

Liebe Leserin, lieber Leser!

Prüfungsangst ist ein Thema, das viele Menschen beschäftigt, aber in der Naturheilkunde relativ wenig Beachtung findet. Obwohl es gute Mittel und Wege gibt, Abhilfe zu schaffen. Was man dagegen tun kann, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Doch nicht nur Schüler und Studenten haben immer wieder verschiedenste Prüfungen zu bestehen. Wir alle sind täglich solchen ausgesetzt – reagieren völlig unterschiedlich und müssen den eigenen Weg finden, damit umzugehen.

Alle können es, und fast jeder mag es, tut es aber viel zu wenig: Lachen. „Lachen ist die beste Medizin“, sagt der Volksmund, und hat damit natürlich Recht. Dieses und viele andere Sprichwörter halten die „Wichtigkeit“ des Lachens fest und erinnern daran, dass das Lachen nichts kostet und Körper und Geist entspannt. Dass das Lachen eine höchst spirituelle Angelegenheit sein kann und was diese Form der Heiterkeit sonst noch alles auszulösen vermag, verrät der Schweizer Lach-Fach-Mann Dr. Roland Schutzbach in seinem Artikel.

Ganz besonders möchte ich Ihnen in dieser BIOSchweiz das Interview mit Benita Cantieni ans Herz legen. Denn auch sie macht mit ihrer Methode Menschen glücklich. Und zwar durch Bewegung. Keine hochkomplizierten Übungen, kein verbissenes Fitnessstraining – ganz einfach eine verbesserte Selbstwahrnehmung durch die richtige Haltung. Mit Hilfe von „Catpower“ kann es jedem gelingen zu mehr Selbstbewusstsein und Lebensfreude zu finden.

Herzlich

Marcus Caluori

## IMPRESSUM

**BIO Schweiz ist ein Beihefter der Zeitschrift BIO**

**Redaktion:** Marcus Caluori, Federerstr. 32, 9008 St.Gallen, Telefon 071 244 84 66, Fax 071 244 84 19, letterline@swissonline.ch

**Layout:** IDEAS, Brenda Stadelmann, Gerhaldenstr. 14, 9008 St.Gallen, Telefon 071 245 95 80, brenda.stadelmann@hispeed.ch

**Anzeigen:** Irène Caluori, Federerstr. 32, 9008 St.Gallen, Telefon 071 244 84 66, Fax 071 244 84 19, irene.caluori@swissonline.ch

Anzeigenpreisliste: MediaDaten BIO Schweiz 1.6.2002

**BIO Abo- und Leserservice Schweiz,** Postfach 168, 6950 Tesserete, Tel. 091 930 06 70, Fax 091 930 06 72, info@bio-magazin.ch, www.bio-magazin.ch

**Herausgeberin und Verlag:** Monica Ritter, BIO Ritter GmbH, Verlag und Versand, Monatshäuser Str 8, D-82327 Tutzing, Starnberger See



# Catpower –

**Endlich  
schmerzfrei  
durchs  
Leben gehen**

**Mit „Cantienica“ entwickelte Benita Cantieni eine therapeutische Fitnessmethode, die Kraft, Energie, Beweglichkeit und Kondition bringt – unabhängig vom Alter. Im Interview mit BIOSchweiz geht sie näher auf ihre Erfolgsmethode ein und gibt Tipps zu richtiger Haltung und Bewegung**

Durch intensive Zwiesprache mit ihrem einstmals schmerzenden Körper hat Benita Cantieni das bemerkenswerte Konzept der logischen Anatomie entwickelt. Ihre Erkenntnisse veröffentlichte sie kürzlich im Buch „Catpower“. Mit einfach nachzuvollziehenden Übungen weist sie hier einen freudvollen Weg zu mehr Wohlbefinden, Schönheit, erfüllter Sexualität und Lebenslust.

*Frau Cantieni, Sie nennen sich Körperforscherin. Was ist Ihr Ziel?*

**Benita Cantieni:** Ich möchte erreichen, dass die Menschen die Autorität über ihren Körper zurückerobern. Wir haben diese Autorität an die Schulmedizin abgegeben. Doch der Arzt kennt vor allem den Körper, nicht aber den Umgang mit ihm. Deshalb verordnet er uns bei Kopfweh oder Arthrose Medikamente, je nach Leiden auch eine Operation. Hinter sehr vielen

gesundheitlichen Problemen steht jedoch eine falsche Körperhaltung. Viele Leute, die ihre Haltung deshalb minimal ändern, sich zum Beispiel im Schultergelenk eine Drei-Millimeter-Rotation erarbeiten, sind plötzlich schmerzfrei.

Das tönt jetzt ein bisschen gar einfach.

**Benita Cantieni:** Da kann ich nur sagen: ausprobieren! Die Leute staunen, wie schnell es ihnen besser geht, wenn sie an der Haltung arbeiten. In unserer Gesellschaft herrschen absurde Glaubenssätze, wie zum Beispiel die



Von der „Annabelle“-Chefredaktorin zur Therapeutin mit eigenem Körperprogramm: Benita Cantieni  
Foto: Sandra Wunderlin 2009

fatalistische Meinung, dass im Alter gewisse Beschwerden einfach dazugehören. Arthrose: weit verbreitet, also ist sie wohl normal. Man glaubt bei vielen gesundheitlichen Problemen nicht daran, je wieder schmerzfrei werden zu können. Und tut entsprechend auch nichts dafür.

Etwas zu tun, braucht wahrscheinlich Mut?

**Benita Cantieni:** Ja. Denn bei Schmerzen haben die meisten Menschen Angst, sich noch mehr Schmerzen einzufangen. Sie versuchen deshalb, die betreffende Stelle möglichst nicht zu belasten. Da braucht es tatsächlich Mut, neue Bewegungen auszuprobieren. Wer aber den Dialog mit dem Schmerz wagt wird feststellen, dass sein Körper nicht ein Krüppel ist, wie man das häufig fatalistisch empfindet.

Im Gegenteil – unser Körper ist richtig, so wie er ist. Aber er braucht die richtige Pflege und Aufmerksamkeit.

Ist das, was Sie propagieren, nicht zu viel verlangt von heutigen Menschen, die oft wenig Zeit für Bewegung haben?

**Benita Cantieni:** Viele Leute meinen, es brauche Überwindung und grossen Aufwand, um sich oft genug zu bewegen, um Sport zu treiben. Das ist die falsche Denkhaltung. Richtig ist: Der lebende Mensch will sich bewegen.

Was, wenn einem Sport überhaupt keinen Spass macht?

**Benita Cantieni:** Dann muss man sich etwas zwingen. Oder besser: man lässt sich von den Versprechungen hinter dem Sport verführen. Was immer wirkt: Schönheit bei Frauen, Potenz bei Männern. Durch Sport gibt es Komplimente für die Figur und das vitale Aussehen, vielleicht auch für den knackigen Hintern. Das funktioniert immer (lacht).

### Entspannung für Vielsitzer

Gibt es bestimmte Haltungen, die sich besonders für Menschen mit Schreibtisch-Berufen eignen und die man während eines ganzen Arbeitstages durchhalten kann?

**Benita Cantieni:** Soll ich ein Beispiel geben? Auf einen möglichst einfachen Hocker setzen, ganz vorne am Rand. Füsse hüftweit und leicht in V-Stellung. Knie exakt über den Fersen und ebenfalls hüftbreit. Auf den Sitzbeinhöckern ausrichten, so als schwebte das Becken auf dem Stuhl. Wirbelsäule aufspannen, das heisst: Aus dem Becken ziehen, lang machen. Den Kopf an einem goldenen Faden aufhängen und möglichst hoch schweben lassen. Arme



“Die Leute staunen, wie schnell es ihnen besser geht, wenn sie an der Haltung arbeiten”  
Fotos: zvg

### Cantienica – Grundprinzipien

Das 24-Stunden-Training zur Aktivierung der skeletthaltenden Tiefenmuskulatur und zur Entlastung der Gelenke:

- Füsse ausrichten. Leichte V-Stellung. Mitte der Ferse und Grosszehengrundgelenk am Boden verankern. Knie entspannen.
- Becken aufrichten. Sitzbeinhöcker (Knochen, auf denen man sitzt), Schambein und Steissbein Richtung Ferse verlängern.
- Beckenboden aktivieren und den Bauchnabel zart zum Brustbein hochziehen. Gleichzeitig das Schambein in die Gegenrichtung dehnen, damit das Becken nicht kippt.
- Wirbelsäule aufspannen. Wirbel um Wirbel in die Vertikale dehnen, Kronenpunkt (höchsten Punkt des Schädels) genau über dem Damm ausrichten.
- Schultern fallen lassen. Schlüsselbeine zart auseinanderdehnen, Schulterblätter nach aussen-unten fließen lassen.
- Kopf hoch. Kronenpunkt an einem imaginären Faden Richtung Himmel ziehen, der Kopf thront schwerelos auf dem obersten Halswirbel.
- Vertikal denken. Von Scheitel bis Sohle in die Vertikale loslassen, vertrauen, entspannen.

### Cantienica – Methode für Körperform & Haltung

Benita Cantienis Fitness-Methode gibt es seit 1997 und wird inzwischen von 700 Trainerinnen und Trainern in mehreren europäischen Ländern vermittelt. Beispielübungen finden sich auf [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com). Zentral an Cantienica ist die so genannte Grundaufspannung des Körpers. Sie bewirkt, dass kein Gelenkteil das andere berührt oder stört. Die Muskulatur wird gestärkt und steht unter einer ständigen Grundspannung, dem Vitaltonus.

Besondere Erfolge erzielt die Methode bei Personen mit Migräne, Asthma, Tinnitus, Zähneknirschen, Organsenkungen, Hämorrhoiden, (chronischen) Schmerzen, Karpaltunnel-Syndrom, Skoliose, Arthrose, Veränderungen der Fussknochen (Hallux valgus), Flachrücken, chronischem Rundrücken, steifer Schulter.

Sie schildern in Ihrem Buch sehr überzeugend und bildhaft, wie vollkommen der kindliche Körper noch ist und wie selbstverständlich Verstand, Vitalität und Struktur zusammen spielen. Wie können Eltern und LehrerInnen ihre Kinder nachhaltig in dieser gesunden Ausgeglichenheit stabilisieren und ihnen die Freude an einem wohligen Körpergefühl erhalten?

**Benita Cantieni:** Die Antwort ist eigentlich ganz einfach: Sind Eltern und LehrerInnen gute Vorbilder für Haltung und Bewegung, so imitieren die Kinder diese guten Muster. Nun ist das leider meist nicht der Fall. Die erwachsenen Vorbilder

sind selbst mehr oder weniger weit entfernt von der entspannten Aufspannung, denn sie hatten ja auch keine positiven Vorbilder. Ich empfehle Eltern von kleinen Kindern, die Rollen einfach umzudrehen und von den Kindern zu lernen, also die Bewegungen der Kleinen nachzumachen.

Für die Schulen wäre es schon mal nützlich, wenn die Schulmöbel dem Grössenwachstum der SchülerInnen angepasst würden. Höhere Pulte, höhere Stühle, anatomisch gute Stühle, möglichst ohne Lehnen. Noch schöner wäre es, wenn die Kinder und Jugendlichen abwechseln und ihr Sitzgerät frei wählen könnten – mit Gymnastikbällen, Stehpulten, Stehbänken, Hockern oder sogar mit Schneidersitz auf dem Pult, was auch immer. Bringt anfangs vielleicht ein bisschen Unruhe, andererseits können sich Kinder viel besser konzentrieren, wenn ihr Körper wach und aufgespannt ist. Und das schafft wieder Ruhe...

### Wie das Verankern über Gefühle gelingt

Ihre „logische Anatomie“ ist aus der intensiven Zwiesprache mit Ihrem eigenen Körper hervorgegangen. Diese Intensität wird vermutlich von Durchschnittspersonen eher selten in vergleichbarem Ausmass zu erreichen sein. Was empfehlen Sie als „Basics“ für einen gleichwohl cantienica-inspirierten Body?

**Benita Cantieni:** Die Zwiesprache bestand von allem Anfang auch mit anderen. Ich mache ja seit 1992 hauptberuflich Körperar-

beit. Alles, was ich entdeckte, testete ich sofort mit InstruktorInnen, TherapeutInnen, KlientInnen auf die universale Tauglichkeit. Viele Menschen sehnen sich nach Verkörperung und Leibhaftigwerden und finden so zur Selbstwahrnehmung. Diese führt den Menschen zu einer Leichtigkeit, die er nicht mehr hergeben will und deshalb weiter trainiert.

Für weniger körperbewusste Menschen ist Ihr Ansatz, mit Unterstützung der Vorstellungskraft den Körper zu weiten, bestimmt eher zugänglich. Für wie wichtig halten Sie den mentalen Anteil bei der Bildung vitaler Strukturen?

**Benita Cantieni:** Ich suchte nach einer Lösung, um vom „Falsch-Richtig“-Denken wegzukommen. Sie kennen Ihren Körper. Ich kann und will Ihnen von aussen nicht sagen, welche Haltung für Sie die optimale ist. Denn Sie sind die Autorität für sich selbst. Also begann ich zu fragen. Wie fühlt sich das an? Ist es gross, weit, hat es eine Form, einen Klang? Und die Leute sagten: Mein Hüftgelenk ist aus flüssigem Gold. In meinem Brustkorb

Viele Menschen finden durch das Training zu besserer Selbstwahrnehmung



geht eine Sonne auf. Im Becken blühen Lotusblumen. Lotusblumen im Becken lassen sich leicht wieder finden, viel leichter als „Iliakus dehnen, Levator Ani anheben.“ Dieses Verankern über Gefühle entpuppte sich als so erfolgreich, dass es heute Teil der methodischen Arbeit ist.

Den gängigen brachialsportlichen Ansätzen laufen Ihre Übungen im Mikrobereich eher zuwider. Lassen sich Ihre KlientInnen jeweils rasch von der Effizienz des Catpower-Trainings überzeugen?

**Benita Cantieni:** Jeder, der sich auf die Präzision der Methode einlässt, spürt ziemlich schnell Muskeln, von denen er nicht einmal wusste, dass es sie gibt. Nach einer halben Trainingsstunde vibriert und zittert der ganze Körper. Und am nächsten Tag sind Muskelsensationen spürbar, die Brachialsport nicht zustande bringt. Das überzeugt alle, die sich darauf einlassen. Und viele Menschen geben mir das Feedback, die Methode mache sie glücklich. Sie fördert die Beweglichkeit, die Kraft, erhält die Muskelmasse, bringt Ausdauer, Energie und Stabilität. Auch die Verletzungsgefahr wird reduziert und – nicht zuletzt – durch Beckenbodentraining auch die Sexualität aktiviert. Diese Methode ist kein Sportersatz, aber die ideale Voraussetzung für jede Sportart. Denn man lernt, den Körper richtig zu bewegen, so dass einem zum Beispiel nach dem Joggen die Knie nicht wehtun.



**Benita Cantieni:** „Unser Körper ist richtig, so wie er ist. Aber er braucht die richtige Pflege und Aufmerksamkeit.“

## Auch geistige Fitness und Lebensfreude profitieren

Sie nennen die bereits erwähnte Grundaufspannung auch „erlebnisbereite Haltung“. Warum?

**Benita Cantieni:** Man wird durch diese Haltung reaktionsschneller und auch geistig wacher, verspielter, humorvoller, geht mehr auf andere Menschen zu. Eine 82-Jährige, die zu mir in Privatlektionen kam, fand im Altersheim einen 75-jährigen Freund. Die beiden kamen mit einem Blumenstrauß zu mir, um sich dafür zu bedanken, dass durch das



Das Cantienica-Programm umfasst unter anderem Übungen, um die Lendenwirbelsäule zu dehnen und den Beckenboden zu kräftigen, ...



...um die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken...



...und sie mit den Beckenmuskeln zu vernetzen.

Beckenbodentraining der Sex so toll geworden sei.

Wie viele Menschen kommen zu Ihnen, die schon alles mögliche probiert haben?

**Benita Cantieni:** Unser Studio in Zürich lebt von Leuten mit chronischen Schmerzen, konkret 90 Prozent unserer 350 Klienten. Und alle, die wirklich dranbleiben, werden schmerzfrei. Wobei das bei unterschiedlichen Beschwerden natürlich auch unterschiedlich lange dauert. Es klappt, weil die Leute bei uns den richtigen Umgang mit dem Körper lernen und damit eine Anleitung zur Selbstheilung erhalten.

Ihre Reise in die Körpervirtuosität wird mit Sicherheit weiter gehen. Ahnen Sie schon wohin?

**Benita Cantieni:** Diese Arbeit hat mich schon so oft überrascht, ich denke, das wird weiterhin so sein. Der Umbau meiner Knochen ist jetzt im Stadium der Feinarbeit. In einem Alter, in dem bei den meisten die Zipperlein und Wehwehs kommen, fühle ich mich jünger und jünger. Mein Körper ist beweglicher, kräftiger und aufrechter als mit 20. Das geschieht nicht nur mir, das geschieht mit jedem Menschen, der sich auf diese Körperarbeit einlässt.

Zur Zeit experimentiere ich mit Ohrgeräuschen: Ich kann durch leichte Veränderungen in der Haltung und vor allem in der Kopfhaltung ungefähr 27 verschiedene Ohrgeräusche auslösen – und durch die entsprechende Veränderung der Haltung auch wieder auflösen. Das bedeutet, dass unter dem Sammelbegriff Tinnitus Hörstörungen und Ohrgeräusche ver-

sammelt sind, die durch Fehlhaltung entstehen und durch Guthaltung wieder verschwinden.

Vielleicht lassen sich durch bewusste Entspannung in der perfekten Aufspannung auch die Hirnregionen bewusst harmonisieren. Indem wir unter Stress einfach den Mantelkern herunterfahren. Für Prüfungen dagegen die Frontallappen aktivieren und hochkurbeln ... wer weiss.

Interview: Bee Straumann und Franziska Meier

## INFO

**Benita Cantieni**, 59, betreibt in Zürich ihr Cantienica®-Studio. Sie kommt aus dem Journalismus, war Chefredaktorin der «Annabelle» und baute die Fitnesszeitschrift «Shape» in deutscher Sprache auf. Wegen ihrer Skoliose, die mit Schmerzen verbunden war, begann sie mit ihrem Körper zu experimentieren, sie stieg bei Callanetics ein und entwickelte in der Folge ihr eigenes Körperprogramm Cantienica. Benita Cantieni publizierte 15 Bücher zu Bewegungsthemen. [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)

### Buchtipps

- Catpower – Das ultimative Körperbuch, ISBN 978-3-517-08425-1, Fr. 34.90
- Tiger Feeling – Das sinnliche Beckenbodentraining für sie und ihn, ISBN 978-3-517-06703-2, Fr. 34.90
- Beschwerdefrei laufen – Mit effektiven Haltungs- und Bewegungsübungen zur richtigen Lauftechnik, ISBN 978-3-517-06999-9, Fr. 30.90
- New Faceforming. Das sensationelle Gesichtstraining gegen Falten, ISBN 978-3-517-08332-2, Fr. 31.90

Alle Bücher sind im Südwest Verlag erschienen und erhältlich bei [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de).

