

BENITA CANTIENI

Tigerfeeling

DAS RÜCKEN-
PROGRAMM
FÜR SIE UND IHN



südwest

BENITA CANTIENI

Tigerfeeling

DAS RÜCKEN-
PROGRAMM
FÜR SIE UND IHN

südwest

Vorwort

Teil 1

Die Wirbelsäule – unser Rückgrat

Achtung, hier werden Sie nicht geschont!

Weshalb Kinder mit einer geraden Wirbelsäule auf die Welt kommen

Hier ist die Gebrauchsanweisung für 100 Jahre Körperfreude

Die Extreme und das Ideal

Die Schwerkraft ist eine gute Voraussetzung für den gesunden Rücken – und den aufrechten Gang

Es ist ganz einfach: Folgen Sie Ihrer Natur!

Alles, was der Rücken liebt

Das Becken

Der Oberkörper

Der Brustkorb und sein Zwerchfell

Dieses Trainingsprogramm schenkt Ihnen Selbstvertrauen

Schmerzen sind eigentlich gute Freunde

Teil 2

Die Übungen

Die Wirbelsäule aufspannen

1. Grundposition Rückenlage
2. Nano-Beine in Rückenlage
3. Sitzbeinhöcker isolieren
4. Rückenlage mit Beingleiten
5. Der Bauchnabel geht auf Reisen

6. Fersenstupsen
7. Grundposition im Sitzen
8. Rücken mit Wohlkreuz
9. Fersenstupsen

Das Becken mobilisieren

1. Aufspannen
2. Nanoleichte Beine im Sitzen
3. Den Levator Ani bewusst wahrnehmen
4. Megastretch für die Beckenmuskulatur
5. Streckbein mit Beckenisolation
6. Kleine Turbobrücke
7. Bewegter Tiger-Stretch
8. Kettenreaktionsdehnung
9. Pyramide mit Bauchnabel-Stretch

Den Brustkorb ausrichten

1. Schlüsselbeine und Brustbein dehnen
2. Das Zwerchfell auf Weltreise
3. Streckbein mit Streckarm
4. Drehsitz mit Brustwirbeltanz
5. Drehsitz mit Hochturm
6. Kleiner Albatros mit Superdehnung
7. Steilhang mit V im V
8. Teamwork der Zwischenstockwerke
9. Brustwirbeldreh

Die Gelenke öffnen

1. Vertikale Halbroationen
2. Tanga-Zipper mit Dreh
3. Vorder- und Rückseite verbinden
4. Mittellinien verbinden

5. Isolation der Beckenhälften
6. Große Turbobrücke
7. Steilhang mit Beckenrotation
8. Rückenstreckung an der Wand
9. Stand an der Wand

Die Kraft aus der Tiefe

1. Bauch mit gestreckten Beinen
2. Brutalo für den Unterbauch
3. Luftbeine mit Puls
4. Luftbein-Hüftdehnung
5. Bauch mit Langarm
6. Fußsohlenfrosch
7. Beinscheren
8. Für Seitenschläfer
9. Kopfunter mit Twist

Teil 3

Krankheitsbilder und Erfolgsaussichten

Was Sie von diesem Trainingsprogramm erwarten können

- Arthrose
- Bandscheibenvorfall
- Beinlängendifferenz/Beckenschiefstand
- Coxarthrose
- Diffuse Rückenschmerzen
- Diskushernie
- Flachrücken

Frozen Shoulder
Halswirbeldeformationen
Hexenschuss/Lumbago
Hohlkreuz, Hohlrücken
Hüftdysplasie
Hüftschiefstand
Ischialgie/Ischias-Syndrom
Iliosakralgelenk-Syndrom/ISG-Syndrom
Kopfschmerzen/Spannungskopfschmerzen
Kreuzschmerzen
Kyphose
Lordose
Migräne
Morbus Bechterew
Morbus Scheuermann
Morbus Sudeck/Komplexes regionales Schmerzsyndrom
Nackenbeschwerden
O-Beine (Genu varum), X-Beine (Genu valgum)
Osteoporose
Piriformis-Syndrom
Rundrücken
Scheuermann-Krankheit
Schleudertrauma
Skoliose
Somatische Rückenschmerzen
Spannungskopfschmerzen
Spinalgie
Spondylarthrose
Spondylitis/Spondylitis ankylosans
Spondylose
Steißbeintrauma

Stenose/Spinale Stenose

Tinnitus

Übergewicht

Unspezifische Rückenschmerzen

X-Beine

Register

Impressum

Vorwort



 in neues CANTIENICA®-Buch. Der Titel Tigerfeeling erschien erstmals 1997 als Anleitung zum Beckenbodentraining. Damals schon hat Benita Cantieni einen neuen Impuls gesetzt, der vielen Menschen gesundheitlich ganz entscheidend weitergeholfen hat. Ein Training, das klar die innerste Schicht des Beckenbodens aktiviert, die in anderen Trainingsformen oft zu kurz kommt oder ganz unbeachtet bleibt, und das den gesamten Körper mit einbezieht. Beckenbodentraining nach Benita Cantieni ist zu einem Begriff geworden, dem sich inzwischen weder Frauenheilkunde noch Physiotherapie entziehen können.

Aus dem ganzheitlichen Beckenbodentraining ist schnell eine Ganzkörpermethode geworden: CANTIENICA® – Methode für Körperform und Haltung. Gute Form und gute Haltung sind ein Ergebnis guter Bewegung.

CANTIENICA® – Das Rückenprogramm erschien 1999 und war für viele Rückenleidende ein Weg aus dem Schmerz und der Bewegungseinschränkung. Inzwischen hat Benita Cantieni ihre Methode enorm weiterentwickelt und verfeinert. So war es Zeit für ein neues Rückenbuch, das Sie jetzt in den Händen halten. **Tigerfeeling® – Das Rückenprogramm für sie und ihn** – mit Schwung und Elan geschrieben.

Benita Cantieni hat eigene klare Vorstellungen zur Anatomie – dadurch, dass sie am eigenen Leib erfahren hat, wie der Körper aufgebaut sein muss. Vorstellungen haben eine Wirkung. Die Leserin und der Leser oder besser die beziehungsweise der die Übungen aus diesem Buch Praktizierende ist aufgerufen, unvoreingenommen die Wirkung dieser Vorstellungen zu prüfen. Wer sich – wie häufig in Anatomiebüchern dargestellt – die Wirbelsäule mit großen Bögen vorstellt und die Bandscheiben als Stoßdämpfer, gerät unweigerlich in die Einbahnstraße der irreparablen Abnutzung. Benita Cantieni beschreibt die Wirbelsäule als gerade. »Das Wichtigste an der Anleitung zur Selbstheilung ist Ihre Einstellung, Ihr Vertrauen in Ihren eigenen Körper, in Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Selbstheilungskräfte«, steht in Kapitel »Was Sie von diesem Trainingsprogramm erwarten können: Krankheitsbilder und Erfolgsaussichten«.

Ein ganzes Kapitel des Buches behandelt die verschiedenen Krankheitsbilder des »Bewegungsapparates«. Es ist zum Nachschlagen gedacht. Es sind die allgemein üblichen Definitionen von Krankheiten, Fehlbildungen, Beschwerden. Nach jeder Beschreibung folgt unter »Ihre Erfolgsaussichten« eine Stellungnahme, was die/der Betroffene erwarten kann, wenn sie/er die Methode ausübt.

Die Übungen wirken – wenn sie gemacht werden! Das konnte ich als Ärztin in zahlreichen Fällen erleben. Wer mit einiger Konsequenz übt, am besten unter Anleitung, kann seine Erfolgsaussichten ruhig hochschrauben.

Der einzige Hinderungsgrund, die Übungen auszuführen, ist, wenn Sie doch lieber Patient sein und bleiben möchten.

Wenn Sie unsportlich sein sollten, möchte ich Ihnen gerne Mut machen. Ich war es auch. Die Methode funktioniert für alle.

Als ich im Laufe meiner CANTIENICA®-Laufbahn die Ausbildung für das Rückenprogramm machte, hörte ich Benita Cantieni sagen: »Arthrosen sind kein Problem, die heilen immer.« Für die Schulmedizin gilt das nicht. Da sind Arthrosen in den meisten Fällen ein chronisches Leiden und führen nicht selten zum künstlichen Gelenk. Also nur Mut zum Ungewöhnlichen. Es geht um ein hohes Ziel am eigenen Leib.

Auch zum Thema Alterungsprozess finden sich in ***Tigerfeeling® – Das Rückenprogramm für sie und ihn*** neue Aspekte. Es ist gar nicht unbedingt naturgegeben, im Alter kleiner zu werden und krummer. Im Gegenteil, selbst das, was schon degeneriert und geschädigt ist, kann – wenigstens teilweise – wieder wachsen und gerade werden.

Deswegen lohnt sich das Buch nicht nur für Leute, die »es im Kreuz oder im Rücken haben«. Es lohnt sich auch für Gesunde, beschwerdefreie Zeitgenossen, die Lust haben, ihren Körper besser, neu, eigenverantwortlich kennen- und gestalten zu lernen.

Benita Cantieni erzählt auch ihre eigene Geschichte, die eigentlich der beste Beweis für die Wirksamkeit ihrer Methode ist. Mehr will ich jetzt nicht verraten. Überzeugen Sie sich selbst.

Solveig Hoffmann, Ärztin
Eridanos Zentrum für Salutogenese, Teneriffa, Spanien
www.eridanos.org

Teil 1



Er ist viel besser
als sein Ruf:
Ihr Rücken

Die
Wirbelsäule –
unser Rückgrat

Was wird ihm alles angehängt, nachgesagt und vorgeworfen. Ein Irrläufer der Natur soll er sein. Eine Fehlkonstruktion. Oder wenigstens ein mit sehr vielen Fehlern behaftetes Modell. Schnell überfordert. Seinen Aufgaben nicht gewachsen. Es wird ihm nachgesagt, er könne sich selbst nicht mal tragen. Und er schrumpfe im Alter. Er ist uns angeblich ganz und gar feindlich gesinnt.

Wissen Sie was? Das ist alles nicht wahr. Er ist ganz anders. Er ist fantastisch. Er ist stark. Er ist biegsam. Er ist elastisch. Er ist flexibel. Er ist strapazierfähig. Er ist nachhaltig. Er ist perfekt. Der menschliche Rücken. Ihr Rücken. Sie müssen ihn einfach nur richtig behandeln, artgerecht, dann ist er die Säule, auf die Sie bauen können. Ihr Wohlbefinden. Ihre Kraft. Ihre Beweglichkeit. Er ist Ihr perfektes Rückgrat. Eine perfekte Konstruktion.

Der Fehler sitzt im Kopf. Dort haben Sie all die Fehlinformationen über Ihren Rücken, diesen wichtigen und dominanten Teil Ihres Körpers, gespeichert. Und jetzt macht er mit Ihnen genau das, was Sie von ihm erwarten. Er ist schnell beleidigt. Er ist empfindlich.

Er ist nachtragend. Er ist steif. Er ist verkrampft. Und er schrumpft mit den Jahren. Eine fatale Variante der sich selbst erfüllenden Prophezeiung sozusagen.

Wenn Sie bereit sind zu akzeptieren, dass Ihr Rücken perfekt ist und dass nur Ihre Ansichten über Ihren Rücken fehlerhaft sind, so sage ich Ihnen gerne, wie Sie zu lebenslanger Freundschaft mit Ihrer Wirbelsäule finden. Dieses Versprechen bezieht sich auf alle Beschwerden, die durch Fehlhaltungen entstehen. Flachrücken, Rundrücken, Hohlkreuz. Beckenschiefstand, Buckelbildung, Bandscheibenschäden. Arthrosen, Skoliosen, Osteoporose. Syndrome des Ischiasnervs und des Piriformis-Muskels. Diffuse Kreuzschmerzen, Hexenschüsse, Traumen aller Art.

Laut aktuellen Statistiken leben in unseren Breitengraden 65 Prozent aller Menschen mit mehr oder minder starken Rückenbeschwerden. Bei den 65-Jährigen sind es sogar 80 Prozent. Eine aktuelle Studie der Schweizer Rheumaliga besagt, dass 80 Prozent aller Erwachsenen unter Rückenschmerzen leiden. Und für viele von ihnen werden die Beschwerden mit den Jahren chronisch. Nun neigen wir alle dazu, das häufig Vorkommende für normal zu halten.

Und mit der Normalität hat man sich zu arrangieren. Ist halt so. Kann man nichts machen. »Die enorme Zunahme von Rückenproblemen in den letzten Jahrzehnten führte zu zahlreichen neuen Behandlungsmethoden und ist Gegenstand vieler Untersuchungen. Rückenschmerzen sind meist nichts Schlimmes und haben in der Regel gute Heilungschancen«, steht auf der Webseite einer großen deutschen Versicherung. So weit, so gut. Doch der nächste Satz hört sich so gar nicht beruhigend oder aufmunternd an: »Die Medizin steht aber weiterhin vor einem Rätsel, denn eine eindeutige Ursache für diese ›Volkskrankheit‹ ist in der Schulmedizin noch nicht belegt.« Ist das absichtsvoll geäußertes Unfug oder ehrlich gemeintes Resümee? Noch verwirrter klingt es in Krampfdeutsch auf der Homepage eines großen medizinischen Versorgungszentrums in Deutschland: »Rückenschmerzen generell sind ein Tribut an den aufrechten Gang, nur dann verändert sich auch die Wirbelsäule.« Soll wohl heißen: Kröchen wir auf allen vieren, wäre alles gut. Ein Chiropraktik-Portal generalisiert: »Sitzen und Stehen ist schlecht«, und behauptet: »Liegen und Laufen ist gut.«

Willkürlich ausgesucht? Hier eine kleine Kostprobe aus der seriösen Presse. »Keinen Rückenschmerz zu haben ist nicht mehr normal: Mehr als 80 Prozent aller Deutschen spüren ihn mindestens einmal im Leben«, schreibt *Der Spiegel* in seinem Spezialheft *Wissen* »Rücken ohne Schmerz« im Herbst 2011 (*Der Spiegel* , *Wissen* , Nr. 4/2011). »Hexenschuss, Ischias, Nackenweh und Lendenschmerz sind, nach dem Schnupfen, der zweithäufigste Grund, zum Arzt zu gehen, und der häufigste Grund für den Besuch beim Alternativmediziner.«

»Drama in 24 Wirbeln«, schreit die Überschrift der ersten Reportage. Und der Text beginnt so: »Wir und die Dackel haben eines gemeinsam: Unsere Rücken scheinen nicht gemacht für dieses Leben.« Der Dackel wurde Opfer von Züchtern, der Mensch sei Opfer des Fortschritts.

»Kreuzleiden überfallen Millionen Menschen hinterrücks.«

»Der Angriff auf den Rücken lauert überall.«

»Vor dem Kreuz sind alle Menschen gleich.«

»Verschleiß ist ... leider unausweichlich: Der Zahn der Zeit mag den Knorpel, und so gut wie alle Menschen haben früher oder später geschrumpfte, ausgetrocknete, eingerissene ... Bandscheiben.«

Sätze, die mich beim Blättern im *Spiegel* -Spezial anspringen. Immerhin wird vor voreiligen Rückenoperationen deutlich gewarnt!

Die Epidemie ist ein gutes Geschäft. Es werden jedes Jahr mehrere Milliarden Euro für Schmerzmittel ausgegeben, Milliarden für Therapien, Milliarden für Operationen am Bewegungsapparat.



Bild 6

Nach Ernst Haeckel, »The Evolution of Man«, London 1879.

Der aufrechte Gang ist zwar eine große Leistung – die Vögel können mehr –, doch den Tribut in Form von Rückenschmerzen verlangt er nicht. Sonst hätten wir es uns in den rund 5 Millionen Jahren unseres Aufrichtens längst anders überlegt. Wir wären quasi zu Kreuze gekrochen. Hätten uns auf alle viere beschränkt. Wären nie Menschen geworden. Das wäre für den Planeten Erde wahrscheinlich ein Segen, doch irgendwie auch schade.

Die Wirbelsäule ist ein Erfolgsmodell. Sie entwickelte sich vor mehr als 500 Millionen Jahren für, an und mit Wassertieren. Vor 400 Millionen Jahren machte sich das erste Lebewesen auf den Landgang. 395 Millionen Jahre bewährte sich das Prinzip, entwickelte sich in Millionen von Wesen und Arten, bis sich eine Art aufrichtete ...

Gehen Sie mal davon aus, dass dieses Aufrichten eine kleine Sache war verglichen mit dem evolutionären Schritt vom Wasser an das Land. Oder vom Land in die Lüfte. Wir machten uns auf die zwei Beine, um die Hände frei zu haben. Und diese Freiheit der Hände führte zu Geschicklichkeiten aller Art, welche wiederum das Gehirn zum Wachsen brachten.

Und so wurden wir, was wir sind – hochintelligente Menschen, die ihren Körper als Feind betrachten, weil sie verlernt haben zu spüren, was ihm guttut. Was er braucht. Wie er funktioniert. Kopflastige Zweibeiner, die keine Ahnung mehr haben, was für eine kreatürliche Meisterleistung sie im Lauf der Jahrtausende vollbracht haben.

Damit jetzt nicht der Eindruck entsteht, ich wollte in der Zeit zurückwandern: ganz das Gegenteil ist der Fall. Ich möchte Sie auf die Zeitreise in Ihre Zukunft einladen. Ich möchte Sie zu Ihrer eigenen Körperevolution anstacheln. Vergessen Sie, was Sie gelernt haben. Vergessen Sie, was Sie in Sachen Körperalterung glauben. Hören Sie auf zu imitieren, was andere machen. Entscheiden Sie jetzt, heute, in diesem Augenblick, in welchem körperlichen Zustand Sie in ... sagen wir mal ... 30 Jahren sein möchten. 30 Jahre sind realistisch, wenn Sie wie ich um die 60 sind. Gehören Sie zu den Glücklichen, die sich schon mit 30 Lebensjahren mit dem guten Alterwerden beschäftigen, so richten Sie die Projektion 60 Jahre in die Zukunft. Oder 70. Die Chance, dass Sie 100 Jahre alt werden, ist, so, wie es zurzeit aussieht, groß.

Mit dieser Hochrechnung sind wir auch schon mitten im Rückendilemma. Bis vor 100 Jahren bewegten wir uns viel und starben früh. Jetzt ist es umgekehrt. Wir bewegen uns wenig und leben lange.

Nein, ich komme jetzt nicht mit dem inneren Schweinehund. Der wird schon zu häufig missbraucht. Ich nehme an, Sie haben Rückenschmerzen, Beschwerden irgendeiner Art, die Sie davon abhalten, sich oft und gern zu bewegen. Ich möchte Ihnen sagen, wie Sie das, was Sie vom Bewegen abhält, verwandeln können. Ich will Ihnen sagen, wie Sie frei werden von Schmerzen und Beschwerden. Ich muss Ihnen sagen, wie Sie wieder den

Körper aus Ihrer Kindheit zurückerhalten, kräftig, beweglich und nicht zu bremsen.

Das ist mein Versprechen: Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihren Rücken wieder in den Zustand versetzen, der eigentlich seine Natur ist: stark, beweglich und ganz wild darauf, bewegt zu werden.

info

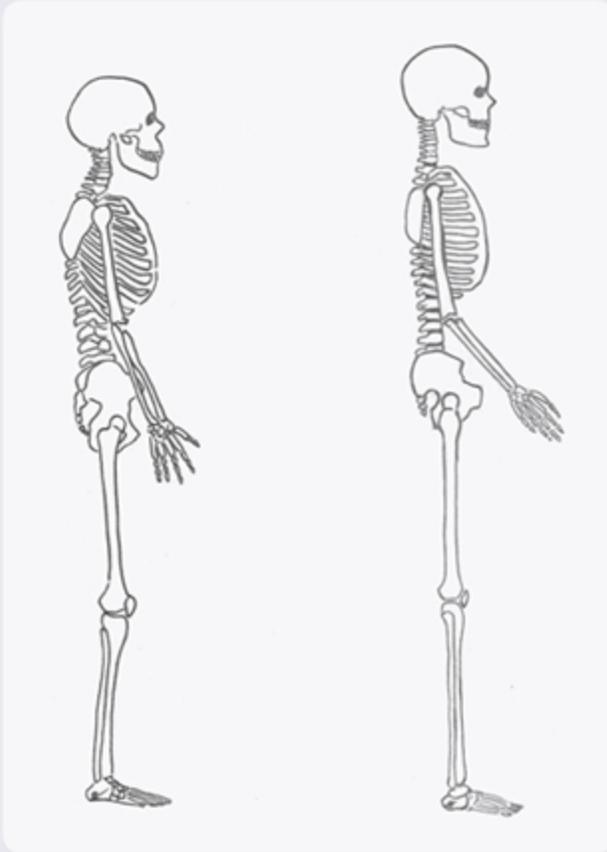


Bild 7

Das Skelett links ist das »normale«. Schon ein bisschen alterskrumm und geschrumpft. Die Wirbelsäule mit jener S-Kurve, die angeblich Stöße und Schläge abpuffern soll. Horizontale Achsenverschiebungen sorgen für eine aufwendige und beschwerliche Stabilität. Rechts ist das gleiche Skelett wieder aufgespannt – an der Mittelachse. Die Wirbelsäule ist so gerade wie bei der Geburt. Das hauchzarte, lang gezogene S rührt nur noch von den Knochenfortsätzen. Und Stöße muss die Wirbelsäule keine abpuffern – es gibt keinerlei Erschütterungen, wenn sich der Körper aufgespannt bewegt und von der Tiefenmuskulatur gehalten wird.

Auch ein kraftvoller, beweglicher Rücken kann mal wehtun. Wenn dieses Wehtun Resultat einer ungeschickten Bewegung oder einer körperlichen Überanstrengung ist, sagt Ihnen Ihr Körper damit, dass da etwas schiefgelaufen ist. Dass ihm da etwas nicht gefallen hat. Er signalisiert Ihnen: Mach das bitte nicht mehr so. Spontaner Schmerz ist immer »Freundschamerz«, Alarmschmerz. Wenn Sie die Übungen im zweiten Teil

dieses Buches sorgfältig durcharbeiten, werden Sie wissen, wie Sie sofort angemessen auf das durch und durch freundschaftlich gemeinte Feedback Ihres Körpers reagieren können, um den Schmerz sofort wieder aufzulösen. Ja, den Schmerz im Körper auflösen. Nicht die Schmerztablette in Mund, Magen oder Darm. Denn Schmerztabletten verändern die Wahrnehmung im Gehirn, nicht die Ausrichtung der Wirbel und Gelenke im Körper. Reagieren Sie mit der anatomisch angemessenen Gegenbewegung auf ein gut gemeintes Schmerzsignal Ihres Körpers, so meldet er augenblicklich wieder Wohlgefühl.

Verletzungen? Stürze? Ganz klar, die kommen vor. Doch ein kraftvoller Rücken ist robust und verletzt sich nicht so leicht. Der gesunde Rücken ist reaktionsschnell, der Mensch fängt sich, wenn er auf dem Glatteis zu stürzen droht. Oder beim Skilaufen, Rollerskaten, Iceskaten. Menschen, die mit meiner Methode trainieren, berichten, dass sie einen Auffahrunfall schadlos überstanden hatten, beim Tanzen ausgerutscht waren, ohne sich einen Muskel zu zerren, beim Sturz von der Leiter auf zwei Füßen gelandet waren – weil sie ihren Körper kraftvoll, beweglich und reaktionsschnell halten.

Die Kraft, die ich meine, ist nicht die Kraft aus der Muskelmasse. Die Kraft, die ich meine, beginnt in den Knochen. Zuerst lernen Sie, die Knochen in die perfekte Ordnung zu bringen, so, dass keiner den anderen behindert, so, dass sich kein Knochen an seinem Nachbarn reibt. In dieser Knochenordnung, die dem Bauplan Ihres Körpers entspricht, springen 100 Prozent Muskeln automatisch an und warten nur darauf, ihre Dienste für Sie zu leisten.

Achtung, hier werden Sie nicht geschont!

Ich habe es mein halbes Leben gemacht, weil alle sagten, ich müsse es tun: Ich habe meinen Rücken geschont. Der reagierte auf Schonung mit immer mehr Schwäche, Kraftlosigkeit, Empfindlichkeit. Das nahm ich als Beweis, dass ich noch immer nicht schonend genug mit »mir« umging. Ich wurde ein richtiger Körperfeigling. Vorsichtig, ängstlich, mutlos. Der Rücken krümmte sich immer mehr in seine Skoliose, die Schmerzen wurden immer mehr.

Wenn Sie zum ersten Mal ein Körperbuch von mir lesen, brauchen Sie etwas Hintergrundwissen. Sind Sie schon Fan, überfliegen Sie diese Passage, denn die Geschichte ist die immer gleiche. Ich litt von klein auf an einer Verkrümmung der Wirbelsäule. Die Ursache liegt im Dunkeln. Ich vermute heute, dass ich mich verdreht durch den Geburtskanal kämpfte und mit Schiefhals zur Welt kam. Das merkte keiner, bis beim Durchleuchten mit sechs Jahren die Skoliose sichtbar wurde. Damals dachte man, Schonung sei angemessen. Viele skoliotische Kinder wurden – und werden noch heute – in Korsetts gesteckt. Das machte man mit mir nicht, ich hatte also Glück. Denn Muskeln verkümmern, wenn ihnen die Arbeit abgenommen wird.

Mit 25 hatte sich die Krümmung auf 47 Grad verwachsen, eine Besserung war nicht abzusehen. Von hinten gesehen drehte sich meine Lendenwirbelsäule nach rechts, zog das Becken rechts höher als links. Dann machte die Brustwirbelsäule eine Kurve nach links, verzog den Brustkorb, und schließlich suchte die Halswirbelsäule wieder den Ausgleich nach rechts, was den Kopf schief zog. Auf praktisch allen Fotos vor dem Jahr 2000 bin ich mit nach rechts schräg gestelltem Kopf zu sehen.

Schon 1997 empfahl mir ein Arzt, das rechte Hüftgelenk und das rechte Kiefergelenk gegen Prothesen einzutauschen. Ich hörte mich sagen: »Was soll ich mit künstlichen Gelenken, wenn ich schon mit meinen eigenen nicht zurechtkomme?!« Der Arzt schüttelte den Kopf, ich ging nie mehr zu ihm und probierte alle Therapien und Fitnessmethoden aus, die in meiner Welt angeboten wurden. 1992 kaufte ich die Masterlizenz für Callanetics, weil mir das Training besser tat als alles andere, was ich bis dahin gemacht hatte. Mein Exmann wollte damals die Geschäfte führen. Er stellte mich 1993 dem Arzt Christian Larsen vor, dem Begründer der Spiraldynamik International.

Bei unserem ersten Treffen sagte Christian den Satz zu mir, der mein Leben verändern sollte. Er sagte: »Was, wenn du die Skoliose nicht hast, sondern machst!« Er sagte es mit Ausrufezeichen, wahrscheinlich lag auch ein bisschen Tadel drin. Den hörte ich nicht, den Tadel. Mein Gehirn hörte: selbst gemacht. Also kann ich es »unmachen«. Ich machte mich auf den Weg der Begradigung.

Meine Skoliose ist nicht geheilt. Sie ist begradigt. Ich habe entdeckt, wie ich mit den Knochen denken kann. Wie ich Wirbel für Wirbel möglichst gut aufeinanderstaple, wie ich sie drehen und entdrehen kann, denn erst wenn die perfekte Knochenordnung gefunden ist, werden die Knochen in den dafür vorgesehenen Muskeln gehalten. Auf einer aktuellen Computertomografie ist gut sichtbar, dass da nicht alles ideal gewachsen ist und exakt aufeinanderpasst. »Sieht aus wie ein Trümmerfeld«, sagte der Arzt bei der Besprechung, »eigentlich unvorstellbar, dass Sie damit schmerzfrei unterwegs sind.«

Ich erzähle Ihnen die Geschichte auch, damit Sie wissen, woher ich den Mut nehme, anatomische Behauptungen in die Welt zu setzen, die nicht der offiziellen Lehre entsprechen. Auf diesem Mut aufgebaut, gibt es Zehntausende Geschichten von Menschen, die mit meiner Methode schmerzfrei wurden.

Zurück zu den Anfängen: Ich schonte mich. Ich hatte nichts anderes gelernt. Noch mehr Schonung ging nicht. Die Schonung brachte keine Besserung. Im Gegenteil. Ich wurde immer krummer, die Schmerzen wurden immer stärker. Also beschloss ich eines Tages – meine Lebensuhr zeigte auf die 50 –, den Körper mal richtig zu fordern. Einfach mal testen, was er noch konnte. Wie viel Leben in ihm steckte. Zurück ins Schonprogramm konnte ich jederzeit wieder. Und siehe da, er reagierte auf die Herausforderung! Er machte mit! Als hätte er nur darauf gewartet, endlich herausgefordert und gebraucht zu werden.

Heute, 14 Lebensjahre später, ist er so, wie ein Menschenrücken zu sein hat: kraftvoll, beweglich, ausdauernd, reaktionsschnell. Und schmerzfrei. (Ich ertappe mich immer noch bei allerlei Körperfeigkeiten. Bis zu meinem 70. will ich nebst Spagat – den kann ich jetzt! – auch Radschlagen!)

Hat Ihnen eine Fachperson gesagt, Ihr Körper brauche Schonung? Haben Sie die ungunstigen Ratschläge verinnerlicht? Ist Ihr Denken verseucht mit: »Das geht nicht«, »Ich kann das nicht«, »Ich darf das nicht« und ähnlichen

negativen Aussagen? Raus damit. Raus aus Ihren Gedanken, raus aus Ihren Hirnzellen, raus aus den Knochenzellen, raus aus den Muskelzellen!

Sie können das! Ich weiß es. Aus hunderttausendfacher Erfahrung. Vertrauen Sie sich selbst. Und trauen Sie sich etwas zu. Sie schaffen das. Und Sie nehmen an einem betörend interessanten Projekt teil: der bewussten Evolution Ihres Körpers. Sie entscheiden, ob Sie schrumpfen möchten oder wachsen, ob Sie Arthrosen entwickeln oder gelenkig altern möchten, ob Sie Osteoporose fürchten müssen oder gesunde Knochen behalten, ob Sie im Alter einen Buckel wollen oder eine wunderbar aufrechte Haltung.

Sie runzeln die Stirn? Selbstverständlich möchten Sie gelenkig, arthrosefrei und mit robusten Knochen älter werden. Sie rauchen nicht, Sie treiben Sport, Sie ernähren sich gesund, da ist die Chance doch groß. Die Voraussetzungen sind damit tatsächlich gut. Doch braucht der Bewegungskörper mehr als nichtrauchen, gut essen, regelmäßig bewegen. Die Qualität der Bewegung ist mindestens so wichtig wie die Quantität. Ich stelle Ihnen deshalb die Gegenfrage: Sind Sie immer noch gleich groß wie mit 25? Nein? Geschrumpft? Einen Zentimeter? Mehr? Schmerzt hie und da das Knie? Die Hüfte? Das Kreuz? Der obere Rücken? Die Schultern? Sind Sie nicht mehr annähernd so beweglich wie mit 20? Sie sind vermutlich mit dem Mainstream unterwegs zu Gelenkbeschwerden, Bandscheibenproblemen, Rückendeformationen.

Es schmerzt eindeutig das eine und das andere? Ein bisschen Arthrose da, ein bisschen Abnutzung dort? Na, da kommt diese Anleitung für einen glücklichen Rücken für Sie doch gerade richtig. Damit Sie sich gar nicht erst in Ausreden flüchten können: Es ist egal, ob Sie bis jetzt 30, 50, 70 oder 90 Lebensjahre gebuckelt haben. Ihr Rücken wird es Ihnen danken, wenn Sie anfangen, ihn artgerecht zu halten und zu bewegen.

Prävention in Sachen Haltung ist leider sehr schwer bis fast unmöglich zu beweisen. Ich kann nicht beweisen, dass ich ohne meine Methode und ohne meine Disziplin in den letzten 20 Jahren jetzt ein Wrack wäre, geplagt von den Folgeschäden eines künstlichen Kiefergelenkes, mindestens eines künstlichen Hüftgelenkes und einer mit Klammern versteiften Lendenwirbelsäule. Meine Schmerzen zwischen 0 und 45 Jahren stiegen exponentiell. Ich wäre heute mit 99-prozentiger Sicherheit von Schmerzmitteln abhängig, mit 80-prozentiger Sicherheit würde ich schwer hinken, mit 65-prozentiger Sicherheit mindestens Teilzeit im Rollstuhl

verbringen. Ich kann meinem lieben Freund Peter nicht beweisen, dass seine multiple Sklerose einen völlig anderen Verlauf genommen hätte, wenn er das Rauchen aufgegeben und mit gezieltem Training angefangen hätte. Ich kann meiner netten Schneiderin nicht beweisen, dass die zwei Bandscheibenvorfälle auftraten, weil sie sich im Alltag bei ihrer körperlichen Arbeit nicht gut hält und dass der schwere Hustenanfall nur Auslöser war. Ich kann meinem Schreiner nicht beweisen, dass er auch mit 55 noch ohne Rückenschmerzen arbeiten könnte, wenn er seinen Rücken anders behandeln würde.

Ob es Studien gibt? Vielleicht eine, die beweisen soll, dass es dem Rücken am besten geht, wenn er sich rund macht und sich an eine Stuhllehne anlehnen kann? Die gibt es schon. Vielleicht eine, die beweisen soll, dass Stöckelschuhe gut sein sollen für den Rücken? Auch die gibt es schon. Vielleicht eine, die beweisen soll, dass Schuhe mit Spezialsohlen die Rückenmuskulatur trainieren? Gibt es.

In unserer Kultur gilt: Das körperliche Wohlergehen ist unverdientes Glück, alle Beschwerden sind unverdientes Pech. Wenn es Ihnen egal ist, bei den beliebten Tischgesprächen über Hexenschüsse, Arthrosebeschwerden, Rückenschmerzen, Ischias-Syndrome, Piriformis-Traumen und dergleichen nicht mehr mithalten zu können, wenn es Ihnen nichts ausmacht, dass Sie keinen Grund mehr bieten, um von anderen bemitleidet zu werden, so erfahren Sie jetzt, wie Sie Ihren Rücken jung und schmerzfrei bekommen.

Die Tischrunde sagt dann wahrscheinlich: »Ja, duuu hast halt gute Gene.« Oder: »Duuu hast halt nie hart arbeiten müssen.« Oder: »In meinem Alter wirst du wissen, wovon ich rede.« Machen Sie sich nichts daraus.

Weshalb Kinder mit einer geraden Wirbelsäule auf die Welt kommen

Der Mensch wächst die ersten neun Monate in arg beschränkten Raumverhältnissen heran, er muss sich im Mutterbauch mit diesen beengten Platzverhältnissen arrangieren. Und dennoch kommen gesunde Babys mit orgelpfeifengeraden Wirbelsäulen zur Welt. Diese gerade Wirbelsäule hat große Vorteile. Der größte ist meiner Ansicht nach dieser: Der Spinalkanal verläuft gerade. Der Spinalkanal ist eine Röhre aus gelblichem Material. Diese Röhre entstand unmittelbar nach der Befruchtung des weiblichen Eis durch den männlichen Samen. Wie eine kleine Seegurke sieht das auf entsprechenden Abbildungen aus und wird Neuralrohr genannt. Dieses Neuralrohr stellt dem heranwachsenden Menschenleib anfangs zur Verfügung, was es zur Entwicklung braucht. Ausgereift nach neun Monaten in der Gebärmutter, ist das Neuralrohr zum Spinalkanal ausgewachsen, dieser Kanal beheimatet die Hirnflüssigkeit und den Hauptnervenstrang.

statik

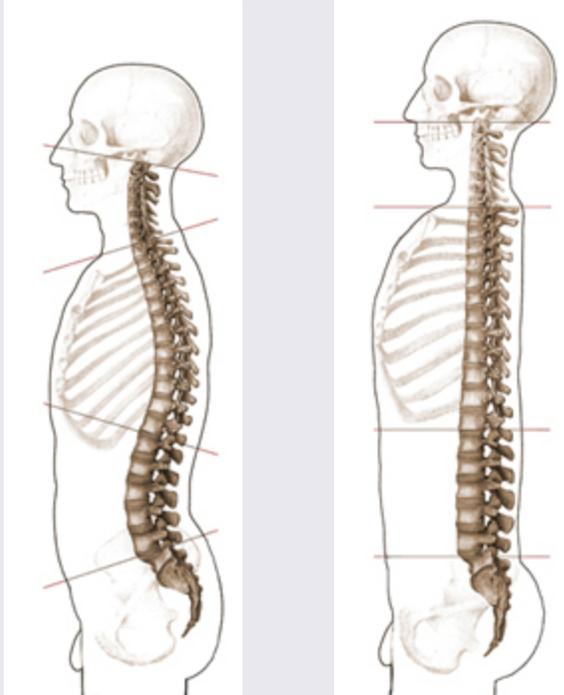


Bild 12

Links: So sieht die »normale« Wirbelsäule in den meisten Anatomiebüchern aus. Horizontale Verrenkungen von Becken und Brustkorb und Kopf müssen Achsen ausgleichen, die sich gar nicht ausgleichen lassen.

Rechts: Hier hat Sandra Cantieni den krummen Michel begradigt. Einfach zur Mittelachse aufgerichtet, an der Becken, Brustkorb, Rippen und Kopf gerade stehen können. In diesem Wirbelsäulenmodell geht nichts auf Kosten von etwas anderem.

Die eigentliche Wirbelsäule, also die Konstruktion aus 24 Knochen plus Kreuzbein und Steißbein, bildet eine Art Supertresor um diesen Spinalkanal herum. Dieser Supertresor ist auf allen Seiten mit Knochen gepuffert, er ist mit zähen Schutzbändern (Längsband genannt) innen und außen gesichert, gleichzeitig ist er nach allen Seiten beweglich, elastische Scheiben zwischen den Wirbeln ermöglichen Drehungen und Biegungen – das sind die Bandscheiben.

Am meisten Schutz braucht die Wirbelsäule von außen, das ist in ihrem Falle hinten, denn dort, hinten am Rücken, ist sie am verletzlichsten, geschützt lediglich von Haut, Unterhautgewebe und dem bereits erwähnten Längsband. Also haben wir uns im Laufe der Evolution einen zusätzlichen Schutz nach hinten wachsen lassen: Puffer aus Knochen, die nach hinten abstehen. In der anatomischen Fachsprache heißen sie Dornfortsätze. Es hat sich in den letzten paar Hundert Jahren eingebürgert, dass diese kleinen, vorstehenden Knöchelchen mit der Wirbelsäule verwechselt werden. Um die Nervenstränge, die seitlich der Wirbelkörper anliegen, zusätzlich zu schützen, bilden die Wirbel zu den Seiten großartige Rundungen und Biegungen, die wiederum einen regelrechten Kanal formen.

Zurück zur Frage, was mit »gerader Wirbelsäule« gemeint ist. Gehören Sie humanmedizinischem Personal an, müssen Sie jetzt mal kurz alles vergessen, was Sie gelernt haben. Ich befreie die Wirbelsäule von sämtlichen Knochenauswüchsen nach hinten und zu den Seiten. Es bleiben Wirbelscheiben, die aufeinandergestapelt eine Säule bilden. Diese Säule ist, wie es Säulen meistens sind, konisch, also unten am flächengrößten und sich nach oben verjüngend.

Das ist gemeint, wenn ich von »gerader Wirbelsäule« spreche. Jetzt setze ich die Dornfortsätze hinten wieder an. Diese Fortsätze sind unterschiedlich groß, angepasst an ihre Aufgaben. Die Knochenfortsätze an den Halswirbeln sind kurz und stehen knubbelig nach hinten ab, um eine große Beweglichkeit zu ermöglichen. Dafür haben die Halswirbel Knochenverstärkungen nach innen. Der Übergangswirbel zur Brustwirbelsäule hat einen breiten, soliden Fortsatz. In der aufgespannten Wirbelsäule ist das nicht zu sehen, ist die Wirbelsäule eingesunken, steht der Fortsatz stark hervor.

Die Brustwirbelsäule hat Knochen in Form kleiner Finger, die harmonisch übereinanderstehen. Diese Konstruktion erlaubt der Brustwirbelsäule ihre Beweglichkeit. Sie, die Brustwirbelsäule, ist die Schaltzentrale für den aufrechten Kreuzgang. Sie werden später, bei den eigentlichen Übungen, spüren, was ich meine. Bewegt sich die Brustwirbelsäule nicht mehr, so ist das der Vorbote des Alters.

Nach unten werden die Fortsätze der Brustwirbel kleiner und kleiner, um dann an den Lendenwirbeln richtig solide und groß und eckig zu werden.

Die Lendenwirbel sind auch zur Seite mit großen Pufferknochen ausgestattet, hier, an der Lendenwirbelsäule, ist Stabilität angesagt. Richtige »Rühr mich nicht an«-Wirbel sind das. Die Lendenwirbelsäule ist die Haltevorrichtung für das Kreuzbein und die beiden Becken. Ja, Sie lesen richtig. Zwei Becken. Ein linkes und ein rechtes. Und diese beiden Becken bewegen sich völlig unabhängig voneinander. Vertikal. An den Kreuzbeingelenken.

Um beschwerdefrei zu werden, müssen Sie dieses kleine Knocheneinmaleins verstehen. In ihrer Mitte stehen die Wirbel senkrecht und gerade aufeinander. Diese Wirbelkörper bilden keine Kurve. Sie bilden kein S. Sie sind einfach nur gerade aufeinandergestapelt und bilden eine Säule, unten breit, oben schmal.

Das, was als S-Kurve die Gehirne anatomisch vernebelt, wird ausschließlich durch die Dornfortsätze hinten an den Wirbeln gebildet. So erscheint an der aufgespannten Wirbelsäule ein superschlankes, lang gezogenes S.

So, liebe Fachleute, bitte noch einmal stark sein: In meinen Augen taugt es nicht, dass die Wirbelsäule von oben nach unten durchnummeriert ist. Für Laien: Die Schulmedizin nimmt den obersten Halswirbel, den Atlas, als ersten Wirbel, der unterste Lendenwirbel ist dann der letzte aller beweglichen Wirbel (L5), noch weiter unten kommt das Kreuzbein, darunter das Steißbein. Das macht etwas in den Köpfen. In allen. Wer die Wirbelsäule von oben nach unten wahrnimmt, wird schwer, orientiert sich in den Boden. Umgekehrt wird sie leicht, wenn sie von unten nach oben aufgespannt wird. Nach oben gibt es keine Grenze. Nach unten schon. Eine Säule, die auf dem Boden steht, hat unten den Halt und oben die Leichtigkeit. Die Aufrichtung geschieht von unten nach oben. Noch einmal, denn das ist der Anfang vom Ende Ihrer Beschwerden: Die Wirbelsäule braucht unten Halt, damit sie sich nach oben verlängern und ausdehnen kann.

Den Unterschied zwischen diesem Von-oben-nach-unten-Denken und dem Von-unten-nach-oben-Denken können Sie sofort spüren. Er lässt sich auch bildlich nachweisen, zum Beispiel mit Thermofotografie. Staucht sich der Körper in den Boden, so verteilt sich die Energie unter der Haut völlig anders, als wenn ich mich vom Boden weg bewege. Neurofeedback aller Art funktioniert viel schneller und intensiver, wenn die Wirbelsäule gerade und nach oben verläuft.