

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

**GESUND DURCH HALTUNG**  
Elisabeth Kirchmair  
über die CANTIENICA®-Methode

Mit  
Schwerpunkt  
**FAMILIE**



# 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 Intellesiges 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 Beckenboden-Training 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 Fußmuskel-schwäche mit einem ganz-körperlichen 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 Kiefer-spannung immer mit der Kopf-haltung zu tun hat und diese wiederum mit der Gesamt-haltung. 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 vor-heriger 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 Haltungsoptimie-rung im Alltag.  
Per sofort. 24 Stunden am Tag. Schritt für Schritt. In allen All-tagssituationen. Um den Druck auf den Beckenboden zu neh-men und keinen weiteren Druck auszuüben.

#### Muss man sportlich sein?

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



Fotos: Katharina Stögmann Müller

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

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

Voraussetzung aber ist: die Bereitwilligkeit zur Eigenverant-wortung. Sich spüren (lernen) und tatsächlich etwas verän-dern wollen. Die Kompetenz für den eigenen Körper (wieder) erlangen.

#### Was kann man, neben dem regelmäßigen Training, tun, um einer Beckenboden-Schwäche vorzubeugen?

Gefragt ist, die eigene Körper-haltung – die mit allen anderen Ebenen, z.B. auch der emotio-nalen, zusammen hängt (Stich-wort Embodiment) – nachhaltig zu verändern. Schritt für Schritt. Sich seiner Haltungsmuster be-wusst werden.

Konkret: beckенboden- und rückengerecht sitzen, stehen, heben, halten, tragen, den Geschirrspüler ausräumen, am Kopierer stehen, gehen, wan-dern, laufen. Atmen!

**Es gibt auch Termine, bei denen man Kinder mitneh-men kann – wie läuft das ab?**

Es gibt dzt. dienstags um 16 Uhr eine Stunde „Yoga und CANTIENICA® für Kinder“ zwi-schen 6–10 Jahre, danach, spätestens ab 12 Jahren, kön-nen die Kids meist problemlos an den normalen Offenen Stun-den 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 Trai-nung zu bringen und deren Be-gleitperson(en) trainieren zeit-lich parallel, aber räumlich ge-trennt. So hat jeder was vom Training, Zeit & Wege sind ge-spart. Um noch mehr Familien-affinität reinzubringen, kann ein Buddha Block (20er, 40er, 80er) innerhalb einer definier-ten „Familie“ geteilt werden. Voraussetzung ist eine regel-mäßige Teilnahme aller „Fa-milienmitglieder“. Alle Blöcke sind für Stammkundinnen und -kunden auf Vertrauensbasis auf Teilzahlung mög-lich. ■

#### KONTAKT

Elisabeth Kirchmair, Studio für Ganzheitliche Bewegung  
Bisamberger Straße 10  
2100 Korneuburg  
Tel. +43 664 35 14 365  
[www.elisabethkirchmair.com](http://www.elisabethkirchmair.com)