

Aufrichtig aufrecht

Ich hab eine schlechte Haltung.“ Diese Meinung haben viele Menschen über sich. Es klingt manchmal wie ein Stempel fürs ganze Leben. Ein 49-jähriger Mann lebte seit seiner Jugend mit dieser Selbstdefinition. Mit seinen Wirbeln und Schulterknochen sei keine andere Haltung möglich, dachte er immer. Seine seelische Stimmung beugte sich im Laufe der Jahre wie sein Rücken. Als er mithilfe der Cantienica®-Methode lernte, seine Vorderfront gerade zu halten, das Brustbein hoch zu ziehen, die Bauchmuskeln gedehnt zu kräftigen, wurde sein Rücken entlastet, aufrecht und schmerzfrei. Bald fiel es ihm auch gar nicht mehr schwer, das neu Erlernte umzusetzen. Die Freude darüber, den Stempel der schlechten Haltung abzulegen, strahlte zunehmend aus seinem Gesicht. Glück pur nannte er es.

Die Entdeckerin

Benita Cantieni entwickelte die Methode zunächst für sich. Sie hatte als Kind und Jugendliche eine starke Skoliose, die ihren Körper vom Becken bis zum Kopf verzog. Der verkrümmte Rücken engte ihre Lunge ein und zog auch



Geschmeidige und kraftvolle Bewegungen sind nicht nur Wildkatzen vorbehalten. Auch wir können sie für uns wieder entdecken.

andere Organe in Mitleidenschaft. Sie hatte tagein und tagaus Schmerzen. Keine Therapie, die sie machte, half langfristig. Bis sie begann, sich nicht mehr in ihrem Körper gefangen zu fühlen, sondern sich aktiv aus der Enge zu arbeiten. Ihre feine In-

Die Cantienica-Methode

Achtsamkeit kann unseren Körper verändern.

Wenn wir in ihn hineinspüren, wahrnehmen, welche Strukturen uns halten, was uns Bewegung ermöglicht oder wo sich innere Räume auftun, gelangen wir nicht nur zu einer harmonischeren äußeren Haltung und geschmeidigeren Bewegungen, sondern auch zu innerer Erneuerung. Die Cantienica®-Methode hilft wie eine Gebrauchsanweisung, sich von innen her aufzurichten.

Von Solveig Hoffmann, Teneriffa, Spanien

nenwahrnehmung zeigte ihr Wege, sich immer mehr Raum zu erschließen, sich zunehmend aufzurichten, sich selbst neu zu formen. Ihre Vision war dabei ein Traumkörper, der so aufgespannt und elastisch war wie der eines gesunden und fröhlichen Kleinkindes. Vier Jahre später war sie vier Zentimeter gewachsen, die Verkrümmung war von außen nicht mehr zu sehen. Benita Cantieni hat heute keine Schmerzen mehr, bewegt sich kraftvoll und geschmeidig – gerne verwendet sie bei Beschreibungen ihrer Methode Bilder von Wildkatzen – und ist glücklich ihr Wissen weitergeben zu können. Manchmal ste-

hen ihre Aussagen im Widerspruch zu therapeutischen Lehrmeinungen, aber ihre Erfolge geben ihr recht. Zunächst hatte sie ihre Erkenntnisse im Kreise von Freunden und Mitarbeitern sorgfältig ausprobiert und systematisiert. Seit 1997 ist ihre Methode eingetragen und wird von ihr sowie ausgebildeten SchülerInnen gelehrt.

Wie wir uns halten, formen und bewegen

Dass wir mit unserer Haltung unseren Körper formen, mag manchen überraschen. Doch Bewegung, Körperform und Haltung stehen in direktem Zusammenhang. Wer mit der Methode trainiert, macht in allen drei Bereichen Fortschritte. Und alle drei wirken sich aus auf Wohl-

Bewegung, Körperform und Haltung stehen in direktem Zusammenhang.



befinden, Gesundheit, Lebensfreude. Es geht um die gute Position aller Knochen zueinander, um das Freihalten der einzelnen Gelenkflächen, um die Aktivierung der knochennahen Tiefenmuskulatur.

In den Übungen werden verschiedenste – auch herausfordernde – Positionen präzise eingenommen und mit minimalsten Bewegungen Raum und Weite kreiert. Natürlich können Bewegungen und Positionen nicht neu erfunden werden, doch die sehr spezielle Exaktheit im Detail ist den meisten neu.

Hier zeigt sich der Schwerpunkt: Die Knochen auseinanderhalten, sich nirgends verkürzen, Atemreisen zur gezielten Muskelvernetzung. Es gibt sehr kleine sogar ultra kleine Bewegungen, pulsierende Mikrobewegungen.

Zum Beispiel: im guten aufgerichteten Sitzen auf einem Stuhl eine Kniekehle nach vorne dehnen und die gleichseitige Leiste nach hinten.



Manch Anfänger sagt dann vielleicht: Das ist doch gar nichts, da bewegt sich ja gar nichts, ich stelle mir das nur vor. Mit der Zeit merkt jeder, wie wirksam solche Mikrobewegungen sein können, wie anspruchsvoll und sogar anstrengend. Mancher erfahrene Sportmensch hat sich beim Training schon gewundert, wie viel im eigenen Bewegungskörper ihm bis jetzt nicht bewusst war.

Buchtipps



Benita Cantieni:
„Catpower. Das ultimative Körperbuch“, Südwest Verlag 2014, broschiert 16,99 €, Kindle Edition: 13,99 €, ISBN: 978-3-517-09273-7



Solveig Hoffmann:
„Aufrichtig aufricht. Körperstruktur und Bewegung – Grundlagen der Cantienica-Methode“, Verlag Hans Huber, 2. Aufl. 2015, geb. 22,95 €, Kindle Edition: 16,99 €, ISBN: 978-3-456-85202-7

Beide erhältlich im raum&zeit Bücherservice, Ehlers Verlag GmbH, Geltlinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen, E-Mail: vertrieb@ehlersverlag.de, Tel.: 08171 41 84 60

Bewusstseinlenkung in bisher unbewusste Körperregionen kann spannend sein. Und heilend. Es ist ein wichtiger Aspekt des Trainings, die Eigenwahrnehmung zu verfeinern. Wenn gute Haltung mit gesunder Bewegung in Alltagsgewohnheiten übergeht, verstärkt sich die Wirkung. Elastische Stabilität in jeder Lebenslage, bei jeder Tätigkeit kann daraus folgen.

Dreifacher Halt: Becken, Beckenboden und Wirbelsäule

Grundlegende Prinzipien der Methode sind das aufgerichtete Becken, der aktivierte Beckenboden, die aufgespannte Wirbelsäule, die Vernetzung des gesamten Muskelsystems. Wenn das Becken gekippt gehalten wird, sind die Übungen nur begrenzt effektiv. Aufgerichtet meint, im Stand die Sitzhocker nach unten, Richtung Fersen, orientieren.

Der nächste Schritt ist die bewusste Aktivierung der innersten Beckenbodenschicht. Diese trägt in der Lehranatomie den Namen musculus levator ani. Er wird hier kurz der Levator genannt. Er ist eben der Erleichterer in jeder Hinsicht. Es gibt in der Methode verschiedene Arten, ihn zu aktivieren, je nach persönlicher Herausforderung.

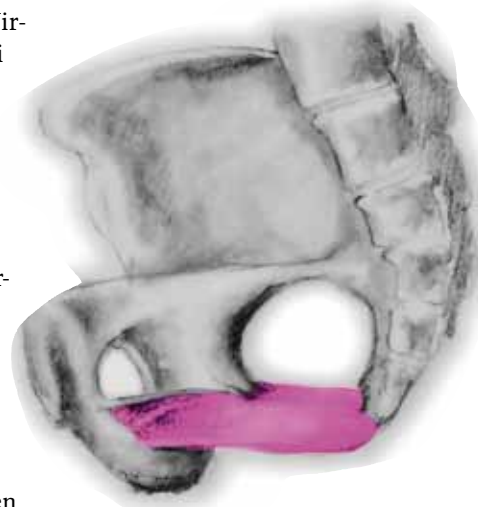
Aufgespannt zwischen Fersen und Kronenpunkt

Zum Punkt Aufspannung der Wirbelsäule: Aufspannung geht in zwei Richtungen. Im Stehen das Becken so aufrichten, dass die Sitzhocker Richtung Fersen schauen und den Kronenpunkt des Kopfes wie zur Zimmerdecke beziehungsweise zum Himmel hoch denken. Dann ist die Wirbelsäule auseinander gezogen und wird im Lauf der Zeit immer gerader. Die ausgeprägte S-Kurve der Anatomieatlanten hat die Aktivität der kleinen ortständigen Rückenmuskeln vernachlässigt. Aufspannung braucht einen leichten pulsierenden Tonus der knochenahnen Muskeln und der sie vernetzenden Faszien. Mancher findet das am Anfang ungemütlich. Doch nach kurzer Übungszeit wird die-

se Aufspannung zum Bedürfnis. Schlapp in sich zusammen sinken aus alter Gewohnheit passiert noch ab und an, doch das Bewegungssystem meldet sich mit der Aufforderung: Sei gut zu mir und richte Dich auf. Nach einer kurzen Phase des neu Lernens will der Körper es so, weil dies innewohnend ist und im Bauplan vorgesehen. Der Energieaufwand geht Richtung null. Beziehungsweise eine Energiezunahme ist eine der vielen angenehmen Nebenwirkungen dieser Art, sich zu bewegen.

Im harmonischen Zusammenspiel

Wenn die drei zusammen wirken, aufgerichtetes Becken, aktiver Levator und Aufspannung der Wirbelsäule, sind Bauch- und Rückenmuskeln aktiv, der Leib streckt sich. Es kommt oft zu einer messbaren Größenzunahme des ganzen Körpers. Der Abstand der Wirbel zueinander dehnt sich, die Bandscheiben haben den nötigen Platz und sind so flexibel, elastisch, formbeständig. Die Muskeln sind vernetzt. Aufspannung geht nur mit Muskelvernetzung. In der Methode wird großer Wert darauf gelegt, nicht lokal zu arbeiten. Nicht einen Muskel aufzutrainieren oder ein Gelenk



Der „Levator“, eigentlich „musculus levator ani“ (hier pink), der vom Steißbein bis zum Schambein zieht, kann eine wichtige Basis für eine gesunde Haltung sein.



beweglich zu machen. Es geht immer um das Ganze. Auch bei Gesichtsübungen oder in einer Fußflektion. Fußübungen, ausgeführt in optimierter Körperhaltung, haben eine ganz andere Wirkung als wenn nur der Fuß Beachtung findet. Jede Übung ist eine Ganzkörperübung. Natürlich können bestimmte Bereiche besonders fokussiert werden. Aber sie stehen immer im Zusammenhang mit dem Ganzen. Ganzheitliches Beckenbodentraining bezieht die Stellung der Beckenknochen für die gute Funktion des Beckenbodens und die Reduzierung des Druckes von oben immer mit ein. Dadurch kann eine Beckenbodenschwäche, die heute so verbreitet ist und sich ungünstig auf Füße, Beine, Rücken und Unterleibsorgane auswirkt, erlebbar verbessert werden. Benita Cantieni bezeichnet die innere Beckenbodenschicht gerne als „wichtiges Zwischenstockwerk im Hochhaus Mensch“.

In die Aufrichtung atmen

Sozusagen ein Stockwerk höher befindet sich das Zwerchfell, dem ebenfalls eine wichtige Bedeutung für die Aufrichtung zukommt. Es sorgt, wenn es gedehnt aktiviert ist, für das Auseinanderhalten von Brustkorb und Becken und es stabilisiert mit seinen kräftigen Muskelschenkeln die Lendenwirbelsäule. Daraus ergibt sich selbstverständlich, dass auch die Art, wie wir atmen eine große Rolle spielt für die aufrechte Haltung. Das sehr kräftige Zwerchfell in der radialen Aufspannung gibt Halt beim Ein- und Ausatmen. Der Brustkorb und die Flanken dehnen sich beim Einatmen zu den Seiten, alle Rippengelenke sind bei jedem Atemzug bewegt. Ein aufgerichteter, sich elastisch bewegender Brustkorb will dann gar nicht mehr nach unten sinken. Beim aufgespannten Stehen sind die Schwerpunkte von Becken, Brustkorb und Kopf in einer senkrechten Linie übereinander. Das Gewicht auf den Fersen, der Vorfuß ist frei. Das ist

Es gibt eine ganze Reihe Übungsbücher von Benita Cantieni wie zum Beispiel: Benita Cantieni: „Tigerfeeling: Das Rückenprogramm für sie und ihn“, Südwest Verlag 2012, ISBN: 978-3517087610

sehr ungewohnt. Am Anfang denkt jeder, er falle nach hinten um. Diese Haltung im Stand aktiviert automatisch die Bauchmuskeln in die Länge nach oben, Richtung Brustkorb. Die gesamte Tiefenmuskulatur ist aktiv, alle Muskeln vernetzt, alle Knochen auseinandergehalten. Aktive Entspannung – Entspannte Aktivität lautet die Zauberformel. Wer sich an die leichte Muskelvibration gewöhnt hat, fühlt sich immer leichter, schwe-reloser, freier.

Bewegung, die befreit

Alles verbindend ist der gesunde Kreuzgang. Er bewegt und befreit bei jedem Schritt alle Gelenke des Rumpfes. Die Brustwirbelsäule schwingt frei um ihre eigene Achse, von ihrer ortständigen Muskulatur gestützt. Sie bleibt weder starr noch wird sie von außen herum gezogen. So dreht, wenn das rechte Bein nach vorne kommt, die Brustwirbelsäule nach rechts und nimmt die linke Schulter vor.

Seit einigen Jahren tut sich viel Neues in der Bewegungsforschung. Inzwischen ist klar, dass das Bindegewebe beziehungsweise die Faszien kein nebensächliches Füllgewebe ist. Die Erkenntnis, dass sich hier Bewegungsenergie speichern kann, die dann für große Sprünge oder federndes Bewegen wieder frei gegeben wird, war ein Durchbruch. Das Bindegewebe vernetzt im Körper alles mit allem, überträgt Bewegungsimpulse über weite Strecken auf den ganzen Körper, durchdringt in feiner spezifischer Weise Knochen, Organe, Haut, natürlich Muskeln, Knochen und Knorpel. Auch das Gehirn könnte ohne dieses stützende nährnde und Information speichernde Gewebe nicht arbeiten. So wird diese Forschung im Laufe der nächsten Jahre Antworten finden, warum es möglich ist, fast unabhängig vom Alter eines Menschen, Knochen umzubauen, Bewegungsgewohnheiten zu ändern, einzelne Muskeln zu einem sinnvollen Arbeitsteam neu zu vernetzen. Wie schon erwähnt, spricht Benita Cantieni viel von der Vernetzung größerer Muskelzüge. Im Hinblick auf die Faszien-Forschung sagte sie: Ich wusste es immer, dass es die Faszien sind.

Zurück zur ursprünglichen Bewegungsnatur

Als Benita Cantieni vor einem Jahr von Ruanda zurückkehrte und dort die anmutigen, aufrechten jungen Mädchen gesehen hatte, schrieb sie: „Sie brauchen alles, nur kein Cantienica.“ Wir – jeder von uns auf seine Weise – haben uns durch Sozialisation, eigene traumatische Erlebnisse und Manipulation von der einmal in uns angelegten gesunden Bewegungsnatur abbringen lassen. Doch das muss keine Einbahnstraße sein. Bewegung im Sinne des „Bauplanes des Körpers“ kann vieles wieder gut machen. Und in jedem Alter! „Tigerfeeling“: Alle aktuellen Übungs-Bücher von Benita Cantieni haben diesen Begriff im Titel und er ist gewissermaßen Programm für Geschmeidigkeit beim Gehen, Rennen, Treppensteigen und Gartenarbeiten, für elastische Bewegungen und das Gefühl von Leichtigkeit. – Allerdings, der gute Wille allein reicht nicht. Konsequenz im Üben ist Voraussetzung.

Einzel- und Gruppentraining

Die Cantienica-Methode wird in Studios in Gruppen trainiert. Die Gruppen sind eher klein. Die Instruktorin/der Instruktor hilft, wenn jemand nicht mitkommt und geht zu jedem Teilnehmer, um mit klaren Coaching-Griffen die jeweilige Übung zu optimieren. In Einzelstunden kann sehr individuell auf spezielle Herausforderungen oder Wünsche eingegangen werden. Alte Vorurteile sich selbst gegenüber

Die Autorin



Solveig Hoffmann

geb. 1955 in Deutschland, Oberpfalz, Medizinstudium in Marburg, klinische und ambulante Tätigkeit in den Fächern Chirurgie, Innere Medizin, Homöopathie, Frauenheilkunde, Allgemeinmedizin und Kinderheilkunde, Weiterbildung zur Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, längere klinische Tätigkeit als Oberärztin, dann eigene Kassenarzt-Praxis in Gernersheim, seit 2002 auf den kanarischen Inseln, seit 2007 auf Teneriffa, 2005 Abschluss CANTIENICA®-Instruktorin, seit 2010 Ausbilderin der CANTIENICA®-Methode, seit 2012 Master Teacher.

werden angeschaut und gemeinsam ein Weg gesucht, sich über sie hinweg zu bewegen.

Natürlich hat die Methode ihre Grenzen. Es kann das erreicht werden, was umbaufähig und regenerierbar ist. Das ist viel mehr als allgemein behauptet wird. Zum Beispiel können Arthrosen rückläufig sein, ein Rundrücken sich aufrichten, ein deformiertes Fußskelett sich wieder sortieren.

Die Art und Weise sich zu bewegen hängt auch von der inneren Einstellung ab. Umgekehrt auch. Vorstellungen und innere Bilder haben eine große Wirkung. Wir haben da einen Freiheitsmoment, der ergriffen werden will: Eigenverantwortung statt Abhängigkeit. Die vernetzende Kraft aus der eigenen Mitte einsetzen in allen Bereichen. Präsent sein und offen, kraftvoll und frei für Bewegung in alle Richtungen. Körperlich, seelisch, gedanklich, sozial. Heimatgefühl im eigenen Körper und in der Welt. ■

Liste von InstructorInnen

www.cantienica.com



lebe natur® Baobab

Die Baobabfrucht trocknet in der Fruchtschale noch am Baum. Somit ist keine verlustreiche Nach Trocknung oder Bearbeitung erforderlich. Baobab bietet wertvolle Ballaststoffe zur Darmregulation und wirkt präbiotisch, das heißt **Baobab nährt die Darmflora.**

Das Fruchtpulver ist für seinen hohen natürlichen Vitamin C-Anteil bekannt, welcher dreimal höher als der von Kiwis und sechsmal höher als der in Orangen ist. Von Natur her enthält die Baobab dient als natürliches Basenpulver mit viel organisch

Frucht etwas Fruktose. Baobab dient als natürliches Basenpulver mit viel organisch gebundenem **Kalium, Kalzium, Magnesium.**

Das Baobab Fruchtpulver stammt ausschließlich aus Wildsammlung und ist daher **ungespritzt.**

Baobab Fruchtpulver (270 g): Best.-Nr. L11118 / Preis 27,90 €

zzgl. 6,90€ Versandkosten (EU-Ausland 11,90 €)

(Änderungen vorbehalten)



aufgeschnittene Frucht des Baobab-Baumes

natur wissen

naturwissen GmbH & Co.
Ausbildungszentrum KG,
Geltinger Str. 14e,
82515 Wolfratshausen,
Tel.: 08171/418760

Besuchen Sie uns im Internet: www.natur-wissen.com

E-Mail: vertrieb@natur-wissen.com