OUT OF THE BOX
Testo: Michael Steingruber

QUESTIONE DI PORTAMENTO

Un curriculum trasversale per una spina dorsale dritta. L'ex giornalista Benita Canteni sta riscuotendo grandi successi con il suo metodo per garantire una buona postura. Nella sua vita, il concetto di «lasciar andare», sia dal punto di vista fisico che psicologico, ha sempre svolto un ruolo importante.

L'atmosfera nella palestra sulla Seefeldstrasse di Zurigo è allegra e distesa, i tappetini morbidi sono comodi e confortevoli. Forse sarebbe tutto fin troppo rilassante, non fosse per le istruzioni che risuonano all'improvviso: «Allungatevi immaginando che l'osso sacro diventi il più piatto possibile e protendendo l'osso pubico in avanti. Le braccia poggiano a terra, distese sopra la testa. Ora sollevate le cosce! La parte inferiore della gamba è parallela al pavimento. E ora stendete in avanti prima l'una, poi l'altra gamba, alternandole!» Ed ecco che gli addominali si fanno sentire con una rara intensità. «Non dimenticatevi di allungare la colonna vertebrale e i fianchi, rilassando la mandibola!» è l'indicazione seguente. È un esercizio che richiede parecchia coordinazione e non poca fatica, nonostante i movimenti siano all'apparenza quasi impercettibili. In queste situazioni si parla di «dolore buono»: una sensazione dolorosa, ma piacevole. I sessanta minuti di allenamento volano, ma la sensazione di slancio e leggerezza permane ancora per molto tempo. Camminando sembra quasi di stare sospesi a mezz'aria. Proprio come aveva previsto Benita Cantieni. L'inventrice grigionese del metodo posturale «Cantienica», che ha testato su sé stessa, spiega: «Iniziamo a lavorare sulle ossa. Quando queste sono disposte nella posizione ideale, proprio come la natura ha previsto per ogni singolo individuo, vengono attivate tutte le fasce muscolari, i muscoli stessi, i tendini e i legamenti. Grazie a questi micro-esercizi, le ossa si mantengono flessibili per tutta la vita!», la studiosa del corpo umano che si definisce anche una raccontastorie ama riassumere così il suo approccio alla ginnastica posturale.

RIALLINEAMENTO

Tutto è iniziato quando Benita Cantieni ha pensato di raccontare la propria storia. Dopo aver sofferto per anni di dolori legati a una forte scoliosi, il medico le propose di ricorrere a delle protesi artificiali per sostituire anche e mandibola e irrigidire la colonna vertebrale. Benita si rifiutò: «Cosa me ne faccio di articolazioni artificiali se non riesco a gestire nemmeno quelle originali?» rispose al dottore. Fu poi la domanda successiva del medico – «E se la scoliosi non fosse qualcosa di preesistente, bensì il risultato di un processo?» – a ispirarla a ricercare nuovi percorsi. A quei tempi lavorava ancora come caporedattrice di «Shape», dopo aver collaborato anche con «Vogue» Germania e «Annabelle». Come giornalista era sempre interessata ad argomenti inusuali, e i suoi articoli erano spesso avanti coi tempi. Tuttavia, nonostante la grande passione per il suo lavoro, faticava a dare

«Grazie a questi micro-esercizi, le ossa si mantengono flessibili per tutta la vita!»

un senso alla propria attività. Senso che trovò, poi, nello studio del corpo umano, per il quale le tornò utile anche l'abitudine a fare tante domande acquisita con il lavoro da giornalista. «Pensavo: e se cambiassi tutto, completamente? Così ho chiesto al mio corpo: ‹Cosa vuoi?›, e all'improvviso ha iniziato a darmi delle risposte.» Fu così che Benita Cantieni iniziò a studiare numerosi approcci diversi, come il Feldenkrais, lo yoga o il Callanetics. Ciò che era iniziato come un'auto-terapia diventò ben presto un metodo di esercizio per tutti, sviluppato sulla base di teorie nate in modo intuitivo e verificate empiricamente. Benita è convinta che una formazione medica avrebbe soltanto ostacolato il pensiero libero. Voleva infatti staccarsi dallo «status quo» e mettere in discussione determinati dogmi. «Ad esempio, quello della forza di gravità: i bimbi crescono grazie ad essa; senza di essa i muscoli si contraggono. Ma nelle teste delle persone c'è questa ‹ora zero›, ovvero il momento in cui smettiamo di crescere, e la gravità diventa improvvisamente una nemica che ci fa rattrappire. Secondo me è una stupidaggine.» Chi partecipa ai corsi di Cantienica da molti anni riferisce infatti di essere addirittura cresciuto in altezza. Parte di questo metodo consiste proprio nel raddrizzare la spina dorsale. E anche qui, Benita Cantieni si discosta dalla scienza convenzionale. «Non utilizziamo la nomenclatura ufficiale delle vertebre. Le visualizziamo dal basso verso l'alto, perché è così che l'uomo si alza automaticamente.». La curvatura a «S» della spina dorsale non viene considerata naturale nel metodo Cantienica; la forma ideale è quella diritta. I dischi dorsali vanno alleggeriti il più possibile, le ginocchia e le anche devono essere sottoposte a sforzi minimi.

IMMERSIONE

Ma cosa dovrebbe fare un principiante in Cantienica, quando gli si dice di «allargare le fosse iliache?» E cos'è un «levator ani»? Il primo allenamento viene in genere introdotto da una dimostrazione con l'ausilio di un manichino sul quale l'istruttrice indica i movimenti ottimali delle ossa. Con cautela, scosta le ossa dell'anca e le riaccosta, piega le vertebre in avanti e all'indietro. Poi, ricopre il bacino con alcuni strati di feltro in varie tonalità di rosso, che simboleggiano la muscolatura del pavimento pelvico. Questi strati vengono rimossi uno ad uno, fino ad arrivare a quello più nascosto. «Questo è il ‹levator ani›. Gli esercizi convenzionali per il pavimento pelvico si limitano ad agire sullo strato esterno, noi invece ci concentriamo su quello più profondo, il levator ani, appunto. Questo muscolo sorregge tutto il peso degli organi, e perciò deve essere mantenuto in forma.» La dimostrazione si rivela poi molto utile nel corso della sessione di training seguente. E questo muscolo del pavimento pelvico, prima sconosciuto, è ora semplice da localizzare e attivare. Coloro che praticano la Cantienica da anni, naturalmente, non hanno più difficoltà del genere, e questo allenamento pare fargli davvero bene. Nonostante l'età più matura, i partecipanti al corso sono agili e in forma. Tra loro spicca una signora che non dimostra proprio i suoi 80 anni ed esegue tutti i movimenti e le posizioni in modo fluido e senza alcun problema. «Il culto del corpo e

della giovinezza della società di oggi è molto superficiale. Noi preferiamo puntare sul carisma, che viene espresso al meglio con una buona postura, ne sono convinta», sostiene Benita Cantieni riferendosi all'effetto anti-età indiretto del suo metodo. Affinché i parecipanti al corso si sentano veramente a proprio agio, l'istruttrice chiede, durante ogni esercizio, come quest'ultimo venga percepito, e si rivolge personalmente a ciascun partecipante — un approccio reso possibile da gruppi piccoli composti da non più di dieci persone.

ADEGUAMENTO

Il metodo Cantienica dà una grande importanza all'aspetto individuale. Come ci spiega l'inventrice del metodo: «Da noi, tutti hanno il diritto di essere se stessi. Non c'è un modo giusto o sbagliato di eseguire un esercizio, ma ci facciamo tante domande. Se i partecipanti provano una sensazione di leggerezza e di benessere, è un buon segno. Non valutiamo la correttezza di una posizione in base a un giudizio esteriore.» Il metodo prevede, naturalmente, anche una «forma ideale» (la colonna vertebrale dritta), che però viene adattata a ciascun indviduo. «Nella medicina convenzionale, su un campione di dieci casi ne bastano tre uguali per essere considerati la norma. Noi ci rivolgiamo individualmente a ciascun partecipante», Benita Cantieni illustra la differenza tra il suo metodo e gli approcci più classici. Le critiche che giungono dall'ambiente della medicina convenzionale Benita le accetta serenamente. «Posso capire che per alcuni sia un problema che l'ultima arrivata si presenti sostenendo che tutto ciò che hanno imparato in lunghi anni di studio in realtà non è vero.» Oggi però il sostegno arriva a Benita anche da parte di medici e psicoterapeuti con cui è riuscita ad instaurare un dialogo consapevole.

AUTORIFLESSIONE

Di sé stessa, Benita Cantieni dice che la caparbietà è sempre stata una delle sue migliori caratteristiche. Dal punto di vista psicosomatico, la scoliosi è considerata «uno scostamento dalla linea mediana, un piegarsi per raggiungere degli obiettivi». Benita, che ha sofferto di scoliosi, si riconosce in questa definizione. Secondo lei, i pazienti di scoliosi sono dei ribelli che si distinguono per una grande flessibilità. La loro volontà non può essere spezzata, e lei sostiene di non aver mai incontrato uno scoliotico rassegnato. Perciò non supisce che Benita Cantieni si occupi anche di «embodiment», ossia l'interazione tra corpo e psiche. «Mi interessano i cambiamenti dello stato psichico dovuti ai mutamenti somatici. Ma noi non pratichiamo psicoterapia, ci concentriamo solo sul lato fisico. Sono poi i partecipanti stessi a riferirne gli effetti psicologici. L'autoconoscenza è per me ancor più preziosa delle diagnosi elaborate da terzi.» Ma la soluzione, per Benita Cantieni, non può essere ricercata solo a livello cognitivo, basandosi sulla premessa «penso, dunque sono». Corpo, spirito e anima sono talmente inscindibili tra loro da rendere molto più appropriato il motto «sento, dunque sono». «Non significa che a me non piaccia pensare, ma con la schiena dritta ci riesco meglio», spiega.

PROGRESSO

Prima di imparare a camminare con una postura eretta, i bambini gattonano a carponi, muovendo gli arti in modo speculare. Per Benita Cantieni, la perdita dell'andatura carponi è legata all'Alzheimer. Esercizi atti a stimolare un tale movimento, secondo lei, influirebbero positivamente sul decorso della malattia. Inoltre, intende verificare scientificamente esperienze personali provenienti dal suo ambiente familiari attraverso un programma di ricerca. Oltre a questo progetto importante desidera continuare a sviluppare il suo sistema. «Ogni metodo si può perfezionare. Per questo i nostri collaboratori vengono istruiti in modo tale da seguire il proprio intuito e portare avanti il lavoro che io ho cominciato e che vorrei, un giorno, lasciare in eredità. Ma prima devo mettere da parte la mia vanità e lasciarmi andare! È un po' come quando i figli lasciano la casa dei genitori», spiega. Il richiamo al concetto di «dolore buono» di cui si parla durante l'allenamento è inevitabile. Anche noi ci lasciamo andare, uscendo dallo studio di Benita Cantieni, con passo leggiadro e postura diritta, naturalmente.

© Weissengruber Fotografie

DI TANTO IN TANTO

Attivare il levator ani

Lo strato più profondo della muscolatura del pavimento pelvico si trova adagiato tra osso pubico e osso sacro. Allenare il «levator ani» diventa parte della routine quotidiana grazie al metodo «Cantienica». L'esercizio seguente serve a mettere in movimento le tuberosità ischiatiche, che a loro volta attivano anche il «levator ani». Nel contempo, questo mini workout fa sentire quanto siano interconnessi i muscoli della gamba, dal piede al bacino.

Sedetevi sulla punta della sedia. Il torso è perpendicolare alle tuberosità ischiatiche. Formate con i piedi una V, e posizionate le ginocchia esattamente sopra i talloni. Il dorso della mano è rilassato, appoggiato sulla coscia. Il punto più alto della testa, la cosiddetta corona, si protende verso il soffitto e si allontana dal bacino. Immaginate due grandi mani che vi avvolgono il torace, tirandolo verso l'alto. Ora spingete gli alluci e il metatarso leggermente verso terra. Ripetete i movimenti per dieci volte contemporaneamente, venti volte a destra, venti a sinistra. La spina dorsale resta ben tesa. Sentirete i movimenti delle tuberosità ischiatiche.

cantienica.com