

# BEWEGUNG IN DER KRAFT

Wer hat es noch nicht versucht mit Yoga, Pilates & Co.? Diese Bodystyling-Sportarten sind zur Zeit der absolute Renner. Doch haben Sie schon einmal von der Cantienica-Methode gehört, dem Fitnessprogramm für Körperform und Haltung? Wahrscheinlich nicht. Gerade erst vor einem Jahr eröffnete Doris Rentsch ihr Cantienica-Studio in St.Gallen. Wir haben einen Blick in das Studio an der Davidstrasse geworfen.

Autorin: Michelle Helfenberger & Fotos: Aniko Liem

Mit meiner Sporttasche bepackt mache ich mich an diesem Freitagmorgen auf in die Davidstrasse. Direkt hinter dem Neumarkt befindet sich das Studio von Doris Rentsch. Die Räumlichkeiten liegen im ersten Stock. Alles wirkt sehr geordnet und schlicht. Kein einziges Bild ziert die rundum weissen Wände: Ein Ort ohne Ablenkung, der sich hervorragend eignet, um in sich zu kehren und Ruhe zu finden. Das Einzige, was mir direkt ins Auge sticht, sind die Äpfel auf dem Empfangstresen – ein kleiner Hinweis darauf, dass ich mich an einem besonderen Ort der Gesundheit befinde?

## Wie alles begann

Doris Rentsch, einst Buchhalterin und Squashtrainerin aus dem Emmental, ist bisher nur eine unter wenigen, die in der Ostschweiz ein Cantienica-Studio betreiben. Ihre Ausbildung zur Cantienica-Instruktorin absolvierte sie in Zürich bei Benita Cantieni, der Erfinderin der Methode. Die ursprünglich aus dem St.Galler Rheintal stammende Benita Cantieni entwickelte ihr einzigartiges Bewegungstraining aufgrund ihres persönlichen Schicksals: Skoliose. Heute verschreibt sie sich ganz der Körperforschung und hat bereits zahlreiche Bücher zu dieser einzigartigen Fitnessform im Zusammenhang mit Themen wie Beckenboden, Rücken, Laufen, Schwangerschaft, Rückbildung und vielen mehr publiziert.

Doris Rentsch selbst praktiziert die Cantienica-Methode seit rund sechs Jahren und kann mittlerweile zwischen 400 und 500 Übungen anbieten. Dies ermöglicht es ihr, jede einzelne Trainingslektion unterschiedlich zu gestalten. Ihre Übungsstunden stellt sie aus den verschiedenen Programmen zusammen: «Beckenbodentraining», «Das Powerprogramm», «Das Rückenprogramm» und seit letztem März auch das sogenannte «Faceforming»: Dadurch werden Falten geglättet, Lippen gefüllt und sogar Doppelkinne weggezaubert. Bei Gesichtslähmungen oder nach chirurgischen Eingriffen kann auf diese Weise ebenfalls die Heilung unterstützt werden.

Die bewegungsbegeisterte Buchhalterin hatte damals aus beruflichen Gründen kaum Zeit für Sport. Vom ähnlichen Schicksal geprägt wie Benita Cantieni wurden ihre Rückenschmerzen, bedingt durch

Skoliose, immer unerträglicher. Als alles schon für die Operation geklärt war, entdeckte Doris Rentsch einen Beitrag über die Cantienica-Methode, worauf sie sich kurzum gegen die Operation entschied. Dieser Entscheid braucht sie bis heute nicht zu bereuen. Denn dank des Trainings geht sie inzwischen schmerzfrei durchs Leben. Ihr Gefühl beim Cantienica-Training beschreibt sie als ein «physisches und psychisches Ankommen». Die Methode habe aber weder einen esoterischen noch einen spirituellen Touch. Es sei wichtig, dass das Ganze greifbar bleibe.

Doris Rentsch bezeichnet sich selbst als «kleine Rebellin», die ihr Leben selbst bestimmen wollte: «Durch die Stunden bei Benita Cantieni in Zürich ist mein Selbstvertrauen gewachsen. Zudem habe ich fortlaufend neue Sensationen an und in meinem Körper entdeckt. Man kann selber über den Körper bestimmen und Eigenverantwortung übernehmen.» All das liess sie den Mut fassen, um vor rund einem Jahr ihr eigenes Studio zu eröffnen. Heute nimmt Sie eines nach dem anderen und bildet sich Jahr für Jahr weiter.

## Die Kraft der inneren Muskulatur

Für jeden Neueinsteiger gibt es vor der eigentlichen Lektion eine halbstündige Einführung. Und so auch für mich. Doris Rentsch erklärt mir anhand eines Beckenboden-Modells aus Filz, um was es bei der Cantienica-Methode genau geht. Sie zitiert dabei Benita Cantieni: «Der Beckenboden ist das wichtigste Stockwerk im Hochhaus Mensch.» Dreh- und Angelpunkt der Methode ist also der Beckenboden, dieser ist mit den Muskeln des Bauches, des Rückens und der Beine verzahnt. Wenn Doris Rentsch vom Beckenboden spricht, so meint sie den sogenannten «Levator ani», die innerste Schicht der drei Teile der Beckenbodenmuskulatur. Diese liegt wie eine Schale im Becken und trägt und hebt die Organe des Unterleibes sowie das Gewicht des Rumpfes, sofern er kräftig und trainiert ist. «Meist ist man sich dieser inneren Muskulatur kaum bewusst und arbeitet nur mit der äusseren und der mittleren Schicht: Wie zum Beispiel, wenn man beim Wasserlassen ab und an den Strahl anhält. Doch wird die äussere Schicht übertrainiert, so kann diese Schaden anrichten. Die Folgen davon: Bei

Frauen kann dies zu Verkrampfung am Scheidenausgang führen und bei Männern und Frauen Hämorrhoiden auslösen oder verstärken.

### Alles wie in Zeitlupe

Die präzisen kleinen Bewegungen des Cantienica-Trainings – sie erinnern an Zeitlupe – sollen langfristig zu einem neuen Körpergefühl verhelfen und damit zahlreiche Beschwerden von Rückenschmerzen über Fussdeformationen bis hin zu Inkontinenz lindern. Alle Übungen basieren auf anatomischen Prinzipien, sind also natürlich und gelenkschonend.

«Das Ziel der Cantienica-Methode ist es, ohne Anstrengung vertikal lang und aufgespannt zu werden und das herauszuholen, was bereits Richtung Boden drückt. Und sich dies 24 Stunden am Tag auch bewusst zu sein. So kann man beweglich und schmerzfrei bis ins hohe Alter bleiben», erklärt Doris Rentsch. Die Cantienica-Methode steht zudem für die Vereinigung von Körper, Geist und Seele und hat damit viel mit Vorstellungskraft und Denken zu tun. Die Methode lehrt uns, auf den eigenen Körper zu hören: Den Körper fordern, aber nicht überfordern, so lautet die Devise.

### Ungewohnt aber wirksam

Ein Stundenplan, um sich für die kommende Woche einzutragen, liegt auf dem Empfangstresen bereit. Folglich kann jede und jeder seine Trainingsstunden nach Belieben selber einteilen. Nach und nach treffen die anderen Teilnehmenden ein. Heute sollen unter anderem Migräne gemildert, die Rückenmuskulatur gestärkt und Schwangerschaftsrückbildung betrieben werden.

In der Zeit als Cantienica-Instruktorin hat Doris Rentsch schon viele schöne Erfolge erlebt. Zum Beispiel konnte sie einer Frau helfen, die aufgrund ihres Hexenschusses der Verzweiflung nahe war. Eine andere Frau kam zu ihr, damit nach der dritten Geburt der Körper wieder in Form gebracht werden konnte.

Mit dem sogenannten lang gezogenen Bauchnabel und Kronenpunkt an einem goldenen Faden vertikal nach oben ziehend, versuche ich den Anweisungen von Doris Rentsch konzentriert zu folgen. Ausserdem soll bei dieser liegenden Grundposition unter dem Bauchnabel, also zwischen Boden und Kreuz, noch ein virtueller Schmetterling Platz zum Schlafen finden. Kein Wunder, dass dabei das Wesentliche, während den Übungen Leichtigkeit zu verspüren, schnell mal auf der Strecke bleibt. Die Cantienica-Methode arbeitet mit zielgerichteten Visualisierungen. Diese ungewohnte und doch für mich etwas seltsame Sprache hat den Effekt, für alle direkt verständlich zu sein – meistens. Jetzt zu den Füßen: Diese stehen hüftschmal (tönt besser als hüftbreit) in einer leichten V-Form.

Ich sollte jetzt meine Sitzbeinhöcker zum Damm pulsieren lassen, doch so ganz klar ist mir nicht, was ich machen soll. Den Blick nach rechts, um bei einer anderen Teilnehmerin abzuschauen, hätte ich mir sparen können. Denn von aussen ist nicht allzu viel zu erkennen – da wären wir wieder bei der Vorstellungskraft: «Anfangs mehr vorstellen als aktiv zuviel zu tun, dann gelingt es bald automatisch», lautet der Tipp der versierten Instruktorin. Zudem lässt Doris Rentsch ihre Schützlinge nicht aus den Augen. Gegebenenfalls bringt sie Korrekturen an oder zeigt, was alles noch aus dem Körper herauszuholen ist.



---

«Das Ziel der Cantienica-Methode ist es, ohne Anstrengung vertikal lang und aufgespannt zu werden und das herauszuholen, was bereits Richtung Boden drückt. Und sich dies 24 Stunden am Tag auch bewusst zu sein. So kann man beweglich und schmerzfrei bis ins hohe Alter bleiben.»

---



Damit sie sich für jeden einzelnen Zeit nehmen kann und niemand zu kurz kommt, wird die Teilnehmerzahl bewusst klein gehalten. Mit mir trainieren heute nur gerade fünf Damen. Maximal dürfen es jeweils zehn Personen sein.

#### **Für alle geeignet – sogar für Männer**

«Federleicht erst den rechten, dann den linken Fuss aus der Kraft vom Beckenboden vom Boden lösen, die Ellenbogen zart auseinander dehnen, den Kronenpunkt in einem eleganten C-Bogen einrunden. Geniesst es, wie die tiefen Muskeln arbeiten.» Es ist erstaunlich, mit welcher Leichtigkeit die anderen Teilnehmer die Übungen durchführen. Was von aussen so aussieht, fühlt sich von innen, zumindest für mich, nicht so an. Da wären wohl noch ein paar zusätzliche Trainingsstunden nötig, um diese Leichtigkeit zu verspüren. Da die Übungen im eigenen Rhythmus auszuführen sind und man nicht zwanghaft gedrillt wird, hält sich die Anstrengung trotzdem in Grenzen. Und wie sieht es eigentlich mit den Männern aus? «Männer bilden zwar noch eine Minderheit im Cantienica-Studio, doch melden sich immer wieder mal welche an», erklärt Doris Rentsch ein wenig stolz. Sie beschreibt ihre Teilnehmenden als kunterbunt gemischt und allen Alters von ungefähr 24 bis 70 Jahren. Denn die Cantienica-Methode ist auch für ältere Leute und Bewegungsmuffel perfekt geeignet. Doris Rentsch ist überzeugt: «Das Cantienica-Training ist ausserdem eine gute Basis für jede andere Sportart und verleiht dieser ein ganz neues Körpergefühl, einen ganz anderen Drive. Auch ich übe heute meinen Sport anders aus als früher. Dank der Cantienica-Methode gehe ich leicht, aufgespannt und mit einem Lächeln im Gesicht auf eine Jogging-Tour.»

Zurück zu meiner Übungsstunde: Mit einer besonderen Metapher werde ich daran erinnert, meinen Mund locker zu halten, indem ich mir vorstellen soll, wie eine Biene dahergefliegen kommt und mir in die Lippe sticht. Verblüffend, aber es funktioniert.

Einige Übungen klappen mittlerweile schon recht gut, andere sind während einer Stunde unmöglich zu lernen. Doch wie schnell wirken die Übungen überhaupt? «Grundsätzlich reagiert der Körper sehr schnell darauf. Da wir alles schon als Kleinkind in uns hatten, wird dies rasch wieder hervorgerufen. Um jedoch Beschwerden komplett loszuwerden, kann man nach Benita Cantieni sagen, dass es rund einen Zehntel der Zeit benötigt, in der man schon in diesem Muster drin ist: Bei zehn Jahren schlechter Haltung dauert es also mindestens ein Jahr, bis man davon loskommt. Denn vertrautes Verhalten zu verlassen, bedeutet Millimeter-Arbeit. Schritt für Schritt muss sich jeder an sein Ziel herantasten. Oft sind die Erwartungen zu hoch, man muss dem Körper auch Zeit geben», betont Doris Rentsch.

#### **Das Gefühl danach**

Die Stunde, so scheint es mir, ist im Eiltempo vorbeigerast. Tatsächlich fühle ich mich bereits nach dieser einen Stunde mindestens fünf Zentimeter grösser und einige Kilo leichter. Die Schwerkraft meines Körpers wurde also erfolgreich in Leichtkraft umgewandelt. Noch nie habe ich mich nach sportlicher Betätigung so erholt und fast schwebend leicht gefühlt. Wie lange dieses Gefühl wohl anhalten wird? ●●●

#### **Weitere Informationen:**

/// <http://www.cantienica-stgallen.com>