

Lebenslang  
beweglich  
und kraftvoll  
mit Tigerfeeling



# Benita Cantieni

Lebenslang  
beweglich  
und kraftvoll  
mit Tigerfeeling

**südwest**



Vor-Vorwort	7	<b>1</b> Ich trete den Beweis an	10
Vorwort von Nina Poelchau	8	<b>2</b> Schrumpfen im Alter? Wozu soll das gut sein?	16
		<b>3</b> Geiz gegenüber dem eigenen Körper? Lohnt sich nicht	26





- 4** In Freundschaft mit der  
Schwerkraft 32
- 5** Knochen lieben Länge,  
Länge, Länge. Sie antworten  
mit Dichte, Dichte, Dichte 36
- 6** Beweglichkeit kommt  
an erster Stelle 42
- 7** Kraft kommt mit  
Beweglichkeit 52

- 8** An den langen Knochen  
gelingt alles 58
- 9** Übungsteil 72
- 10** Abspann:  
»Ich will, ich will, ich will« 188
- Danksagung 190
- Impressum 192

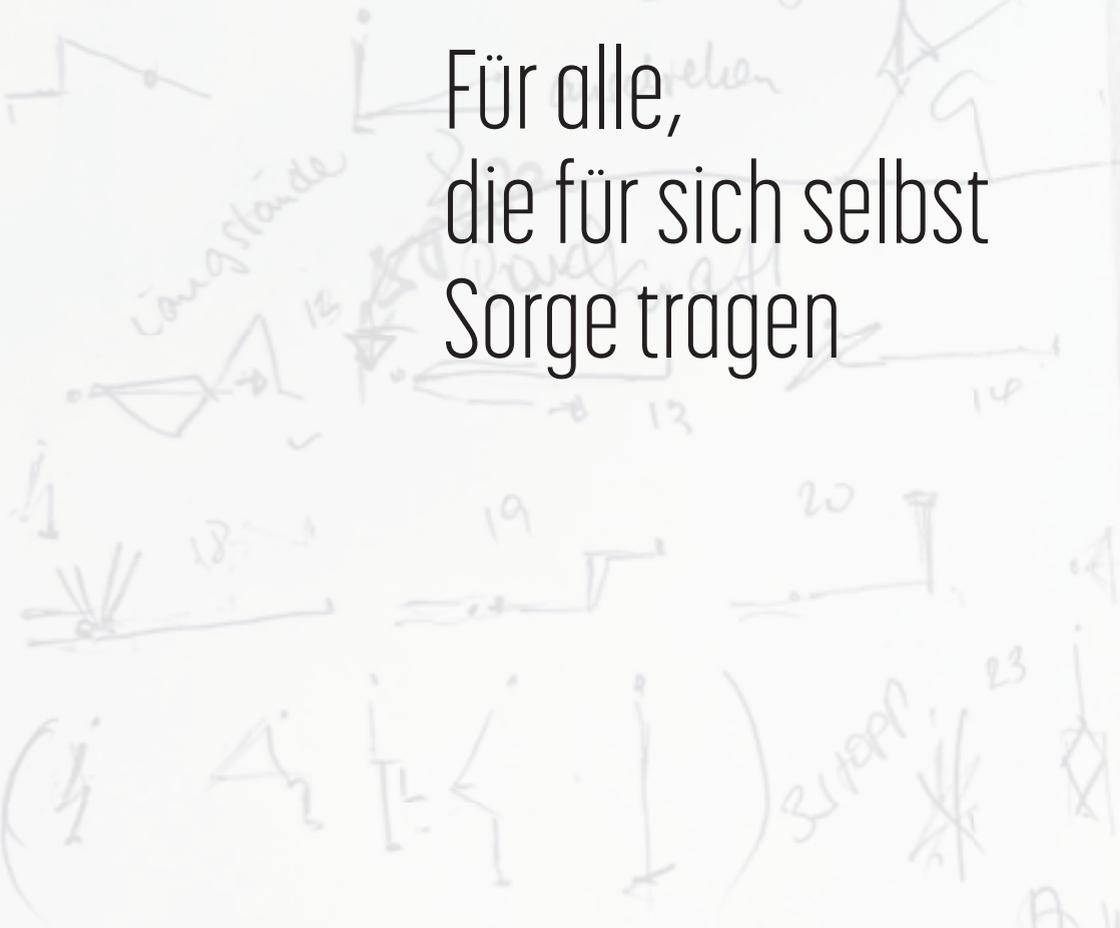
60 Min

Gleichgewicht / Stabilität



Beweglichkeit?

Für alle,  
die für sich selbst  
Sorge tragen



Ausrichtung.

Proas Hauptdarstellung

## Vor-Vorwort

Liebe Leser\*innen

ich führe Sie durch dieses Buch und die Übungsanleitungen nicht nur in Worten, sondern auch in Bildern. Selbst Modell sein für meine Methode – das ist etwas, das ich nie, niemals und auf absolut keinen Fall machen wollte. Zu klein, zu rund, Beine zu dick – und so weiter. Nun habe ich es doch gemacht. Für Sie! Viele meiner 45-jährigen oder 60-jährigen Kolleginnen hätten den Job gerne gemacht. Wie hätten Sie reagiert? So ganz ehrlich, mit Hand auf dem Herzen?

»Mit 45 oder 60 hätte ich das auch gekonnt« – das hätten Sie vielleicht gesagt. Oder gedacht. »Mit so einem jungen Modell lässt sich alles behaupten« – vielleicht. »Sie soll doch mal zeigen, ob sie das wirklich alles kann« – vielleicht.

CANTIENICA®-Instruktorinnen Ü70 sind an einer halben Hand abzuzählen. (Was haben die Leute auch mit dieser blöden Pensionierung, die macht doch nur alt!) So wurde in den Gesprächen mit meinem engen Team bald klar: Ich muss selbst vor die Kamera.

Hier ist das Resultat. Weil ich bekennd eitel bin, gestehe ich: Ich habe vier Wochen vor dem Fototermin die Waage konsultiert und das Essen an-



gepasst, damit ich auf den Fotos nicht voluminöser erscheine, als ich bin. Die Kamera kennt da keine Gnade. Es hat geklappt, auch dank dem Team auf der anderen Seite der Linse: Christian Martin Weiss und Sylwia Makris, beide Fotokünstler, die mich nicht auf jung trimmen wollten, die meine Makel nicht verstecken wollten. Sie fingen mich auf und ein und zeigten mich so, wie ich eben bin. Lassen Sie sich anstecken: Was ich kann, können Sie auch!

Mitja Kuntze

## Vorwort

Es gibt so viele Versprechen, wie Schiefes gerade zu bekommen wäre und Schmerzendes kuriert werden könnte. Fitnessübungen mit und ohne Geräte stehen im Angebot, Superfood, Operationen, Bandagen, Schmerzmittel auch. Ich habe alles ausprobiert. Mein Weg ist geprägt von freudigen Überraschungen – und dann doch immer wiederkehrendem Frust, weil im Großen und Ganzen meine Probleme blieben oder sich an anderer Stelle zurückmeldeten.

Dann zauberte sich Benita Cantieni in mein Leben. Sie hätte gerne etwas früher auftauchen dürfen – zu spät war es nicht. Ich hatte mehr als fünf Jahrzehnte auf dem oft geröntgten Rücken.

Es war Ende 2020, ich recherchierte für den *stern*. Ein Mann um die 60 hatte sich bereit erklärt, mir von seinem schrecklichen Vater zu berichten, der ihn kleingemacht, geprügelt, gedemütigt hatte. Einen Knie Schaden, einen Hüftschaden und eine krumme Körperhaltung trug der Mann davon. Auch berichtete er von einer Unterwürfigkeit in seiner Ehe, bei seinen Vorgesetzten, die eigentlich nie zu ihm gepasst hätte.

Als ich ihn kennenlernte, war dieser Mann aber so groß und aufrecht, dass man nur staunen konnte. Er liebte es, Tango zu tanzen. Er war ein selbstbewusster, schöner Tangomann. Sei-

ne Frau hatte er verlassen, seinem Vorgesetzten bot er die Stirn. Wie das kam? Er antwortete geradezu ehrfürchtig, fast ein bisschen verschwörerisch: »Benita Cantieni.« Er sagte: »Wir Tangoleute lieben sie. Sie richtet alle auf!«

Es gibt ja manchmal im Leben diese Momente, in denen es klick macht. Oder sogar peng. Meistens hat man sich dann verliebt. Ich hatte diesen Peng-Moment, als ich, wieder zurück von meinen Recherchen, online ein 12-Minuten-Training ausprobierte, das Benita Cantieni anleitete. Es war, als wäre ein Vorhang aufgegangen: Aha! Darum geht es also! Alles erschien mir so wahnsinnig schlüssig. Aufrichtung und Aufspannung als Kernthema. Dann: Werden die Knochen in ihre ideale Form gedehnt, nehmen auch Gelenke, Sehnen, Faszien, Muskeln und Bänder den Platz ein, an den sie naturgemäß hingehören. Beckenboden und Zwerchfell sind Zwischenebenen, Kraftstationen, sie müssen perfekt übereinander angeordnet sein.

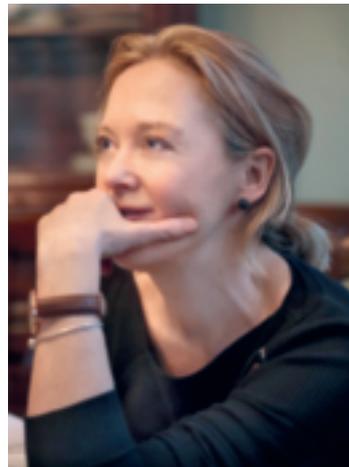
Ich hatte schon vorher im Trainingsbereich vieles theoretisch begriffen, mich angestrengt, Übungen richtig und regelmäßig zu machen. Planks und Herabschauender Hund, Sit-ups, Kniebeugen, wackelige Faszienmassagen mit der Blackroll. Ich mochte – sofern Füße und Rücken mitspielten – Yoga, Joggen, Schwimmen, Bergsteigen, Radfah-

ren, das machte mir Spaß. CANTIENICA® macht mir nicht nur Freude – es zeigt mir täglich neu, dass ein grundgesundes Lebensgefühl möglich ist.

Mir leuchteten die vielen, lustigen sprachlichen Bilder ein – von Wölkchen unter den Füßen über Schmetterlinge unter der Wirbelsäule. Die präzisen Übungen, die ich nun mindestens zweimal die Woche machte, hatten stets etwas Spielerisches und spürbare Wirkung. Eine Übungseinheit – und mein Körper fühlte sich durchflutet, durchatmet und so dynamisch an, als gäbe es nichts Schöneres, als gleich anschließend auch noch auf einen Berg zu steigen.

Als ich Benita Cantieni in Zürich persönlich traf, war ich nicht überrascht, wen ich da kennenlernte. Ich empfand sie als strahlend zugewandt, würdevoll und vor allem sehr jung geblieben (oder geworden?) in ihrer Anmut, mit ihrem scharfen Witz und ihrer Offenheit gegenüber allen Themen, die aufkamen. Sie erzählt ja, sie sei vier Zentimeter größer geworden, seit sie ihr eigenes Training absolviert. Sie sei jetzt nicht mehr 1,61, sondern 1,65 Meter groß. Sie wirkte auf mich noch viel größer. Ich selbst habe immerhin einen Zentimeter dazugewonnen – und ich bin wieder so lang gestreckt, wie es in meinem Pass steht. Vor allem aber laufe ich aufrechter und fröhlicher durch die Welt.

Es gibt eigentlich nur eine echte Gefahr bei CANTIENICA®, vor der hier gewarnt sei: zu glauben, man könnte wieder damit aufhören und sich gemütlich im Sofa statt in Richtung Himmel ausstrecken, weil sich doch alles gut anfühlt. Ich habe es ausprobiert. Lange dauerte es nicht, und ein Teil der Schmerzen war wieder da. Dranbleiben muss sein. Wie beim Zähneputzen, Gemüse essen, freundlich zu den Mitmenschen sein. Dieses Buch motiviert dazu. Als ich das Manuskript las, versprach ich mir selbst feierlich, den Benita-Cantieni-Spirit in meinem Leben stets zu hegen und zu pflegen. Weil er immer wieder einfach glücklich macht.



**Nina Poelchau**

*Autorin, Journalistin,  
Paar- und Gesprächstherapeutin  
(auch online)*

*[www.therapie-poelchau.de](http://www.therapie-poelchau.de)*