

BENITA CANTIENI

LAUFEN MIT

Tigerfeeling

FÜR SIE
UND IHN



südwest

BENITA CANTIENI

LAUFEN MIT

Tigerfeeling

FÜR SIE
UND IHN

südwest

inhalt

Aha-Erlebnisse

Wie halten Sie es mit Ihrem Auftritt?

Die Knochenintelligenz wecken

Als wir alle kleine Massai waren

Ihr Körper ist zum Laufen gemacht

Es gibt Bewegung und Bewegung

Was Sie zum Üben brauchen

Der Fuß und seine Freiheit

Anatomie

Drei Übungen

1 Leichtfuß

2 Fußklug

3 Honigzart

Das Knie und seine Leichtigkeit

Anatomie

Drei Übungen

4 Kniefrei

5 Leistenweich

6 Förderband

Die Beinachse und ihr Geheimnis

Anatomie

Drei Übungen

7 Langsitz

8 Fersenstups

9 Beindreh

Das Hüftgelenk und seine Beweglichkeit

Anatomie

Drei Übungen

10 Kluge Köpfchen

11 Schlaue Schaufeln

12 Doppelbecken in Aktion

Das Becken und sein Doppelgänger

Anatomie

Drei Übungen

13 Höckerschienen

14 Vertikalzauber

15 Bewegungszentrum

Der Beckenboden und sein Zentrum

Anatomie

Drei Übungen

16 Rückenlang

17 Brückenschlag

18 Achterschleifen

Die Wirbelsäule und ihre Wahrheit

Anatomie

Drei Übungen

19 Atemtaxi

20 Wirbeltwist

21 Säulengang

Der Bauch und sein Torso

Anatomie

Drei Übungen

22 Verbinden

23 Vernetzen

24 Verstärken

Das Zwerchfell und sein Brustkorb

Anatomie

Drei Übungen

25 Knochen dehnen

26 Kuppel bauen

27 Schultern lösen

Die Schulter und ihr Arm

Anatomie

Drei Übungen

28 Schultergleiten

29 Ballonfahrten

30 Handschüttler

Der Kopf und sein Hals

Anatomie

Drei Übungen

31 Freiheit

32 Leichtigkeit

33 Offenheit

Das Ganze

Intensivworkout für die Bewegungsnatur

1 Luftige Füße

2 Federleichte Leisten

3 Starker Torso

4 Straffer Bauch

5 Die Kraft der Pyramide

6 Steilhang mit Twist

7 Aufspannung mit Power

8 Liegestütz mit Dreh

9 Fliegende Füße

10 Drehender Torso

11 Kreuzend gehen

12 Murmelverstand

Loslaufen

Was tun wenn ... Laufen mit Tigerfeeling hilft

Zusammenfassung – Das ist Ihre Laufnatur

Testimonials

Endlich die Haltung gefunden

Hoch lebe das Zipperlein!

Der Fersensporn, der keiner war

Vom Hauruck zum „how zart“

Der lange Weg zum Kreuzgang

Auch für Leistungssportler

Als Yogini mit CANTIENICA®-Training gewachsen

Baumhüpfen mit links

Freude am eigenen Körper

Register

Impressum

Bildnachweis

Anmerkungen



Drei Menschen und
ihre Motivation
für dieses Buch

Aha-Erlebnisse

Laufen! Laufen? Macht mal. Für mich war das nichts. Viel zu anstrengend. Und die Luft reichte nicht für beides, für mich und das Laufen. So, wie die Läuferinnen und Läufer bei ihrem Sport aussahen, konnte es auch unmöglich Spaß machen. Verbissene keuchende Gesichter, manche schienen richtig zu leiden.

Was musste die Cantieni jetzt auch noch in Laufen machen und diesen blöden Baustein kreieren! Um als Anbieterin der CANTIENICA®-Methode den Goldstatus, eine Art Meisterprüfung, zu erreichen, musste ich den Baustein CANTIENICA®-go! absolvieren. Ich dachte: „Diese vier Tage überstehe ich auch noch irgendwie.“

Und dann das: Ich. Kriege. Spaß. Am. Laufen. Laufen kann leicht sein, laufen kann Freude machen. Laufen fühlt sich ganz toll an.

Diese Ausbildung hat für mich eine ganz neue Welt eröffnet. Ich habe durch das Laufen endlich zur vollkommenen Leichtigkeit gefunden. Laufend hat sich mein Rücken von den Schmerzen verabschiedet.

Ich habe die entscheidenden Worte von Benita heute noch im Ohr: „Anu, was machst du da? Tu doch einfach mal nichts mehr!“ Dieses Motto war und ist für mich der Schlüssel zum Leichtlaufen. Nichts mehr tun. Einfach der Laufnatur folgen, die im Körper ist. Ich weiß, es ist schwer vorstellbar für Menschen, die sich mit dem Laufen abmühten: Es ist unvorstellbar einfach und leicht.

Früher drückte ich mich um jeden Spaziergang. Jetzt ist Bewegung ein Bedürfnis, ein regelmäßiges, natürliches, willkommenes Bedürfnis.

Meine vier Hunde, die alle zu sogenannten „faulen Rassen“ zählen, haben sich durch mich und meine Bewegungsfreude anstecken lassen, und wir sind am Wochenende begeistert in der Natur. Ich denke auch, dass ich mich mit einem wirklich glücklichen Gesicht bewege.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass dieses Buch auch für Sie die Magie entfaltet.

Anu Althaus, Fällanden/Schweiz
CANTIENICA®-Instruktorin, www.cantienica-faellanden.ch

Im Jahre 1999 lernte ich die noch relativ unbekannte CANTIENICA®-Methode über die Publikation „Tigerfeeling“ von Benita Cantieni kennen. Ich konnte mir damals nicht vorstellen, welche für mich geradezu revolutionären und bahnbrechenden Forschungsergebnisse in Theorie und Praxis in dieser Methode stecken.

Ein paar Jahre später entschied ich mich zur ersten Diplombildung und musste mich als Physiotherapeut erst einmal auf „das neue System“ einlassen.

Die ersten Ausbildungen mit Benita Cantieni und ihren Kolleginnen entwickelten sich zu einer Serie von Aha-Erlebnissen. Der Höhepunkt war meine Sicherheit, dass ich durch den Gebrauch der Beckenbodenmuskulatur ein Verbindungsglied gefunden hatte, das mir bisher gefehlt hatte. Endlich eine Möglichkeit, mein durch Unfälle verlorenes Wohlbefinden in Sport und Alltag wiederherzustellen.

Der neue Weg des Fliehkraftlaufens fand Schritt für Schritt Einzug in meine Alltagspraxis. Die Reichweite der sich daraus ergebenden Möglichkeiten war mir klar. Ich wusste, diese Arbeit würde mich in den kommenden Jahren in neue Dimensionen therapeutischen Schaffens führen. So ist es. Die CANTIENICA®-Methode hat ihren festen Platz in meiner physiotherapeutischen Praxis.

Die CANTIENICA®-Methode ist für Laien verständlich und sofort umsetzbar. Wer sich auf die innere Körperlogik einlässt, bringt die Leichtigkeit in die Bewegung zurück. In meiner Praxis finden Patient/innen die Freude am Laufen, für die es undenkbar schien, je wieder schmerzfrei unterwegs zu sein.

Der Begriff wird zuweilen strapaziert, doch Benita Cantienis Methode ist eine „ganzheitliche Methode“, die den gesamten Körper bis in seine innerste Struktur vernetzt und als Gesamtbild neu belebt.

„Laufen mit Tigerfeeling“ ist nicht das Ergebnis einer vollendeten Forschungsarbeit, sondern viel mehr ein Zwischenbericht einer sich stetig weiter entwickelnden Methode. Und es ist zugleich eine Einladung, sich einzulassen auf das Abenteuer, den eigenen Körper in völlig neuen Dimensionen wahrzunehmen.

Karlheinz Grübel, Lindau
Physiotherapeut und CANTIENICA®-Senior Teacher,

www.cantienica-lindau.ch

Meine Leidensgeschichte begann sehr früh, mit regelmäßigen Besuchen beim Orthopäden. Schmerzen im Fersenbereich beim Auftreten. Damals hieß es: Wachstumsschmerzen. Mag sein, dass dem so war. Die Schmerzen verlagerten sich allerdings nach oben. In den Bereich Kreuzbein, Iliosakralgelenke. Und da blieben sie dann auch bis vor ein paar Jahren!

Erstmals trat ein stechender Schmerz im unteren Rücken auf, als wir in der Schule Hochsprung durchnahmen. Die Schmerzen beschränkten sich bald nicht mehr auf die Sprünge, sondern wurden relativ anhänglich. In der unangenehmsten Variante bedeutete dies: Schritt vor, Stich hinten. Gehen wurde zur Tortur und das bereits mit 16 Jahren!

Mit 18 Jahren gab ich den Sport auf. Schluss mit Fußball, Schluss mit Basketball, Schluss mit dem geliebten Karate. Ich kann mich noch gut an die letzte Prüfung in dieser Sportart erinnern: Jeder der charakteristischen Schreie, die einen Schlag begleiten, war echt.

Die Situation bekam in einer lauen Sommernacht eine tragikomische Note: Ich wollte zum Nacktbaden in ein Provinzfreibad einsteigen. In Birkenstock-Sandalen. Der Sprung vom Zaun endete auf dem Steißbein. Autsch. (Seither hege ich ein tiefes Misstrauen gegen diese Schuhe, die nachts nicht auf rasenfeuchten Böschungen haften.) Selbst heute krampft sich innerlich alles in mir zusammen, wenn ich an den Schmerz denke. 15 Jahre lang konnte ich nur mit Polster auf dem Stuhl sitzen. Schule und Universität absolvierte ich schwankend auf den Pobacken. Mein Steißbein war so angeschlagen, dass ich immer versuchte es einzuziehen, besonders, wenn mir jemand von hinten nahe kam. Natürlich konsultierte ich Ärzte und Therapeuten. Und ich wurde nach dem Ausschlussprinzip behandelt, im Stil ‚Cortisonspritze bringt nichts? Aha, also spritzen wir was anderes.‘

Nach einigen Jahren Sportpause – ich war in der Zwischenzeit nach Berlin gezogen – fing ich wieder regelmäßig an Sport zu treiben. Diesmal aber in Watte, beziehungsweise in Wasser gepackt. Unterwasserrugby sollte es sein, und zwar auf Bundesliganiveau – was bei der kleinen Anzahl von Akteuren allerdings beschränkt beeindruckend soll. Anfangs sah alles ganz gut aus. Mit der Umstellung auf den Delfinbeinschlag kamen die Schmerzen zurück – und zwar vehement. Ein Trainingsabend bedeutete, dass ich in den

folgenden Tagen nicht ordentlich gehen konnte. Den Beinschlag wechseln kam auch nicht in Frage, schließlich will man ja nicht mit angezogener Handbremse schwimmen. Dann lieber gleich aufhören und einen letzten Rest an Würde dem eigenen Kreuzbein gegenüber retten!

Darauf folgte eine Phase, in der ich nur noch sporadisch Sport machte. Womit ich mich auch nicht wohl fühlte, ich bin ein Bewegungstyp. Ich liebe Sport.

Hilfe, für Sport und Kreuzbein gleichermaßen, kam von einer lieben Freundin, seit 25 Jahren Physiotherapeutin. Sie schickte mich in das CANTIENICA®-Studio an der Spree von Evelyn Dannhäuser. Das machte mich sehr neugierig, eine Physiotherapeutin, die mich nicht an einen Kollegen verweist ...

Das war 2006. Nach der ersten Lektion wusste ich: Das ist es. Hört sich blöd beziehungsweise stark rezensiert an – war aber genau so! Das Kreuzbein und die Lendenwirbel hatten deutlich mehr Raum und Beweglichkeit. Vorher fühlten sich der untere Rücken und das Steißbein an, als würde sie jemand mit einer eisernen Faust umklammern. Nichts ging mehr durch. Ich war wie zweigeteilt. In jeder Trainingsstunde kam die Energie wieder mehr in Fluss.

Und heute? Manchmal fitzelt es im Kreuzbein, wie eine schwache elektrische Spannung. Aber ich habe mittlerweile die Körperkompetenz erworben, um etwas dagegen zu machen. Ich bin weder den Schmerzen noch den Ärzten ausgeliefert.

2010 machte ich selbst den ersten CANTIENICA®-Trainerschein. Und was für Kunden kommen zu mir? Hauptsächlich solche mit Problemen im unteren Rücken. Vielleicht bin ich 1992 schlecht gesprungen. Aber 2006 bin ich extrem glücklich gelandet.

Erik Straub, Berlin, 40 Jahre
CANTIENICA®-Instruktor, www.cantienica-schoeneberg.de



Ein gesunder
Körper verlangt
Bewegung

Wie halten
Sie es mit
Ihrem Auftritt?

Ich falle mit der Türe ins Haus und stelle Ihnen gleich die für dieses Buch zentrale Frage: Was haben Sie für eine Gangart? Sind Sie von weitem zu hören? Mit einem richtigen Charakterschritt?

Tock. Tock.

Päng. Päng.

Bum. Bum.

Oder sind Sie Leisetreterin, Leisetreter?

Je lauter Ihre Schritte, umso mehr belasten Sie in Bewegung Ihre Gelenke. Im Durchschnitt belasten Erwachsene ihre Füße bei jedem Schritt mit 150 bis 250 Prozent ihres Eigengewichts. Manche Menschen mit besonders eigenwilligem, bewusst kraftvollem Auftritt, meist sind es die zierlichsten Frauen, sollen es gar bis auf das 4,5-Fache bringen.

Beispiel 1: Sie sind ein Mann und wiegen 80 Kilo. Sie sind ein harter Fersengänger und machen gerne große Schritte. Also donnern bei jedem Schritt mindestens 120 und maximal 360 Kilo auf Ihre Fersenbeine, Sprunggelenke, Knie.

Beispiel 2: Sie sind eine Frau, wiegen 60 Kilo und treten gerne selbstbewusst auf. Im besten Fall belasten Sie Ihre Knochen mit 90 Kilo, im schlimmsten Fall mit 270 Kilo.

Ich? Ich wiege (zurzeit) 57 Kilo und trage mein Gewicht an der aufgespannten Mittelachse. Ich bewege mich aus der Tiefenmuskulatur und belaste meine Fersen beim Auftreten mit maximal 30 Kilo. Maximal. Sie hören mein Kommen und Gehen nicht oder höchstens, wenn die Schuhe quietschen. Meine Fersen, Sprunggelenke, Knie, Hüftgelenke, Kreuzbeingelenke und Wirbel werden keinen Erschütterungen und Belastungen ausgesetzt. Denn ich bewege mich mit Tigerfeeling.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch zeigen, wie Sie unbelastet und federleicht gehen, laufen, rennen, joggen, walken, spazieren und schreiten können.

Bewegungsökonomie ist lautlos.

Bewegungsökonomie ist schmerzfrei.

Sie laufen, weil es gesund sein soll. Weil es immer und überall empfohlen wird. Weil es alle anderen auch machen. Weil man schließlich etwas machen muss. Das ist gut. Denn alle Studien kommen zum Schluss: Bewegung ist wichtig. Bewegung ist die Natur des Menschen. Das Sitzen ist der Irrtum. Bewegung soll vor Krebs schützen und vor Arterienverkalkung. Vor Stoffwechselstörungen und Depressionen.

Das wissen Sie alles, und Sie tun Ihr Bestes. Trotzdem: Nach dem Laufen haben Sie Schmerzen. In den Füßen. Oder in den Sprunggelenken. Oder den Knien, den Hüften, dem Rücken, den Schultern. Oder gleich überall. Es ist eine Qual, es macht keine Freude, und deshalb siegt meistens der arme innere Schweinhund, der einfach nicht mag.

Der innere Schweinehund ist vielleicht Ihr zweitbeste Freund (der beste ist die Schwerkraft – wieso, erfahren Sie gleich). Er hindert Sie daran, sich die Gelenke kaputtzulaufen. Sich einen Bandscheiben schaden zu ergehen. Den Beckenboden und die Organe abzusenken. Gut sitzen ist zuweilen besser als schlecht laufen.

Die ungeschminkte Wahrheit ist: Wer nach dem Laufen Schmerzen hat, läuft nicht artgerecht. Die meisten Menschen suchen die Schuld für die Schmerzen in den Schuhen, im Gelände, im eigenen Gewicht, in der schlechten Kondition, in der falschen Technik. Und oft und immer wieder ist das Menschsein an sich schuld: das Aufrichten auf zwei Beine sei eben doch eine Fehlkonstruktion.

Ganz viele Menschen sind überzeugt, dass sie nur die eigene Leidensfähigkeit trainieren müssen, also mehr aushalten, härter trainieren, notfalls halt Schmerzmittel einwerfen. Und viele geben das Laufen ganz auf, steigen auf das Fahrrad um, gehen schwimmen, bis da andere Schmerzen auftauchen. Irgendwann fühlt man sich zu alt und lässt es ganz.

Fatal. Ich erlebe gerade in meiner Umgebung, wie schnell die Menschen verfallen und zerfallen, die sich nicht mehr regelmäßig bewegen. Ich halte gute Bewegung, regelmäßige Bewegung für die wichtigste Maßnahme für gutes Altern. Regelmäßige Bewegung mit Qualität macht viele Nachlässigkeiten des Alltags wett, langes Sitzen, zu viel essen, zu wenig schlafen.

Betonung auf: gute Bewegung, Bewegung mit Qualität. Ein Körper, der Kraft und Geschmeidigkeit besitzt, der eine gute Grundhaltung hat, der braucht Bewegung, verlangt sie, und zwar so selbstverständlich, wie er Hunger, Durst und Schlafbedarf anmeldet. So ein Körper wird im wahren Sinn des Wortes zum Selbstläufer.

Zu diesem Bewegungskörper möchte ich Sie begleiten.

Ich habe für meine Behauptungen viele Beweise, und der stichhaltigste von allen bin ich selbst. Als Bewegungsmensch bin ich eine Spätzünderin. Ich verbrachte mehr als die Hälfte meines Lebens im Bewegungssparmodus, eigentlich bewegte ich mich auf dem existenziellen Minimum. Ich konnte nicht laufen. Ich schaffte es einfach nicht, eine längere Strecke in einem schnelleren Tempo so zurück zu legen, dass es Freude machte, das Wohlbefinden steigerte oder wenigstens gut aussah.

Jeder Versuch endete in schmerzenden Gelenken, Rückenschmerzen, Herzrasen, Unwohlsein. Und so drückte ich mich um das Laufen. Ich hüpfte auf einem Trampolin herum, strampelte mich auf dem Ergometer ab oder schwamm mit der Eleganz eines Trampeltiers.

Fahrradfahren auf ebener Strecke und schwimmen im Meer waren die einzigen Bewegungsarten, die mir Spaß machten und relativ gut taten.

Ich fand gute Gründe für meine Laufunfähigkeit. Zu klein und zu dick. Beine zu kurz und plump. Po zu groß. Rücken zu krumm. Gelenke zu eng gestellt. Falsch konstruiert halt.

Es widersprach mir nur ein einziger Mensch. Mit dem war ich sieben Jahre verheiratet. Er war Hochleistungssportler a. D. Fast zwei Meter groß, feingliedrig und athletisch. Er nahm mich mit ins Sportgeschäft und suchte mit mir Laufschuhe aus. Er schleppte mich in den Wald auf die Finnenbahn, in der Meinung, der weiche Untergrund erleichtere mir das Tun. „Du kannst das“, sagte der Mann, „schau, so geht’s“. Und weg war er um die erste Kurve. „Ichkanndasichkanndasichkanndas ...“, Seitenstechen. Zwischenhalt einlegen. „Ichkanndasichkanndasichkanndas ...“, Atemnot. Zwischenhalt. „Ichkanndasichkanndasichkanndas ...“, Herzrasen. Zwischenhalt. „Schatz, was machst du denn, komm, lauf, schau, so geht das ...“. Der Mann überrundete mich gerade wieder einmal. Da half nur die Flucht in mein Asthma, ein Hustenanfall musste her.

Hinsetzen. Ausruhen. Zuschauen, wie dieser Mensch aus einer Anderwelt Runde um Runde lief. Und es offensichtlich auch noch genoss! Ich bemerkte jetzt auch noch eine schmerzende Blase an meinen Prinzessin-auf-der-Erbse-Füßen! Wie ich das Laufen hasste.

Wissen Sie was? Heute laufe ich besser als der Kerl. Schöner. Lieber. Ich habe ihn überrundet. Er geht. Ich laufe.

Doch war das nie mein Ziel. Es ergab sich einfach. Weil ich in meinem Kopf den Schalter fand, der mich vom Laufen abhielt.

Und das kam so. Ich war über 40 und körperlich ein Wrack. Zwar rauchte ich schon seit zehn Jahren nicht mehr, doch war ich kurzatmig und schwerfällig. Die Verkrümmung meines Rückens wurde immer schlimmer. Schmerzen begleiteten mich durch den Tag und raubten mir nachts den Schlaf. Das rechte Hüftgelenk war durch Arthrose geschädigt. Das rechte Kiefergelenk ebenso. Mein Becken stand schief. Mein Kopf stand schief. Das Asthma überfiel mich in den unangenehmsten Situationen, mitten in Interviews und Vorträgen.

Eine Reihe von Zufällen, die mir wohl zufallen mussten, brachte mich dazu, meinen Körper zu erkunden. Ich vereinfachte die Geschichte: Ich fand heraus, dass ich meinen Körper bis dahin von außen betrachtet hatte. Alle Therapien, die ich befolgt hatte, waren Versuche, meinen Körper von außen zu reparieren. Ich entdeckte tief im Körperinneren „neue“ Muskeln, mit denen sich die Wirbelsäule begradigen ließ. Ich lernte, wie ich im Körperinneren Zwischenstockwerke aus Muskeln aufbauen konnte, mit der Muskulatur des Beckenbodens und des Zwerchfells. Ich fand heraus, wie sich die Beckenknochen mobilisieren und die Gelenke in eine Anordnung bringen ließen, in denen kein Gelenkteil am anderen rieb. Die Skoliose begradigte sich, die Arthrosen bildeten sich zurück, die Gelenke reparierten sich selbst. Durch bewusstes Verändern und Verlängern von Knochen (Schlüsselbeine, Brustbein, Schulterblätter, Rippen) wurde ich mein Asthma los. Ich war von meinen Entdeckungen begeistert. Ich entwickelte daraus eine Trainings- und Therapiemethode, schrieb Bücher, entwarf ein ausgeklügeltes Ausbildungskonzept und – lief nicht.

Alle liefen. Nur ich nicht. Es war Anfang unseres Jahrhunderts, „Laufpäpste“ boomten. Laufbücher boomten. Eines Tages sagte eine Klientin nach einer Trainingslektion: „Frau Cantieni, können Sie mir bitte sagen, wie ich mit meinem neuen Körper laufen soll? Es klappt nicht mit dem Vorfußlaufen,

meine Füße schmerzen, es klappt nicht in den Spezialschuhen, meine Knie schmerzen. Ich habe Seitenstechen und werde sehr schnell kurzatmig.“ Als hätten sie nur darauf gewartet, dass jemand die Frage stellt, umringte mich die ganze Gruppe: „Ja, das wollen wir jetzt von Ihnen wissen.“

Die Leute hatten Recht. Ich behauptete, die Natur des Menschen sei Leichtigkeit, nicht Erdschwere. Jeder einigermaßen gesunde Mensch könne sich so aufrichten, dass alle Knochen und Gelenke in Harmonie zueinander stehen, sich gegenseitig unterstützen. In dieser Ordnung des eigenen Bauplanes sei beschwerdefreie, elegante Bewegung möglich, unterstützt von der Kraft der vernetzten Muskulatur und der Geschmeidigkeit elastischer Sehnen.

Das behauptete ich. Wenn meine Körpertheorie stimmte, dann musste ich laufen können. Dann musste jeder Mensch laufen können. Leicht und schmerzfrei. Ohne Technik. Ganz natürlich. Schließlich ist laufen unsere Natur. Jahrtausende waren wir Menschen unterwegs. Von Unterstand zu Unterstand. Von Futterplatz zu Futterplatz. Wir liefen dem Essen nach und dem Wetter davon. Wir entwickelten uns laufend. Wir eroberten die Welt laufend.

Die Knochenintelligenz wecken

Ich musste herausfinden, wie schmerzfreies Laufen geht, ich musste den Interessierten sagen können, wie es geht. Das Thema nistete sich im Gehirn ein – und wartete auf die Inspiration. Ich beobachtete Läufer und Läuferinnen. In Zürich. Am See, im Wald, auf dem Asphalt. In München. Im Englischen Garten, an der Isar, in den Isarauen. An den Osterseen. In Berlin im Tierpark. Bei mir in Küsnacht im Wald. Alle Beobachteten „machten“ die Bewegung. Angestrengt warfen sie die Beine vor und wuchteten den Körper nach. Viele zogen die Schultern hoch und hielten den Oberkörper ganz steif. Manche hatten die Gesäßbacken so hart angespannt, dass es vom Zusehen wehtat. Die meisten machten große Bewegungen, auf beim Abstoßen, ab beim Landen, hin und her von einer Körperseite zur andern. Einige ruderten mit den Armen, als seien sie am Ertrinken, andere hielten die Arme und den Oberkörper vollkommen steif. Füße einwärts, Füße auswärts, Füße seitlich. O-Beinige traktierten ihre Knie, dass es beim Zusehen schon schmerzte. X-beinige Frauen kamen sich mit den eigenen Beinen und Füßen dauernd in den Weg. Fast alle Läufer atmeten schwer, Stoßatem, Pressatem, Keuchen. Hochrote Köpfe und hängende Mundwinkel.

Nein, schön war es nicht, dieses Laufen. Es musste andere Möglichkeiten geben.

Und dann kam sie, die Inspiration. Aus heiterem Himmel. Buchstäblich. Ich war auf einer Reise in Afrika. Frühmorgens unterwegs in den Ngorongorokrater in Tansania. In weiter Ferne unter einer Akazie ein Elefantenbulle mit seinem Jungen in der schwachen Morgensonne. Ein Meer von Flamingos über einem Teich. Zerzauste Löwen am Wegrand. Und Massai barfuß unterwegs.

Die Schönheit dieser Massai berührte mich. Hochgewachsen und feingliedrig. Mit langen, schlanken Beinen und Armen. Doch etwas anderes ergriff meine Aufmerksamkeit: ihr Gang. Da war kein Auf und Ab zwischen den Schritten, der Kopf war immer gleich hoch. Da war kein Hin und Her von einem Bein auf das andere. Die Körper schwebten irgendwie an einer Mitte. Diese Mitte wurde gehalten durch Beckenbewegungen, die ich so noch nie beobachtet hatte: Das linke Becken und das rechte Becken bewegten sich unabhängig voneinander, und zwar vertikal. Die Füße – die wurden nicht vom Körper nach unten gedrückt. Die gingen vor dem Körper her. Frei und

leicht. Wie Sondiergeräte, die das Terrain abtasten, ausweichen, wenn ein Hindernis auftaucht. Die Geher traten leicht mitten auf der Ferse auf, der Mittelfuß war hoch und unbeschwert, die Bewegung übertrug sich auf den Vorfuß, die Zehen stießen ab. Zwei junge Männer hatten flipflopartige Schuhe aus Leder und Gummi an den Füßen und machten es genauso wie die Barfußgeher.

Der Elefantenbulle und das Junge liefen durch die Steppe zum Wald am Hang. Ein atemberaubendes Bild. Und doch konnte ich meine Augen nicht von den Menschen wenden, bis sie am afrikanischen Horizont verschwunden waren.

Für mich war an diesem Morgen klar geworden: Es gab offensichtlich zwei Schwerkräfte. Eine, die mich klein und schwer machte. Und eine, die diesen Massai Eleganz und Leichtigkeit ermöglichte. Die wollte ich auch – und zog für mich den Schluss: Im Außen gibt es nur eine Schwerkraft. Also musste meine eigene, schwere Schwerkraft woanders sein: in meinem Kopf.

Am Abend stellte ich mich auf die Auffahrt zur Lodge, eine andere Möglichkeit zum Laufen gab es nicht, wollte ich nicht zum Löwenfraß werden.

Ich stellte mich auf den Weg, spannte mich auf und dachte: „Vom Boden weg, vom Boden weg.“

Der rechte Fuß trat ganz leicht auf, Ferse zu Großzehgrundgelenk, und schon war er wieder weg, der linke Fuß trat ganz leicht auf, bereit zum Abstoßen, und ich wurde bei jedem Schritt leichter. In der Nacht lief ich auf der Veranda hin und her, meine Schritte waren auf dem Holzboden nicht zu hören. Es gab auch keine Erschütterungen.

Als wir alle kleine Massai waren

So entdeckte ich es, das Leichtlaufen à la Massai. Seither ringe ich um Worte und Erklärungen und bin – begeisterte Läuferin. Laufen macht mich glücklich, hält mein Herz gesund, erfreut meinen Körper, es hält mich, zusammen mit dem konsequenten Training der Knochen und Muskeln, fit und einigermaßen schlank.

Wieder in der Schweiz begann die Pilotphase mit meinen engen Mitarbeiterinnen und mit interessierten Studiokund/innen. Das Prinzip funktionierte. Bei allen. Nun interessierte mich natürlich, ob das auch zu messbaren Unterschieden führte, was wir da anders machten. Nach ungefähr einem halben Jahr fand ich ein Institut für Biomechanik, das bereit war, gegen Honorar entsprechende Messungen durchzuführen. Und siehe da, die leichteste Läuferin trat mit knapp 45 Prozent ihres Eigengewichtes auf, die schwerste der Gruppe mit 56 Prozent. Der Rest des Gewichtes „steht“ in Raum und Zeit.

Damit hatte sich meine Idee bestätigt: Wer in jeder Phase der Bewegung aufgespannt ist und aufgespannt bleibt, bewegt sich ohne Belastung. Die Wirbelsäule muss keine Stöße dämpfen, die Gelenkspalte der Sprunggelenke, Knie, Hüftgelenke, Wirbel, Schultern bleiben offen. So ist Laufen einfach nur gesund und macht Spaß.

Inzwischen ist Lauftraining nach der CANTIENICA®-Methode unter der Bezeichnung CANTIENICA®-go! etabliert. Die Zahl der Anbieter/innen steigt kontinuierlich, und unter den Menschen mit Gelenkproblemen spricht es sich herum: Leichtlaufen ist lernbar!

Selbstredend, dass die Prinzipien für gutes Laufen auch auf das Gehen, Spazieren, Walken, Trippeln, Sprinten, Tanzen, Radfahren und auch auf Schwimmen angewendet werden können.

(Der Institutsleiter war von den Resultaten begeistert. Er unterrichtete den Direktor der Hochschule. Dieser verlangte kein Honorar, jedoch die Zusicherung, dass ich die Versuchsreihe nicht veröffentliche, denn so etwas könne nicht sein. Ich hörte später, es seien vom Institut Sportmediziner angefragt worden, um den Versuch nachzustellen, doch habe es nicht geklappt. Natürlich, denn denen sagte niemand, also ich nicht, wie's geht. Das als Episode am Rande aus dem Leben einer Frau, Quereinsteigerin, Autodidaktin, die an anatomischen Glaubenssätzen rüttelt. Die Unterlagen

habe ich noch, ich kann sie jederzeit herzeigen, falls Sie Ingenieur sind oder Statiker oder Biomechaniker, und die Auswertung sehen möchten.)

Ich hatte schon die perfekt gehaltene Wirbelsäule den Neugeborenen abgeschaut: Orgelpfeifengerade und aufgespannt. ¹⁾ Wenn Kleinkindern etwas nicht passt, stoßen sie sich ab, suchen Widerstand, machen sich lang. Hunger, Abwehr, Protest, auch Freude, Aufregung: Die Füße nach unten, Kopf hoch. Total aufgespannt. Selbst im Schlaf dehnen sich Babys scheinbar grundlos, einfach um des Dehnens willen.

Also, Kinder beobachten. Wie machen die das, wenn sie sich auf zwei Beine aufrichten und loslaufen? Sie machen es wie die Massai. Aufgespannt. Das Füßchen federleicht, rollt irgendwie von Ferse zu Zehen und ist schon wieder in der Luft. Beine und Oberkörper und Arme bilden eine Einheit, alles ist gleichmäßig an der Bewegung beteiligt. Die Beine und der Rumpf bewegen sich gemeinsam, vernetzt, harmonisch. Und wenn der kleine Körper in Fahrt kommt, ist er nicht mehr zu bremsen.

Wir waren alle einmal kleine Massai. Wir können alle wieder Leichtläufer werden. Wir müssen dafür nur einen Schalter im Kopf umlegen: von Schwerkraft zu Leichtkraft.

Kinder wachsen in der Schwerkraft heran. Die Schwerkraft gibt uns den Widerstand, den wir für das Wachstum unserer Knochen, Muskeln, Sehnen brauchen. Die Schwerkraft ist die wichtigste Partnerin für den gesunden Bewegungskörper. Der Mensch und die Schwerkraft sind auf Gedeih miteinander verbunden. Wir wissen es aus den Erfahrungen der Raumfahrt mit Weltallreisenden: Fehlt die Schwerkraft, verkümmern Muskeln sehr schnell, die Knochen werden brüchig.

Eines Tages ist das Kind ausgewachsen. Und ab diesem Tag, so will es der allgemein akzeptierte Irrglaube, ab diesem Tag wird die Schwerkraft zum größten Feind, der die Knochen schrumpfen lässt, die Gelenke krank macht, die Muskeln zum Verkümmern bringt und Falten ins Gesicht zeichnet.

Es ist zu einem Glaubenssatz, zu einem Gesetz geworden: Die Schwerkraft macht uns nieder, sie macht uns klein. Sie lässt uns schrumpfen – da kann man nichts machen ... Und wenn alle davon überzeugt wären, es würde