt einem da der Begriff «Wohlweh» aus der Trainingsstunde wieder in den Sinn. Auch wir lassen los und verlassen Benita Cantienis Studio – mit noch immer federleichtem Schritt und aufrechter Haltung, versteht sich.



## ZWISCHENDURCH

### Levator ani aktivieren

Die innerste Schicht der Beckenbodenmuskulatur liegt eingebettet zwischen Kreuz- und Schambein. Das Training des «Levator ani» lässt sich mit der «Cantienica»-Methode ganz einfach in den Alltag integrieren. Folgende Übung setzt durch kleine Fussbewegungen im Sitzen die Sitzbeinhöcker in Bewegung. Dadurch wird auch der «Levator ani» aktiviert. Gleichzeitig macht dieses Mini-Workout die Vernetzung der Muskulatur von Fuss bis Becken spürbar. Dazu setzen Sie sich an den Vorderrand des Stuhls. Richten Sie den Rumpf direkt über den Sitzbeinhöckern aus. Die Füsse positionieren Sie hüftschmal in leichter V-Stellung und die Knie exakt über den Fersen. Die Handrücken legen Sie dabei ganz locker auf die Oberschenkel. Den obersten Punkt des Kopfes, den Kronenpunkt, dehnen Sie weg vom Becken zur Decke. Stellen Sie sich vor, grosse Hände würden Ihren Brustkorb sanft umschliessen und ihn nach oben ziehen. Jetzt stupsen Sie Grosszehengrundgelenk und die Mitte der Ferse leicht in den Boden. Wiederholen Sie das zehnmal gleichzeitig, 20-mal abwechselnd links, rechts. Die Wirbelsäule bleibt aufgepannt. Spüren Sie, wie sich die Sitzbeinhöcker bewegen. [cantienica.com](http://cantienica.com)