

# Tiger-Feeling

## Ein vitaler, aktiver Beckenboden



Benita Cantieni stieg vor 15 Jahren aus dem Journalismus aus, um die CANTIENICA®-Methode für Körperform und Haltung zu entwickeln. Die Beckenbodenmuskulatur spielt eine zentrale Rolle in ihrer Methode. Mit ihrem ersten Buch „Tiger Feeling – Das sinnliche Beckenbodentraining für sie und ihn“ löste sie 1997 einen regelrechten Boom aus. Sie hat

seit 16 Jahren 16 Bücher zur Körperarbeit geschrieben, das 17. ist in Arbeit. *newsage* sprach mit der 62-jährigen Schweizerin über ihre in Kürze erscheinende DVD.

„Tiger Feeling – Das perfekte Beckenbodentraining“ heißt Ihre neue DVD. Ist denn nicht jedes Beckenbodentraining gut? Vielfach geht es um die Quantität, leider nicht um die Qualität des Trainings. Falsch verstandenes Beckenbodentraining richtet mehr Schaden an als Nutzen. Es heißt heute zwar in jedem Fitnessstudio und neuerdings auch im Krafttraining „Beckenboden anspannen“. Doch die wenigsten Menschen wissen, was sie machen sollen.

### Beim Wasserlassen den Strahl anhalten – so kenne ich es.

Damit erreichen Sie nur die Schließmuskeln. Das ist eine Muskelschlinge, die sich um die Körperöffnungen legt. Sie soll schließen und öffnen, beides ist gleich wichtig. Falsch oder zu stark trainiert, verlernen die Schließmuskeln das Entspannen und Öffnen und verkrampfen. Das kann zu Hämorrhoiden führen. Frauen können sich den Ausgang der Vagina so verengen, dass sie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr haben, das kommt bei Yogapraktizierenden sehr oft vor. Und wenn wir schon bei Yoga und Beckenboden sind: Luft in der Vagina bei Umkehrübungen im Yoga ist fast immer das Resultat falsch verstandenen Beckenbodentrainings.

Das kenne ich in der Tat aus dem Yoga. Wie mache ich es richtig?

Meine Methode trainiert gezielt den *Musculus levator ani*. Das ist die innerste Beckenbodenschicht, die aus fächerartig und seitensymmetrisch angelegten Muskeln besteht. Trainiert steht *Levator ani* wie eine kraftvolle Muskelschale im kleinen Becken. Er hält die Organe hoch im Bauchraum und orchestriert die Bewegungen des Beckens, also Kreuzbeingelenke, Lendenwirbelsäule, Hüftgelenke, Knie ...

### Moment, gehört das Knie zum Becken?

Im Körper ist alles mit allem verbunden. Die Kontaktübung zum Auffinden und Erspüren des *Levator ani* geht in meinem Training sehr oft von den Füßen aus. Durch Stupsen mit der Ferse, kann eine muskuläre Kettenreaktion ins Becken, durch die Wirbelsäule bis zur Kopfhaltung ausgelöst werden.

### Das muss ich spüren!

Setzen Sie sich an den Stuhlrand, exakt auf die Sitzbeinhöcker. Füße hüftbreit auseinander und ganz leicht in V-Stellung. Die Fersen direkt unter den Knien, die Kniescheiben zeigen gerade nach vorn. Jetzt stellen Sie sich vor, dass sich die

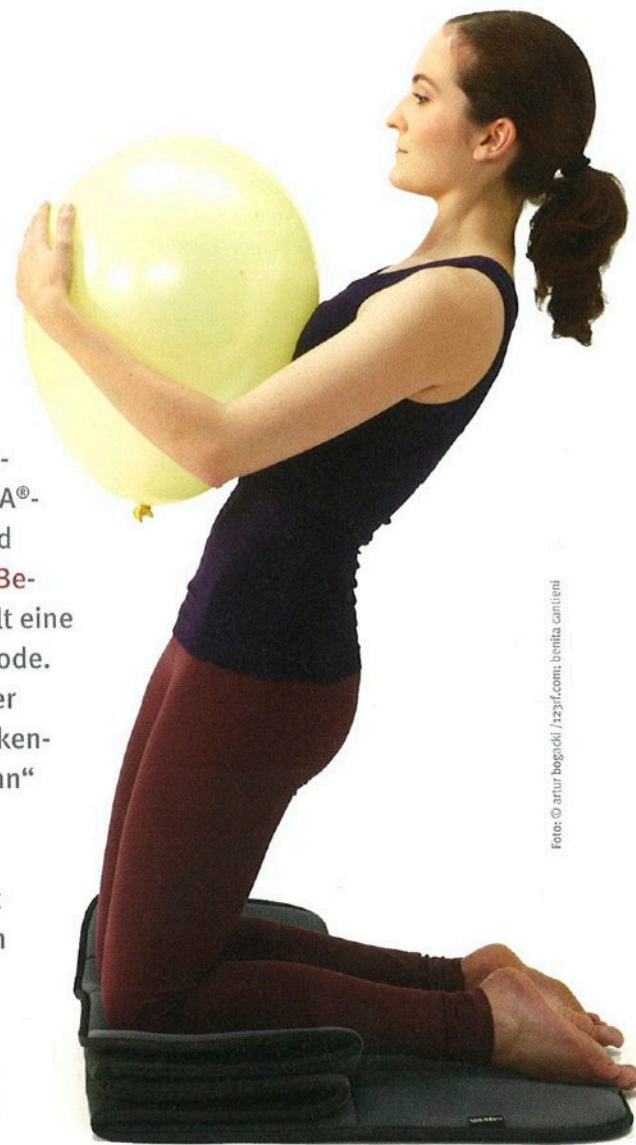


Foto: © artur bogdani / 123rf.com; benita cantieni

Zehen nach vorne verlängern, die Fersen nach hinten. Sobald die Füße vollkommen entspannt sind, stupsen Sie mit dem linken Fuß – Ferse, Mitte und Großzehengrundgelenk gleichzeitig – leicht in den Boden. Dann mit dem rechten Fuß. Nur das, nichts anderes bewegt sich ...

Tatsächlich! Ich spüre etwas im Gesäß! Das ist der *Levator ani*.

### Nicht das Gesäß?

Spannen Sie das Gesäß mal an, so richtig fest, und stupsen Sie wieder mit den Fußpunkten.

### Jetzt funktioniert es nicht mehr.

Wenn Sie die Pobacken loslassen und es noch einmal versuchen, funktioniert es wieder. Diese Unsicherheit befällt viele Menschen bei der ersten Begegnung mit den inneren Beckenmuskeln. Wird der *Levator ani* aktiviert, so zieht er die Sitzbeinhöcker zusammen, das Becken wird unten schmal und oben weit. Die tief liegenden Hüftmuskeln sind an dieser Bewegung beteiligt. Und tatsächlich

verursacht der *Levator ani* eine Art Lifting für den Po. Werden die äußeren Pomuskeln angespannt, so kippt immer das Becken und die Verbindung zum *Levator ani* wird gekappt.

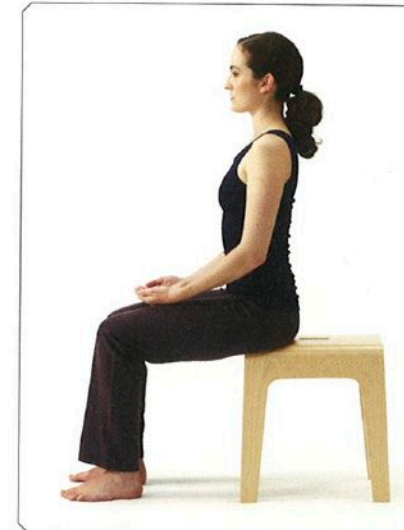
### Das ist anspruchsvoll. Wo bleibt die Sinnlichkeit, die Sie versprechen?

Die Sinnlichkeit, die ich meine, hat viele Aspekte. Die Körperwahrnehmung an sich ist sinnlich, vermittelt einen neuen, detaillierten Zugang zum eigenen Körper. Die Menschen sind begeistert, wenn sie Muskeln wahrnehmen, von denen sie nicht mal wussten, dass es diese in ihrem Körper gibt. Das Becken ist das Fundament des aufrechten Körpers, es ermöglicht eine Spannung und Leichtigkeit, die sehr sinnlich ist und Anmut verleiht. Die Tiefenmuskulatur macht Bewegungen geschmeidig, daher der Titel „Tiger Feeling“. Wer sich wahrhaft aus den Kernmuskeln heraus bewegt, hat die Geschmeidigkeit einer Katze. Zu guter Letzt verbessert authentisches Beckenbodentraining auch die sexuelle Empfindsamkeit, es steigert die Lust. Je aktiver Muskeln sind, umso lebendiger und leitfähiger sind die Nerven, die in ihnen eingebettet sind. Der *Levator ani* ist der „Hauptmuskel“ des Pudendusnervs, der bei Mann und Frau mit den Geschlechtsorganen in Verbindung steht.

### Was verstehen Sie unter „intensivem Training“? Wie aufwendig ist so ein Training?

Die ersten drei Wochen kann es harte Arbeit sein. Ab da stellen sich bei vielen Menschen schon Automatismen ein. Denn das ist das Ziel meines Trainings:

Die Tiefenmuskulatur soll automatisch jeden Schritt, jede Bewegung steuern, wie das bei Kindern der Fall ist. So wird das Training zum Selbstläufer, der Alltag zum Übungsraum. Wer Beweglichkeit, Kraft und Erlebnisintensität steigern möchte, trainiert eine oder zwei Stunden pro Woche.



### Das alles mit Beckenbodentraining?

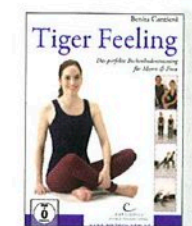
Ein Becken, das gleichzeitig stabil und mobil ist, ist in der Tat das Fundament des gesunden Bewegungskörpers! Die Aufrichtung und Gesundheit der Wirbelsäule entsteht im Becken. Die Schultern und das Gesicht können sich nur entspannen, wenn das Fundament – das Becken – solide und elastisch ist. Es unterstützt auch die Haltung für Entspannung und Meditation. Viele Menschen berichten, dass sie dank des Beckenbodens schneller in meditative Zustände gelangen und darin verweilen können.

### Kann ich das alles mit der DVD lernen?

Ja, es gibt ein sanftes, langsames 20-Minuten-Programm für Anfänger, die sich zum ersten Mal mit dieser Art des Körpertrainings beschäftigen. Wer sich mit der Tiefenmuskulatur angefreundet hat, kann sich an das 40-Minuten-Programm für Fortgeschrittene wagen – hier geht es richtig zur Sache. Abgerundet wird das Ganze mit kleinen Übungssequenzen für den Alltag.

Das Gespräch führte Evelyn Keller

### DVD-Tipp:



Benita Cantieni  
Tiger-Feeling  
Das perfekte Beckenbodentraining für Mann und Frau

DVD, ca. 100 Min.  
ISBN 978-3-86264-190-1

Hans Nietsch Verlag

ANZEIGE



## THE JOURNEY® Journey Intensiv Wochenenden

The Journey ist eine Selbsthilfemethode, mit der Sie die Ursachen – nicht nur die Symptome – ihrer Lebensthemen angehen und auflösen können. Sie kommen mit ihrer Wahrheit und ihrem wahren Selbst in Kontakt, um ihr Leben in seiner ganzen Fülle leben zu können.

### Mit Brandon Bays

Auf Englisch mit deutscher Simultanübersetzung

Zürich 01./02. Oktober  
Hamburg 29./30. Oktober

### Mit Bettina Hallifax - Auf Deutsch

Kassel 03./04. September  
Stuttgart 24./25. September  
Leipzig 08./09. Oktober  
Salzburg 15./16. Oktober  
Frankfurt 05./06. November

