

Sie tritt an gegen Bauchatmung, westliches Yoga und Nordic Walking. Damit regt sie gerne die Schulmediziner auf. Die Ex-«Vogue»-Chefredaktorin **Benita Cantieni** erzählt, weshalb sie wegen des Zwerchfells fast Morddrohungen erhalten hätte.

«Die Vagina kann sich dann selber vergnügen»

DAS GESPRÄCH FÜHRTE ODILIA HILLER, BILDER: RALPH RIBI

Frau Cantieni, wie ist aus der Chefredaktorin, die Sie waren, eine «Fitnesspäpstin» geworden?

Benita Cantieni: Durch Schmerzen. Meine Wirbelsäule war verkrümmt. Schon als ich 27 Jahre alt war, wollte mir ein Arzt ein künstliches Kiefer- und ein künstliches Hüftgelenk einpflanzen. Zu der Zeit wäre ich noch ein Versuchskaninchen gewesen. Meine Logik sagte laut: Was soll ich mit künstlichen Gelenken, wenn ich mit den eigenen nicht zurechtkomme? Was dem Arzt nicht gefiel.

Sie suchten also auf eigene Faust einen Weg, Ihre Schmerzen loszuwerden.

Cantieni: Ja, weil keine Therapie half. Anfang der 1990er-Jahre entdeckte ich die Trainingsmethode Callanetics, machte die Ausbildung in Denver und fand die 36 Übungen schnell sehr langweilig, auch zum Unterrichten. Zudem gab es Elemente, die anatomisch keinen Sinn machten. Da kreierte ich «New Callanetics» – mit dem Einverständnis der Callanetics-Gründerin. Im Jahr 1997 schrieb ich mit «Tigerfeeling» das erste Beckenboden-Buch, das sich hunderttausendfach verkaufte, und gründete die Cantienica-Methode. Bald kamen Physiotherapeuten und Hebammen und fragten, ob sie das lernen könnten – sie konnten.

War das schon die gleiche Cantienica-Methode wie heute?

Cantieni: Sie entwickelt sich unentwegt weiter. Ich finde, es liegen ganze Körperwelten zwischen 1997 und heute. Die Methode war damals schon ziemlich revolutionär, weil man den Beckenboden in dieser Form noch nicht kannte. Beckenboden, das hiess damals vor allem, den Pipistrahlf abzuklemmen.

Das heisst, Sie haben den Beckenboden, wie man ihn heute kennt, in die Schweiz gebracht?

Cantieni: Nein, in die ganze Welt. Die erste Ausbildung in den USA findet im Oktober statt. Natürlich gab es Beckenbodenübungen schon vorher. Doch wurden praktisch nur die Schliessmuskeln trainiert. Den «Levator ani», die wichtige Muskelgruppe, die durch Zusammenziehen der Sitzbeinhöcker aktiviert wird, hatte zuvor aber niemand in dieser Art beachtet. Im Moment geschieht Vergleichbares mit dem Zwerchfell, das bisher viel zu wenig Aufmerksamkeit erhalten hat. Inkontinenz beim Lachen, Husten und Niesen hat – entgegen der herrschenden Meinung – sehr wenig mit dem Beckenboden zu tun. Dafür sehr viel mit dem Zwerchfell. Das ist nun etwa gleich revolutionär wie das, was ich über den Beckenboden herausfand.

Der Beckenboden wird meist mit Frauen in Verbindung gebracht. Männer bekommen immer einen leicht besorgten Gesichtsausdruck, wenn das Wort fällt.

Ist Ihr Training für Frauen gedacht?

Cantieni: (lacht) Nein, Frauen sind bloss leichter zu motivieren, sich selber Gutes zu tun. Männer erfahren während langer Zeit erst von der Existenz ihres Beckenbodens, wenn es zu spät war: nach Prostata-, Hoden- oder Hämorrhoidenoperationen. Ich wollte schon vor Jahren ein Beckenboden-Buch nur für Männer schreiben. Es war unmöglich, dafür einen Verlag zu finden – auch meiner wollte das nicht. Unterdessen erhalte ich von Männern mindestens so viel Feedback wie von Frauen. Im Studio stagniert ihr Anteil aber immer noch bei rund 20 Prozent.

Dort sind dann wahrscheinlich solche, die von ihren Frauen mitgeschleppt werden.



Sie sei durch konsequentes Haltungstraining mit ihrer Methode bisher 4,8 Zentimeter gewachsen, sagt Benita Cantieni.



Ein Waschbrettbauch zum Beispiel ist anatomischer Unsinn. Es handelt sich dabei lediglich um verkürzte und ziemlich verkrampfte Muskeln.



Der Beckenboden, mit Filz anschaulich gemacht.

Zur Person Von der Chefredaktorin zur Fitnesspäpstin

Benita Cantieni, geboren 1950 in Balgach, hat die nach ihr benannte Cantienica-Methode für Körperform und Haltung entwickelt, ein ganzheitliches Muskel- und Fitnessstraining mit besonderer Berücksichtigung des Beckenbodens. Zuvor war sie unter anderem Chefreporterin des «Blick», Chefredaktorin der deutschen «Vogue», der «Annabelle» und der Fitnesszeitschrift «Shape». Ihre Trainingsmethode wird hauptsächlich in der Schweiz, Deutschland und Österreich durch ausgebildete Cantienica-Instruktorinnen unterrichtet. Benita Cantieni ist Autorin mehrerer Bestseller wie «Tigerfeeling» oder «Catpower». Sie ist zweimal geschieden und lebt in Zürich. (oh)

Cantieni: (lacht) ...und das geht meistens nicht gut. Die Frauen rufen während des Unterrichts: «Siehst du, August, das sage ich dir doch immer schon.» So haben wir nur ganz wenige Paare, die zusammen ins Studio zum Training kommen.

Und was bringt die Männer dahin?

Cantieni: Prostatavergrösserung, beginnende Potenzstörungen, Hämorrhoiden, Rückenschmerzen...

Sprechen die auch darüber?

Cantieni: Wenn nicht, spreche ich sie darauf an. Bis auf die Potenz kann ich fast alles an der Körperhaltung ablesen. Manchmal muss ich aufpassen, dass ich im Tram oder auf der Strasse nicht einfach hinlauge, um die Männer aufzurichten.

Auch schon passiert?

Cantieni: Ja, am Flughafen. Plötzlich waren meine Hände am Rücken eines Mannes, den ich nicht kannte. Wir wurden Freunde. Doch zurück zum Beckenboden: Es ist an den Männern, dieses Tabu zu brechen. Es gibt noch viel

«Die Vagina kann sich...»

Fortsetzung von Seite 13

zu wenige männliche Cantienica-Trainer. Bis es so weit ist, rufe ich, so laut ich kann: Die wahre Kraft kommt aus der Tiefenmuskulatur, und nicht aus verkürzten Bauchmuskeln oder stahlharten Oberschenkeln. Ein Waschbrettbauch ist anatomischer Unsinn. Es handelt sich dabei lediglich um verkürzte und ziemlich verkrampfte Muskeln.

Ihre Methode ist also sozusagen ein Krafttraining für alle.

Cantiene: Es ist mehr als das. Es ist die Möglichkeit, sich zu entscheiden, wie man altern will. Es gibt schon bei den heute 80-Jährigen grosse Unterschiede: Die einen sind einfach alt und gebrechlich, die anderen topfit. Fit sind jene, die sich viel bewegen und ihren Körper fordern. Zum Beispiel Tänzer. Oder Schwimmer. Man kann also viel selber dazu tun. Um 100 zu werden, braucht es Bewusstsein, Selbstwahrnehmung – und Disziplin.

In Ihren Büchern wehren Sie sich dagegen, dass der aufrechte Gang ein Fehler der Evolution sei, der unserem Körper schadet.

Cantiene: Ja, das macht mich fuchsteufelswild. Die Anatomen suchen für die «normale Fehlhaltung» eine Begründung und stellen nicht in Frage, ob es überhaupt so sein muss, was sie da sehen. So ist das grosse Missverständnis mit dem Wirbelsäulen-S entstanden. Wer sagt, dass die Wirbelsäule geschwungen sein muss? Schauen Sie sich Kinder an. Die sind kerzengerade und haben keine Bandscheibenprobleme. Eine gerade Wirbelsäule hat auch den Vorteil, dass der Spinalkanal gerade verläuft und besser genährt wird. Ich bin überzeugt, dass viele Alterskrankheiten mit der geknickten, stellenweise unterbrochenen Nervenbahn zu tun haben. Alters-Parkinson, zum Beispiel.



Damit stellen Sie viel schulmedizinisches Wissen in Frage. Wen ärgern Sie damit am meisten?

Cantiene: Mich freut, dass ich vielen damit die Freude der Schmerzfreiheit bereite... Anfangs gingen Schulmediziner und Physiotherapeuten auf mich los. Zum Glück schrieb ich früh mehrere populäre Bücher. Damit fand ich von Anfang an viele von der Schulmedizin austherapierte Fans, denen meine Methode half. Die Kritiker konnten mir das Handwerk nicht mehr legen. Am schlimmsten war die Kritik übrigens bisher in Sachen Zwerchfell. Da dachte ich wirklich, als nächstes erhalte ich Morddrohungen.

Weil Sie die Bauchatmung kritisieren?

Cantiene: Die Bauchatmung, die wir alle erlernen, ist unnatürlich und schadet dem Körper. Sie ist ein gigantisches Missverständnis. Das Zwerchfell muss sich beim Atmen nach oben

ausdehnen, nicht nach unten. Sonst werden die Organe gequetscht, vor allem der Magen. Schauen Sie mal, wo die Lungen sind. Sind die im Bauch? Nein. Die Lungen sind über dem Zwerchfell. Richten Sie sich auf, atmen Sie in die Lungen und öffnen Sie Ihre Rippen. Ich bin damit sogar mein schweres Asthma losgeworden. Fast augenblicklich.

Die Bauchatmung ist nicht zuletzt die Grundlage des Yoga. Woher nehmen Sie den Mut, gegen jahrtausendealte Gewissheiten anzutreten?

Cantiene: Im Westen ist es die Grundlage. Ich habe in Indien nie einen Bauchatmer gesehen. Ich hatte mich schon im Journalismus gerne in die Nessel gesetzt. Doch gehe ich mit meinen Erkenntnissen erst raus, wenn ich vollkommen sicher bin. Und mittlerweile habe ich mich an Kritik so gewöhnt, dass sie mir fehlt, wenn sie nicht kommt.

Sie kritisieren auch das Nordic Walking, die heilige Kuh aller Physiotherapeuten. Was ist daran falsch?

Cantiene: Seit sich die Frauen nicht mehr einreden lassen, sie hätten ein Hohlkreuz, ist den Therapeuten wohl die Arbeit ausgegangen. (lacht) Also schicken sie die Patienten mit Stöcken in den Wald. Ich stehe dazu: Die schlimmsten Schultern, die ich kenne, sind Nordic-Walking-Schultern. Die meisten Nordic-Walker sind weit davon entfernt, zu gleiten wie die Langläufer. Sie stampfen und stossen sich mit diesen Stöcken voran, vollkommen steif im Becken und im Brustkorb, mit hochgezogenen Schultern. Irgendwann schmerzen diese derart, dass sich die Menschen kaum mehr bewegen können. Das ist doch Quatsch. Leichtes, schwereloses Gehen oder Laufen ist viel gesünder.

Sie versprechen, was viele andere auch versprechen, die etwas verkaufen wollen:

Wohlbefinden, jüngerer Aussehen, multiple Orgasmen.

Cantiene: Versprechen andere auch multiple Orgasmen?

Ja, wenn es um den Beckenboden geht, hört man das relativ oft.

Cantiene: Dann schreiben sie es ab und können das Versprechen nicht halten. Die Vagina ist kein Muskel. Trainiert man die Muskeln darum herum zu stark, ist das schädlich. Ich kenne einige Yoga-Instruktorinnen, die deswegen keinen normalen Geschlechtsverkehr mehr haben können. Wird der «Levator ani» trainiert, spielt es überhaupt keine Rolle mehr, wie gross ein Penis ist, oder was er genau macht. Die Vagina ist dann in der Lage, sich selber zu vergnügen. Für manche Männer ist das eine Entlastung, bei anderen nagt es etwas am Selbstbild.

Das hört sich an, als sollte man Ihrer Ansicht nach überhaupt nur noch nach Ihrer Methode trainieren.

Cantiene: Um Himmels willen, nein! Im Gegenteil. Cantienica ist die beste Grundlage für alles andere. Man lernt, den Körper so einzusetzen, wie er von der Natur gedacht ist. Die verschüttete Körperintelligenz wird wiederbelebt. Als Kinder waren wir alle einmal körperintelligent und bewegten uns gern und viel.



«Die Wirbelsäule aufspannen»: Cantienica-Erfinderin Benita Cantieni richtet Odilia Hiller von der Ostschweiz am Sonntag auf.

ACHTUNG SCHWIZ!

Eine satirische Boulevard-Komödie

Autor: Stefan Vögel

Regie: Stefan Huber



*Viktor Giacobbo, Edward Piccin, Franz Frickel,
Gabor Nemeth, Joel Singh, Julienne Pfeil, Manfred Liechti*

4. SEPTEMBER - 4. OKTOBER 2014

WWW.CASINOTHEATER.CH

Hauptsponsorin

ST. GALLER
TAGBLATT

MIGROS
kulturprozent

 **Zürcher
Kantonalbank**