



Solveig Hoffmann

# Aufrichtig aufrecht

Körperstruktur und Bewegung –  
Grundlagen der Cantienica-Methode

3., überarbeitete und erweiterte Auflage

 hogrefe

# **Aufrichtig aufrecht**

# **Aufrichtig aufrecht**

Solveig Hoffmann

Programmbereich Medizin

**Solveig Hoffmann**

# **Aufrichtig aufrecht**

Körperstruktur und Bewegung –  
Grundlagen der Cantienica-Methode

3., überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit farbigen Graphiken von Klara Hemmerich

Mit einem Geleitwort von Benita Cantieni



**Solveig Hoffmann**

Eridanos – Zentrum für Salutogenese  
Calle Vence 35  
38530 Candelaria, Spanien  
hoffmannsolveig@gmail.com

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Medizin  
z. Hd. Susanne Ristea  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Susanne Ristea  
Bearbeitung: Susanne Meinrenken, Bremen  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlagabbildung: Hanoch Hemmerich  
Umschlag: Claude Borer, Riehen  
Illustrationen Buchinhalt: Klara Hemmerich

Satz: Claudia Wild, Konstanz  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

3. Auflage 2021  
© 2021 Hogrefe Verlag, Bern  
© 2013/2015, Verlag Hans Huber, Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96064-7)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-76064-3)  
ISBN 978-3-456-86064-0  
<https://doi.org/10.1024/86064-000>

# Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

## Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitwort von Benita Cantieni</b> . . . . .	11
<b>Vorwort zur 2. Auflage</b> . . . . .	14
<b>Vorwort zur 3. Auflage</b> . . . . .	16
<hr/>	
<b>Teil 1: Ziele und Wege</b> . . . . .	19
<b>1 Einleitung: Mein Weg zur Cantienica-Methode</b> . . . . .	21
<b>2 Die Cantienica-Methode</b> . . . . .	25
<b>3 Anatomie erleben</b> . . . . .	27
3.1 Herkömmliche Anatomie . . . . .	27
3.2 Lebendige Anatomie . . . . .	29
<b>4 Der entzerzte Leib</b> . . . . .	34
4.1 Verzerrungen . . . . .	34
4.2 Aufrichtig . . . . .	35
4.3 Die Polyvagal-Theorie und der ventrale Vagus . . . . .	36
<b>5 Well-Aging</b> . . . . .	39
<b>6 Körperform und Haltung</b> . . . . .	42
<b>7 Schönheit und Gesundheit</b> . . . . .	47
<b>8 Bewegung</b> . . . . .	51
8.1 Auswirkung der Bewegung . . . . .	51
8.2 Qualität in der Bewegung . . . . .	55

---

<b>Teil 2: Eine etwas andere Anatomie</b>	61
<b>9 Der Bewegungsapparat</b>	63
9.1 Knochen	64
9.2 Muskeln	66
9.3 Gelenke	71
9.4 Bindegewebe und Faszien	72
<b>10 Die Architektur des Knochensystems</b>	75
10.1 Füße	78
10.2 Beine	79
10.3 Becken	80
10.4 Wirbelsäule	82
10.5 Brustkorb	87
10.6 Schultergürtel	88
10.7 Arme und Hände	91
10.8 Kopf	93
<b>11 Die Strömungsgebärden der Muskulatur</b>	94
11.1 Fußsohle	96
11.2 Bein	97
11.3 Unterschenkel, Oberschenkel und Hüfte	98
11.4 Becken	99
11.5 Hintere Bauchwand	101
11.6 Vordere Bauchwand	102
11.7 Rücken und Hals	103
11.8 Brustkorb	106
11.9 Schultermuskulatur	107
11.10 Arme und Hände	108
11.11 Kopf	109
11.12 Vereinzelte Muskeln	110

<b>12</b>	<b>Strukturen im Faszien­system und Gebiet des ventralen Vagus</b>	111
12.1	Die oberflächliche Rückenlinie (ORL)	112
12.2	Die oberflächliche Frontallinie (OFL)	113
12.3	Die Laterallinie (LL)	113
12.4	Die Spirallinie (SL)	113
12.5	Gebiet des ventralen Vagus	116
<hr/>		
	<b>Teil 3: Grundprinzipien der Cantienica-Methode</b>	117
<b>13</b>	<b>Knochenbewusstsein</b>	119
13.1	Propriozeption	120
13.2	Das aufgerichtete Becken	122
13.1	Die gute Beinachse	124
13.2	Die Knochen des Fußes	125
13.3	Die aufgespannte Wirbelsäule	127
13.4	Der leichte Brustkorb	129
13.5	Der frei getragene Kopf	130
13.6	Der sich selbst stabilisierende Schultergürtel	131
13.7	Gelöste Arme und Hände	133
13.8	Der Körper im eigenen Lot	133
<b>14</b>	<b>Vernetzung aller Strukturen</b>	134
14.1	Die Tiefenmuskulatur	135
14.2	Der Beckenboden	136
14.3	Vernetzte Beinmuskulatur	137
14.4	Die Diagonalvernetzung	138
14.5	Der schwebende Brustkorb	140
14.6	Der gerade Rücken	141
14.7	Wie der Nacken den Kopf trägt	142
14.8	Die Schultern zu den Seiten dehnen	142
14.9	Die tonisierte Haltung der Arme	143
14.10	Füße und Hände	143
14.11	Die sich gegenseitig tragenden Gewölbe	145

<b>15</b>	<b>Faszien und Bewegung</b>	147
<b>16</b>	<b>Haltung und Organe</b>	149
16.1	Bedrängte Organe	149
16.2	Brustkorb, Zwerchfell und Atmung	150
<b>17</b>	<b>Kreuzgang</b>	152
<b>18</b>	<b>Dehnung und Vertrauen</b>	154
<b>19</b>	<b>Praxis ventraler Vagus</b>	156
<hr/>		
<b>Ausblick</b>		159
<b>20</b>	<b>Die Göttin Ma'at</b>	161
<b>Literaturverzeichnis</b>		165
<b>Autorenvita</b>		167
<b>Sachwortverzeichnis</b>		169

*„Suchen, das ist Ausgehen von alten Beständen, ein Findenwollen von bereits Bekanntem – im Neuen finden, das ist das völlig Neue! Das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Abenteuer – ein heiliges Abenteuer.“*

Pablo Picasso



# Geleitwort

Ich war ein zutiefst unglückliches Kind. Mein Körper übernahm mein Unglück, gab mir handfeste Gründe für das Unglücklichsein: Schmerzen, tagein, tagaus Schmerzen. Meine Wirbelsäule wuchs krumm. Das Becken stand schief, die Lendenwirbelsäule verbog sich nach rechts, die Brustwirbelsäule nach links. Sie machte auch einen Buckel und bog in ein steckengerades Stück von der oberen Brustwirbelsäule zum Hals. Der Nacken drehte sich nach rechts, der Kopf stand schief. Und alles tat weh. Immer. Die Organe litten unter den Verwachsungen, das verschobene Kreuzbein stach chronisch in den Darm, eine Niere saß nicht am richtigen Platz, der rachitische Brustkorb gab der Lunge zu wenig Raum, sie rächte sich mit schwerem Asthma, und das Herz klopfte auch nicht, wie es sollte.

Ein Kind mit Schmerzen ist nie Kind. Eine Jugendliche mit Schmerzen ist kein Teenager. Ich war Überlebende. Und wurde Kopfmensch. Tagträumen. Lernen. Denken. Später schreiben. Das waren die Tätigkeiten, die mich vom Körper ablenkten.

Selbstverständlich versuchte ich jede Therapie, von der ich hörte. Manche dieser Therapien brachte vorübergehend „Verbesserung“. Verbesserung in Anführungszeichen, weil diese Verbesserungen äußerlich waren, etwas an mir war von außen gesehen weniger krumm, weniger schief, weniger verbogen. Von innen spürbar waren diese Veränderungen nicht. Die Schmerzen wurden nicht weniger.

An einem Frühlingstag im Jahr 1993 brachte mich mein Exmann Leonardo Habegger mit dem Arzt Dr. Christian Larsen zusammen. Sie werden ihm in diesem Buch wieder begegnen. Er ist Begründer der Spiraldynamik international. Ich hatte eine sündhaft teure Masterlizenz für eine damals populäre Fitnessmethode gekauft und merkte gerade, dass die Anatomie, die der Methode zugrunde lag, nicht funktionierte, meine Schmerzen also mehr wurden.

Wir arbeiteten zusammen an meinem Körper, und Christian Larsen gab mir an diesem Nachmittag zwei entscheidende Anstöße: Er stieß mich, buchstäblich, mit seinen Fingern, auf die Tiefenmuskulatur (Beckenboden), und er sagte den Satz, der mein Leben veränderte. „Was, wenn du die Skoliose nicht hast, sondern machst?“

Dieser Satz zündete ein Feuerwerk in meiner Denkstruktur, und nach diesem Hirnbrand war ich verändert. Dieser Satz katapultierte mich aus der Opferrolle:

Wenn hinter meinem Krümmsein, wenn hinter meinen Schmerzen ein aufrechter, schmerzfreier Körpermensch lebte, so musste ich zu diesem Menschen vordringen.

In den Stunden und Tagen nach dieser ersten Begegnung mit Christian entstand vor meinem inneren Auge mein gerades Gegenstück, die Vision eines Paradieskörpers mit orgelpfeifengerader Wirbelsäule, mit offenen, gesunden Gelenken, mit freien Knochen, mit Füßen und Händen, die sich gern bewegten.

Ich fand diese Vision verkörpert in Kleinkindern. Gesunde, fröhliche Kleinkinder haben einen aufgespannten, elastischen Körper, der ihnen den Schwung für Spiel und Spaß ermöglicht, der ihre Emotionen in allen Schattierungen ausdrückt. Und immer in eine neutrale Aufrichtung zurückfindet.

In dieser neutralen Aufrichtung ist alles gleich lang, die Knochen und Gelenke stellen den Muskeln die Grunddehnung zur Verfügung. Nichts geht auf Kosten von etwas anderem. Alles ist mit allem vernetzt. Alles beeinflusst alles. Im Guten wie im Falschen.

So ein Bild entstand in meinem Kopf. Die Vision eines erwachsenen Kinderkörpers. Ich habe mir nie überlegt, wie sehr ich mich diesem Traumkörper, diesem Ideal annähern könnte. Ich fing einfach an.

Vier Jahre später war ich vier Zentimeter gewachsen. Meine Skoliose war von außen nicht mehr sichtbar. Mein Kopf stand gerade. Meine Füße waren kraftvoll und beweglich. Ich hatte schmerzfreie Phasen. Es kamen neue Schmerzen, sie kamen vom Umbau. Ich begann mit meinen Schmerzen zu sprechen, führte ein Schmerztagbuch, lernte Entwicklungsschmerzen von Schmerzschmerzen zu unterscheiden.

Und begründete meine eigene Methode. Eine Anleitung zur Selbstheilung für Verrückte wie mich. Eine Anleitung zur Selbstheilung für Menschen, die genug davon hatten, Opfer zu sein. Die den Mut hatten, den Bauplan ihres Körpers zu ergründen.

Interessanterweise kamen von Anfang an sehr viele Physiotherapeuten, Atemtherapeuten, Osteopathen in die Ausbildungen. Weil meine Methode etwas bietet, was andere nicht bieten: Die Aussicht auf Annäherung an den perfekten eigenen Körper. Die Aussicht auf das Unmögliche.

2005 kam Solveig Hoffmann, Ärztin, nach Zürich in die Grundausbildung CANTIENICA®-Beckenbodentraining. Sie erfahren in diesem Buch, was sie dazu bewegte. Ich hatte mich bis dahin daran gewöhnt, dass „Schulmediziner“ alles, was ich schrieb und sagte, in Bausch und Bogen verdammten. Oder das eine als Genialität priesen, anderes als Unfug bezeichneten. Für mich zählen Logik und Wirkung.

Mein Körper näherte sich meiner Vision des erwachsenen Kinderkörpers immer mehr, immer schneller, eröffnete mir Möglichkeiten, die ich mir in den kühnsten Visionen nicht auszumalen gewagt hatte, und die vielen tausend Menschen, mit denen ich direkt oder indirekt arbeitete, bewiesen: Es brauchte diese neue Anatomie, die sich nicht am Toten misst, sondern am Lebendigen.

Solveig Hoffmann brachte mir vom ersten Moment jene Offenheit und jene Skepsis entgegen, die alles möglich macht im Zusammendenken und Zusammenarbeiten. Sie ermutigt mich, meinen Weg unbeirrbar weiter zu gehen und macht mich genauso auf Denkfehler aufmerksam. Ich bin hundertprozentige Autodidaktin und Empirikerin. Solveig Hoffmann ist außergewöhnlich, als Mensch und als Ärztin. Sie kennt die zurzeit gültigen morphologischen Annahmen und Grundlagen. Und sie ist offen für neues Denken auf allen Gebieten. Auf diesem Humus denkt sie meine Ideen weiter, prüft sie in ihrer Praxis in Teneriffa. Solveig Hoffmann ist aufgeschlossen für neue Entwicklungen in Medizin und Therapie. Sie probiert aus, vergleicht ohne Scheuklappen, sie integriert in ihr verbundenes Weltbild, was hineinpasst und verwirft, was sich nicht bewährt. So arbeiten wir beide für eine Gesundheitsprävention, die wahrhaftig Prävention im Sinn hat, und nicht das Geschäft mit der Krankheit.

In diesem Sinne: Viel Freude und viele Aha-Erlebnisse bei der Lektüre von „Aufrichtig aufrecht“.

Herzlich, Ihr glückliches Körperkind

*Benita Cantieni*

[www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)

# Vorwort zur 2. Auflage

In der ersten Auflage dieses Buches stand noch: „Das Thema Faszien wird in dem Buch nicht berücksichtigt.“

Das wissenschaftliche Interesse für Bindegewebe und Faszien hat in den letzten Jahren sprunghaft zugenommen, und inzwischen ist es in der Bewegungsforschung ein etablierter Faktor geworden. Was früher als Füllmaterial zwischen den wichtigen Organen und Geweben galt, wurde zum Träger für Information, organisches Gedächtnis und Energiespeicher aufgewertet. Es ist inzwischen bekannt, dass Sport und aktive Bewegung sich auf das Bindegewebe auswirken. Und umgekehrt: Die Faszien wiederum haben eine eigenständige, bis vor einigen Jahren unbekannte Bedeutung für Bewegung. Tomas M. Myers, eine führende Persönlichkeit in der Faszienforschung und Autor des Buches *Anatomy Trains*, bezeichnet die Faszienforschung als die Herausforderung des 21. Jahrhunderts.

In der 2. Auflage dieses Buches versuchte ich, das Thema Bindegewebe und Faszien zu integrieren. Bei meiner Beschäftigung mit diesen Themen dachte ich oft: Die Bewegungs-Prinzipien, die sich aus der Forschung zu diesen Themen ergeben, sind in der Cantienica-Methode schon enthalten. Benita Cantieni sagt: „Ich habe es immer gewusst, dass sie – die Faszien – bei meiner Körperarbeit direkt aus den Knochen wesentlich sind.“ Das Erleben der körperweiten Vernetzung – der Wirkung einer kleinen Bewegung auf entfernte Körperteile – gehörten von Beginn an zum Kern der Cantienica-Methode.

Eine bestimmte Art des Denkens – den Blick auf Einzelheiten zu richten, auf Zahlen, Produkte, auf Ergebnisse, und nicht auf das, was dazwischen geschieht –, ist ja immer noch in vielen Lebensgebieten verbreitet. Als Beispiele nehme ich willkürlich die Landwirtschaft. Erträge zählen, das Gewicht des Masttieres, das Verhältnis von Nutzland und Brachland, die Zugänglichkeit für große Maschinen. Die Hecken werden weggemäht. Sie stören den Ablauf für die Maschinen, nehmen unnütz Platz weg, machen dazu noch Arbeit ohne messbaren Ertrag. Dass dann der Wind zum Feind wird, die Vögel keinen Lebensraum haben, der Erholungswert einer Landschaft für den Menschen schwindet, das ist dann eine überraschende Erfahrung.

Nun, alles ist im Fluss. Auch das Denken wandelt sich. Inzwischen wird viel nach Zusammenhängen gefragt, nach Prozessen und Abhängigkeiten. Das Bindegewebe im wörtlichen und übertragenen Sinn wird auf vielen Ebenen interessant.

Die Beschäftigung mit der Faszienforschung war für uns bereichernd. Gefreut habe ich mich über einen wichtigen Gedanken aus *Anatomy Trains* von Thomas W. Myers: Er beschreibt, dass die Art, wie das Messer beim anatomischen Präparieren geführt wird, darüber entscheidet, was als Struktur dargestellt wird. Ich zitiere: „Man könnte hinterfragen, ob ein ‚Muskel‘ überhaupt eine nützliche Unterteilung der dem Körper eigenen Kinesiologie ist.“ (Myers, 2010, S. 2). „Tatsächlich gibt es nur einen Muskel, der in 600 faszialen Taschen herumlungert.“ (Myers, 2010, S. 53)

In diesem Buch werden nicht alle Einzelheiten und Ergebnisse der Faszienforschung berücksichtigt. Wer tiefer in das Thema einsteigen möchte, kommt nicht umhin, sich mit der entsprechenden Fachliteratur zu beschäftigen.

Da ich es liebe, mich auch gedanklich zu vernetzen, hier ein Gedanke von Albert Einstein (aus *Autobiographisches*):

Eine Theorie ist desto eindrucksvoller, je größer die Einfachheit ihrer Prämissen ist, je verschiedenartigere Dinge sie verknüpft und je weiter ihr Anwendungsbereich ist. (zit. n. Whicher, 1989, S. 105)

Ich finde, das passt hervorragend zu dem Thema Bindegewebe.

*Solveig Hoffmann*