

## **Ich mache mich krank - mach Du mich gesund**

### Über die passive Konsumhaltung unserer Gesellschaft

Sich gesund machen zu lassen von Außen ist so selbstverständlich und tief verankert in unseren Köpfen, dass ein anderes Paradigma die Menschen zuweil erschüttert. Neulich sagte eine Frau zu mir, sie sei bei einem neuen Physiotherapeuten in Behandlung wegen ihrer Probleme im Brustkorb. Bevor er überhaupt mit ihr beginnen könne, physiotherapeutisch zu arbeiten, müsse er erst einmal alle Verklebungen lösen, um an das Problem heranzukommen und eine Grundlage zu schaffen, damit die Physiotherapie greift. Nach jeder Behandlung aber geht die Frau wieder nach Hause und macht weiter wie bisher - macht sich also neue Verklebungen und reproduziert ihren Schmerz.

Der Physiotherapeut wird immer alle Hände voll zutun haben, die jedes Mal wieder neu gemachten Verkrampfungen und Verspannungen von Neuem zu lösen. Außer, die Frau macht sich bewusst, dass sie bei sich selbst anfangen muss. Bei ihrer Körperhaltung, bei ihren eingefleischten Gewohnheiten, ihren Körper in einer ganz bestimmten Weise zu gebrauchen, die ihr aber nicht gut tut. Sie krank gemacht hat. Erst, wenn

sie beginnt, ihre alte krankmachende Haltung in eine neue Guthaltung umzuwandeln, bietet sie ihrem Körper eine Alternative - nämlich Gesundheit. Den Weg in die Gesundheit können wir nur selber gehen. Wir können uns helfen lassen und uns Unterstützung von Außen suchen, aber wenn wir den Teufelskreis krankmachender Haltung- und Bewegungsmuster nicht durchbrechen, kann die Verbesserung unseres Gesundheitszustandes nie von Dauer sein. Heilung geschieht von Innen - und beginnt bei uns selbst. Mit der Einsicht, dass wir es selber sind, die uns krank gemacht haben. Und mit der Erkenntnis, dass nur wir es sind, die uns heilen können. Ganzheitlich. Dauerhaft.

So entwickelte auch Benita Cantieni die CANTIENICA®- Methode aus ihrer eigenen Leidensgeschichte heraus. Sie litt seit ihrer Kindheit unter den schmerzhaften Folgen einer fortschreitenden Wirbelsäulenverkrümmung mit Arthrose in mehreren Gelenken und Schmerzen auf Schritt und Tritt. Heute ist sie vollkommen gerade, schmerzfrei, kraftvoll und bewegt sich mit der Lust eines jungen

Tigers. Die Entwicklung begann 1993, als ein Arzt zu ihr sprach: "Was, wenn du die Skoliose nicht hast, sondern machst?" Dieser Satz traf sie damals wie ein Blitzschlag: mein schiefer Körper ist kein unabänderliches Schicksal. Diese Erkenntnis beflügelte sie zu ihrem eigenen Weg: die Logik des Meisterwerks Körper selbst zu entschlüsseln und eine Art Gebrauchsanweisung für Laien zu entwickeln, die ohne physiotherapeutische Behandlung "von außen" anwendbar ist. Die jeden Menschen zur bewussten Autorität über den eigenen Körper macht, ihm die unumschränkte Autonomie gibt, ihn zu erobern und wahrhaft in ihm zu leben.

Ich wünsche mir, dass ein Umdenken in den Köpfen der Menschen stattfindet, sich nicht länger als hilflos dem Gesundheitssystem ausgeliefert zu sehen, sondern ihre Gesundheit selber in die Hand nehmen. Dass sich noch viele Menschen auf den CANTIENICA® - Weg begeben und sich anstecken lassen von dem wunderbaren Gefühl, Herr / Frau über seinen Körper zu sein, und die wundervollsten Wohlfühl-Ahas aus ihm hervorzuzaubern. Denn gute Haltung tut gut, befreit, schenkt Kraft und Beweglichkeit, Bewegungsfreude und gibt neue Energie. Ein Leben lang!

[www.koerperhaltung-bewegung.de](http://www.koerperhaltung-bewegung.de)