

Samstag, den 1.11. 2008, 13.30-15.30
ZHdK, Departement Musik, Kleiner Saal, Florhofgasse 6, 8001 Zürich

Fortbildungsveranstaltung des Schweizerischen Hochschulzentrums für Musikphysiologie (SHZM) in Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule der Künste ZHdK

Benita Cantieni

CANTIENICA® - Methode für Körperform & Haltung

Die Kraft aus der Körpermitte

Der menschliche Körper ist, architektonisch gesprochen, ein Hochhaus. Und wie bei einem Hochhaus entscheidet die Statik über Halt, Standfestigkeit und Funktionsfähigkeit. Zwei Zwischenstockwerke sind beim Menschen von zentraler Bedeutung: Der Beckenboden mit seiner innersten Schicht (anatomisch gesprochen Musculus Levator Ani) und das Zwerchfell. Der Beckenboden gibt dem Becken Halt und Raum, das Zwerchfell erfüllt die gleiche Aufgabe für den Brustkorb. Wenn Becken und Brustkorb ideal ausgerichtet sind, unterstützen sie die Aufrichtung der Wirbelsäule. Diese Aufspannung ermöglicht dem Körper eine dynamische Balance und schenkt ihm durch eine Dehnung und Kräftigung der gesamten Tiefenmuskulatur Stabilität, Dynamik, Entspannung und Leichtigkeit. Diese Leichtigkeit aus der Mitte, dieses gleichzeitig kraftvolle und entspannte „Tiger Feeling“, ist das Ziel der CANTIENICA® - Methode für Körperform & Haltung. Ob Sänger(innen) oder Instrumentalist(inn)en – alle Musiker(innen), die sich ernsthaft mit der CANTIENICA® - Methode beschäftigen, berichten, dass ihr Gesang, ihr Klang und ihr Spiel deutlich von der neuen Selbstorganisation profitieren. Der Workshop beinhaltet praktische und leicht nachvollziehbare Übungen für Alltag und Beruf.

Benita Cantieni war erfolgreiche Journalistin als sie sich 1992 aus persönlicher Not heraus mit der Anatomie zu beschäftigen begann: Eine „angeborene“ Wirbelsäulenverkrümmung verschlimmerte sich zusehends, keine Therapie half nachhaltig, künstliche Gelenke und eine Teilversteifung der Wirbelsäule lehnte sie ab – „wenn ich schon mit dem eigenen Körper nicht zurecht komme, was soll ich mit einem Ersatzteillager!“. 1997 gründete Cantieni die CANTIENICA® - Methode für Körperform & Haltung und schrieb ihr erstes Körperbuch „Tiger Feeling“ über das von ihr konzipierte Beckenbodentraining. Es löste einen europaweit einmaligen Beckenboden-Boom aus. „Tiger Feeling“ ist derzeit in der vierten Überarbeitung und 22. Auflage im Fachhandel. Cantieni hat insgesamt 14 Bücher zu ihrer Methode geschrieben, das 15. ist gerade in Arbeit. In Europa arbeiten rund 1200 therapeutisch Tätige mit der CANTIENICA® - Methode.

Eintritt frei – www.kmhs.ch/shzm