

**Kronen
Zeitung**

VORSORGE

FIT & VITAL

ROCK THE BILLY
Neues Tanz-Workout

GUTE NACHT
Besser schlafen
mit Baldrian

PEKTIN
Das Glück im
Bauch

HAUSMITTEL
Comeback für
Omas Wickel

SCHEIDUNG
Die Kraft der
Kinderliteratur

Auch auf
**Kronen
Zeitung**
epaper
verfügbar

Mit
Schwerpunkt
FAMILIE

GESUND DURCH HALTUNG

Elisabeth Kirchmair
über die CANTIENICA®-Methode



Rendezvous mit dem Beckenboden

Der Muskelteppich im Becken optimiert die Haltung, schützt die Wirbelsäule und Gelenke und beugt Verschleißerscheinungen aller Art vor.

Die CANTIENICA®-Methode wurde von der „Mutter des Beckenbodens“, der Schweizer Körperforscherin Benita Cantieni, entwickelt. CANTIENICA®-Senior-Trainerin, Elisabeth Kirchmair, hat vor Kurzem in Korneuburg ein neues Studio für Intelligentes Ganzkörpertraining eröffnet. Wir haben Sie besucht.

Warum ist es denn so wichtig, unseren Beckenboden zu trainieren?

Der Beckenboden – und hier vor allem die innerste Schicht – ist, zusammen mit dem Zwerchfell, „das“ Tragekonstrukt unseres Körpers.

Er hält alle Beckenknochen zusammen und ermöglicht gleichzeitig deren Beweglichkeit. Er stabilisiert die Wirbelsäule und vernetzt – richtig eingesetzt – alle Muskeln von den Füßen bis zum Kopf.

Was schwächt den Beckenboden?

Anatomische Fehlhaltungen. Falsche (schlampige) Haltung. Verkehrte Atmung. Schwangerschaften. Vaginale Entbindungen. Geburtsverletzungen. OPs. Etwaige Unfälle.

Für wen ist ein Beckenbodentraining sinnvoll?

Für Schwangere als optimale

Geburts- und Wochenbettvorbereitung und um die Rückbildung danach zu erleichtern. Für frisch gebackene Mamas als optimale Rückbildung, für die Kraft zum Halten, Tragen des Babys. Als Prävention gegen etwaige Beckenbodenschwächen (Inkontinenz, Organsenkungen). Für Frauen zur besseren Durchblutung, Kräftigung und gleichzeitig Entspannung des gesamten Beckenraums. Für mehr Lustgewinn beim GV, gegen etwaige Schmerzen beim GV. Als Ressource und Kraftquelle, auch emotional. Für mehr Körper- und Selbstbewusstsein. Für Frauen Ü50 die zuvor oft

die Rückbildung verabsäumt haben. Für Männer Ü50 als Abhilfe gegen jegliche Beckenbodenschwächen. Nach Prostata-OPs gegen Inkontinenz- und Impotenzbeschwerden. Grundsätzlich für alle, wenn es das Beckenbodentraining nach der CANTIENICA®-Methode ist. Da dieses (und nur dieses) immer die gesamte Körperhaltung miteinbezieht.

Zum Beispiel . . .

Beispiel (fußwärts): Jemand hat eine Fußfehlstellung, z.B. einen Hallux Valgus („Hammerzehe“). Geht zum Orthopäden, erhält Einlagen, schlimmstenfalls eine OP. Vergisst dabei aber darauf,

„CANTIENICA® - Training ist Prävention und Abhilfe, Ressource und Kraftquelle, optimiert die Haltung, baut auf, schützt vor Abnützung. Für Frauen. Für Männer. Für Kinder.“

Elisabeth Kirchmair

dass jegliche Fußmuskelschwäche mit einem ganzkörperlichen Haltungsthema einhergeht. D.h., die Ursache wird nicht behoben. Anderes Beispiel (kopfwärts): jemand knirscht nachts chronisch mit dem Kiefer. Geht zum (Kiefer)Orthopäden. Erhält eine Schiene. Massagen. Vergisst dabei aber darauf, dass Kieferspannung immer mit der Kopfhaltung zu tun hat und diese wiederum mit der Gesamthaltung. D.h. die Ursache wird nicht behoben. CANTIENICA®-Training setzt immer von Fuß bis Kopf an. Weil immer alles mit allem zusammenhängt!

Und wie oft sollte man es machen?

Im Akutfall (Organsenkung

oder -vorfall, Inkontinenz) 5- bis 7-mal wöchentlich für etwa 30 Minuten. Das geht – nach vorheriger Anleitung durch 1 bis 3 Privatlektionen – auch zu Hause und unterwegs, mit DVD, Audio CD, Online-Kurs oder mit Büchern. Oder mit der eigenen Sprachmemo-Aufzeichnung aus der eigenen Stunde. Das Wichtigste: Erstes Ziel ist – abgesehen vom Training – die nachhaltige Haltungsoptimierung im Alltag. Per sofort. 24 Stunden am Tag. Schritt für Schritt. In allen Alltagssituationen. Um den Druck auf den Beckenboden zu nehmen und keinen weiteren Druck auszuüben.

Muss man sportlich sein?

Nein. CANTIENICA® ist kein Herz-Kreislauf-Training wie z.B.

Laufen. Wohl aber muskulär anstrengend! Die Übungen finden im Stehen, Sitzen, Liegen, Vierfußstand, Seitenlage usw. statt.

Für Offene Stunden (Gruppe) und Workshops (Gruppe) sollte man also diese Grundpositionen eigenständig einnehmen können. Für Privatlektionen (one to one) lassen sich bei Einschränkungen (jemand kann z.B. nicht sitzen oder dieses/jenes nicht) immer Alternativen finden.

Voraussetzung aber ist: die Bereitschaft zur Eigenverantwortung. Sich spüren (lernen) und tatsächlich etwas verändern wollen. Die Kompetenz für den eigenen Körper (wieder) erlangen.

Was kann man, neben dem regelmäßigen Training, tun, um einer Beckenbodenschwäche vorzubeugen?

Gefragt ist, die eigene Körperhaltung – die mit allen anderen Ebenen, z.B. auch der emotionalen, zusammen hängt (Stichwort Embodiment) – nachhaltig zu verändern. Schritt für Schritt. Sich seiner Haltungsmuster bewusst werden.

Konkret: beckenboden- und rückerengerecht sitzen, stehen, heben, halten, tragen, den Geschirrspüler ausräumen, am Kopierer stehen, gehen, wandern, laufen. Atmen!

Es gibt auch Termine, bei denen man Kinder mitnehmen kann – wie läuft das ab?

Es gibt dzt. dienstags um 16 Uhr eine Stunde „Yoga und CANTIENICA® für Kinder“ zwischen 6–10 Jahre, danach, spätestens ab 12 Jahren, können die Kids meist problemlos an den normalen Offenen Stunden teilnehmen. Parallel dazu gibt es eine offene Stunde CANTIENICA®-Training. Mehrere Trainerinnen sind also im Einsatz vor Ort.

Der Einstieg passiert z.B. über eine Schnupperstunde mit Voranmeldung. Kostenpunkt € 20,- pro Nase, für Kids und deren Begleitperson gibt es einen Nachlass.

Die Idee ist, die Kids zum Training zu bringen und deren Begleitperson(en) trainieren zeitlich parallel, aber räumlich getrennt. So hat jeder was vom Training, Zeit & Wege sind gespart. Um noch mehr Familienaffinität reinzubringen, kann ein Buddha Block (20er, 40er, 80er) innerhalb einer definierten „Familie“ geteilt werden. Voraussetzung ist eine regelmäßige Teilnahme aller „Familienmitglieder“. Alle Blöcke sind für Stammkundinnen und -kunden auf Vertrauensbasis auf Teilzahlung möglich. ■

KONTAKT

Elisabeth Kirchmair, Studio für Ganzheitliche Bewegung
Bisamberger Straße 10
2100 Korneuburg
Tel. +43 664 35 14 365
www.elisabethkirchmair.com