

®

# VOGUE

DEUTSCH

10/2009  
OKTOBER

€ 6,-  
DEUTSCHLAND  
€ 6,- ÖSTERREICH  
SFR 10,- SCHWEIZ

# DIE JUBILÄUMS- AUSGABE BY

*Robert  
Walsh*



4 190930 206002



**DAUERPOWER**

Benita Cantienis Überzeugung: „Der Alltag ist der beste Übungsplatz.“

oder Kniebeschwerden minimieren oder gänzlich verschwinden lassen. Nach ihrer Methode bildet die Expertin in Zürich, Berlin und Hamburg Physiotherapeuten, Yogalehrer, Osteopathen und talentierte Quereinsteiger aus.

**Sie waren begeisterte Journalistin und gelten heute als anerkannte Spezialistin für Körperform und Haltung. Für welchen Beruf empfinden Sie eine größere Leidenschaft?**

Ich war gern Journalistin, ich hätte es bis zu meinem 100. Geburtstag bleiben können. Meine derzeitige Arbeit bietet mir jedoch darüber hinaus Aspekte, die meine Synapsen fordern und meine Hände zum Glühen bringen: Forschung, Altes neu denken, Neues erdenken und auf seine Tauglichkeit prüfen.

**Welches Erlebnis bei VOGUE wird Ihnen unvergessen bleiben?**

Das Verhältnis zwischen mir und VOGUE war ja eine Amour fou, kurz und explosiv. Aber sie hat mein Leben bereichert, weil ich viel über mich und andere gelernt habe. Es beeindruckte mich sehr, mit welchem Ehrgeiz und welcher Ehrfurcht sich das Redaktionsteam einsetzte. Ich habe nie vorher und nie danach eine derart eingeschworene Arbeitsgruppe erlebt.

**Was hat Sie dazu bewogen, sich beruflich mit dem Thema Körper auseinanderzusetzen?**

Ich litt seit meiner Kindheit unter einer sich verschlimmernden Wirbelsäulenverkrümmung. Die Folgeschäden dieser Skoliose waren Ar-

# KATZE, TIGER & CO.

TADELLOSE HALTUNG: DIE ZWEITE KARRIERE DER VIERTEN VOGUE-CHEFIN, BENITA CANTIENI

**E**s gibt auch ein Leben nach VOGUE, dachte sich Benita Cantieni, die von 1988 bis 1989 Chefredakteurin war. Seit ihrer Jugend hatte sie sich – krankheitsbedingt – für alternative Heilmethoden und Übungen interessiert, die ihre Rückenschmerzen lindern sollten. In den 90er Jahren machte sich die Schweizer Journalistin einen neuen Namen als Therapeutin, deren spezielle Übungen Verspannungen im Nacken, Schulterprobleme

Arthrosen in Gelenken – mit der unangenehmen Nebenwirkung, dass ich mich auf VOGUE-gerechten High Heels nur mit Schmerzen bewegen konnte. Beim Umzug von München zurück nach Zürich verlor ich mich an einer Bücherkiste und holte mir eine Fraktur im Kreuzbein. Da ich aber unter allen Umständen eine Operation vermeiden wollte, experimentierte ich mit sämtlichen Therapien und Methoden zur Selbstbehandlung, von Alexander-Technik bis Zilgri.

**Sie haben sich zuerst mit Callanetics beschäftigt und dann Ihre eigene Cantienica-Methode entwickelt. Wo haben Sie sich dafür ausbilden lassen?**

Ich war in Byblos in einem Spa und machte meine Gymnastik, eine wilde Mischung aus Yoga, Pilates und Feldenkrais. Zwei Frauen aus Belgien fragten mich, ob das Callanetics sei. Und ich dachte, wenn das, was ich da treibe, aussieht wie Callanetics, so schaue ich mir das mal in einem entsprechenden Buch an. Die klitzekleinen Bewegungen in 100-facher Wiederholung waren jedoch anders als alles, was ich kannte. Ich war be- →

„MEIN GEIST HAT EIN GASTRECHT IM KÖRPER“

geistert! Zusammen mit einem Freund investierte ich damals sagenhafte 285.000 Dollar in das Masterfranchise für die Schweiz – und bekam einen großen Schreck vor dem eigenen Mut. Ich flog mehrfach in die USA, um mich professionell ausbilden zu lassen. Innerhalb eines Jahres war ich der erste – und einzige – International Senior Master Teacher, ernannt von Callan Pinckney persönlich. 1997 veröffentlichte ich den Trainingsguide *New Callanetics*, etwas später dann *Tiger Feeling*, das erste populäre Buch über die Beckenbodenmuskulatur. Physiotherapeutinnen, Ärztinnen und Hebammen aus ganz Deutschland rannten mir buchstäblich die Studiotür ein. Davon beflügelt, gründete ich meine eigene „Cantienica-Methode für Körperform & Haltung“.

## „DURCH MEINE HALTUNG BIN ICH 4 CM GEWACHSEN“

von beflügelt, gründete ich meine eigene „Cantienica-Methode für Körperform & Haltung“.

**Was ist an dieser Methode anders?** Eigentlich kann man keine Vergleiche anstellen. Das Cantienica-Training füllt eine Lücke zwischen der Schulanatomie und dem lebendigen Menschen. Es zeigt dem Menschen den Weg zum Bauplan seines einmaligen Körpers, zeigt, wie sich durch Fehlhaltung entstandene Deformationen mit guter Haltung kurieren lassen. Es ist eine Anleitung zur Selbstheilung. Oder, für die gescheiterten Menschen, die Prävention wirklich ernst nehmen und wahr machen: die Anleitung, wie sie ihr Bewegungsskelett so halten und bewegen können, dass es viele Jahre gutes Leben mitmacht, ohne Deformationen, Abnützungen, Verschleiß. Dass die Methode auch schlanker macht und schön, ist eine sehr willkommene Nebenwirkung.

### Was war Ihre bahnbrechende Erkenntnis?

Meine Forschung zur Beckenbodenmuskulatur hat im deutschsprachigen Raum einen einmaligen Boom ausgelöst. Bevor *Tiger Feeling* erschien, wussten Hebammen, Gynäkologen und Urologen lediglich, dass Menschen einen Beckenboden haben. Die Entdeckung, dass die sogenannte autochthone Rückenmuskulatur bewusst vernetzt und trainiert werden kann, war damals ziemlich revolutionär.

### Wie finden Sie Ihre persönliche Balance zwischen Körper und Geist?

Mein Geist hat Gastrecht im Körper, nicht umgekehrt. Das Gehirn veränderte sich durch die körperliche Evolution. Also kann ich das eine nicht vom anderen trennen. Dieser Körper ist mein Erfahrungsinstrument für das Leben auf diesem Planeten. Je besser es ihm geht, desto intensiver kann ich denken, fühlen, spüren, riechen, schmecken, leben.

### Was hat sich an Ihrem Körper positiv verändert?

Durch die Begradigung meiner Wirbelsäule bin ich vier Zentimeter größer geworden. Nur ein hochbegabter Therapeut findet noch Spuren meiner Skoliose – und natürlich die bildgebenden medizinischen Verfahren wie Computertomografie oder Rönt-

genaufnahmen. Ich selbst empfinde meinen Körper harmonischer und wohlgeformter als früher, und das kurz vor meinem 60. Geburtstag. Ich bin schmerzfrei, schaffe alle Arten von Spagat, habe Kraft und Ausdauer wie nie zuvor.

### Wie lange trainieren Sie täglich?

24 Stunden, denn der Alltag ist der beste Übungsplatz. Das unterscheidet die Methode von Fitnessprogrammen: Sie verändert die Art, wie ich den Körper gebrauche. Ich sitze, stehe, gehe, liege, laufe, trage, tanze, schwimme anatomisch körpergerecht. Selbst im Schlaf spannt sich der „cantienicasierte“ Körper auf, schützt sich vor Schulterschmerzen und Knitterfalten durch Falschliegen. Für den Erhalt der Muskulatur reicht es, zwei Stunden pro Woche zu trainieren und den Körper möglichst oft zu bewegen.

### Ihr neuestes Buch heißt „Catpower“. Lieben Sie Katzen?

Panther, Leoparden, Tiger, Ozelots bevölkern eifrig meine Nachträume. Ich sah sie in natura auf Reisen durch Afrika und Indien. Ihre Geschmeidigkeit, Anmut, Reaktionsgeschwindigkeit und Schönheit lassen mich staunen. Selbst eine Hauskatze auf Mäusejagd ist für mich die Metapher für die Leichtigkeit, die auch dem Wirbelsäugetier Mensch von Natur aus inneohnt. Wir müssen nur aufhören, daran zu glauben, dass die Aufrichtung auf zwei Beine ein Irrtum der Natur war.

### Wie viel Cat, wie viel Power steckt in Ihnen?

Cat wünsche ich mir mehr, Power habe ich ordentlich. Dieser Umbau des Körpers durch Wahrnehmung, Achtsamkeit ist anspruchsvoll und sehr lohnend. Wer sich darauf einlässt, erlebt seine eigenen Körperwunder. Eines dieser Wunder ist, dass der Körper bei gutem Gebrauch Energien freisetzt, von denen Geist und Gemüt profitieren. Viele Frauen und Männer berichten, dass sie über die Körperhaltung Depressionen losgeworden sind, leistungsfähiger sind und viel besseren Sex haben.

### Wie reagieren Ärzte auf Ihre Empfehlungen?

Es gibt fortschrittliche Mediziner, die ihre Patienten zu von mir ausgebildeten Instruktoressen schicken. Und es gibt die klassisch orientierten Ärzte, die alles ablehnen, was sie nicht im Studium gelernt haben. Rückblickend half mir meine Schreiblust. Meine insgesamt 14 Bücher haben eine Gesamtauflage von mehr als einer Million. Mit einer so großen Fangemeinde ist es schwierig, die Methode total unter den Teppich zu kehren.

### Welchen Stellenwert haben Sportarten wie Tennis oder Schwimmen für Sie?

Meine Methode steht nicht in Konkurrenz zu Sport. Im Gegenteil: Sie ist die beste Voraussetzung dafür, weil sie den Körper stark, beweglich, reaktionsschnell macht. Alles ist möglich: Golfen ohne Kreuzschmerzen. Tennisspielen ohne Schulterprobleme. Schwimmen ohne Nackenverspannungen. Ich will helfen, die Lebensqualität zu verbessern. Möglichst 100 Jahre lang. INTERVIEW: REGINA STAHL

#### CANTIENICA-WORKOUT – EXKLUSIV FÜR VOGUE

- 1. FÜR EINE ELEGANTE HALTUNG:** So mit dem Rücken an eine Wand stellen, dass Po, Schulterblätter und Hinterkopf diese leicht berühren. Die Fersen stehen exakt unter den Knien, die Füße leicht in V-Stellung. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Dann mit den Mittelfingern nach unten ziehen und gleichzeitig den Kopf in Richtung Decke strecken. Diesen Zug-Gegenzug so lange wiederholen, bis sich ein Gefühl von Länge und Leichtigkeit einstellt.
- 2. ZUR STRAFUNG VON BAUCHDECKE UND TAILLE:** Wie bei Übung 1 an einer Wand stehen. Die Arme gerade über den Kopf heben, dabei die Oberarmmuskeln nach hinten drehen, die Schultern weit machen und die Hände verschränken. Die Handflächen Richtung Decke und die Fersen in den Boden drücken. Jetzt Länge in den Körper atmen: Stellen Sie sich vor, an der linken Ferse ein- und an der rechten Schulter auszutreten, dann von der rechten Ferse zur linken Schulter wechseln. Je 5-mal.
- 3. ZUR ANHEBUNG DES BUSENS:** Auf Armdistanz frontal vor einer Wand stehen, dabei die Füße in leichte V-Stellung bringen. Hände in Schulterhöhe an die Wand legen, die Finger zeigen nach oben. Ellenbogen nach unten ziehen und diagonal je 5-mal von Ferse zu Schulter atmen. Dann 20-mal den Körper brettergerade wenige Zentimeter heben und senken.
- 4. ZUR DEHNUNG DER BEINMUSKELN:** Exakt auf den Sitzbeinhöckern ausgerichtet frontal vor einer Wand sitzen, dabei die Beine grätschen, die Fersen an die Wand drücken und die Zehen in die Luft strecken. Die Arme über den Kopf heben, dabei die Schultern entspannen. Sitzbeinhöcker und Schambein nach hinten und den Bauchnabel auf der Achse Schambein-Brustbein dehnen. Aus der Wirbelsäule (Höhe BH-Verschluss) behutsam je 5-mal nach rechts und links drehen.