

Bericht vom Arbeitskreistreffen Region Südwest

„Qigong mit älteren Menschen“ am Samstag, 25. März 2017

10 – 17 Uhr, im Phönix – Zentrum für Bewegung und Bewusstsein,
Moltkestr. 13, 76829 Landau

9 Teilnehmerinnen

Moderation: Roswitha Schreiner, Cordula Goulet

Referentin: Cathleen Raasch

Cathleen Raasch ist zertifizierte **Cantienica**[®]-Trainerin. Sie stellte den Teilnehmerinnen kurz die Methode und die Schöpferin vor. Benita Cantieni war ursprünglich Journalistin, die sich, aufgrund von eigenen körperlichen Problemen, zuerst mit Callanetics beschäftigte, diese Methode jedoch umbaute und durch die Erkenntnisse der Spiraldynamik erweiterte, außerdem durch Elemente aus Feldenkrais und Yoga erweiterte.

Frau Raasch erklärte den Aufbau des **Beckenbodens**, wobei in der Cantienica-Methode die innere Schicht am wichtigsten ist. Ein guter Beckenboden führt zur Aufrichtung des Körpers und umgekehrt, bei allen Übungen ist es wichtig, Länge zu halten. Probleme mit dem Beckenboden führen längerfristig zu Hüftarthrose, Problemen mit dem Rücken und den Knien.

Der Schwerpunkt des Vormittags lag jedoch auf praktischen Übungen, von denen sie zahlreiche vorstellte. Es handelt sich um minimalistische Übungen, die jedoch große Wirkung zeigen. Sie können problemlos in jede Qigong-Stunde eingebaut werden und widersprechen in keiner Weise den Qigong-Prinzipien, ergänzen sie vielmehr. Allerdings dürfen wir sie nicht unter dem Begriff „Cantienica[®]-Methode“ weitergeben, da die Methode geschützt ist.

Wichtig ist der sorgfältige Aufbau der Übungen und diese Sorgfalt sollte man dann auch in das tägliche Leben einbauen. Es geht bei Cantienica nicht um den Aufbau der äußeren Muskeln, sondern der inneren Muskeln, die eine Aufrichtung des Körpers bewirken.

Literaturempfehlungen von C. Raasch zum Thema Cantienica[®]-Methode :

- Cantieni, Catpower: Das ultimative Körperbuch. ISBN: 978-3517092737, Preis: 16,99 €. In diesem Buch verarbeitet Cantieni in erster Linie ihre eigenen Erfahrungen.
- Cantieni, Tigerfeeling. Es gibt 4 Farben: beige-braun: Beckenboden, türkis: Rückbildung, blau: Rücken, pink: Faceforming. Alle 19,99 € (Das alte „Tigerfeeling“ ist identisch mit dem Tigerfeeling – Beckenboden)
- Solveig Hoffmann, Aufrichtig aufrecht: Körperstruktur und Bewegung – Grundlagen der Cantienica-Methode. ISBN-13: 978-3456855493, Preis: 22,95 €. Frau Hoffmann ist Ärztin und „entwickelt aus ärztlicher Sicht eine neue, lebendige Anatomie. Sie erleichtert die Eigenwahrnehmung, die hier mit zahlreichen Übungen angeleitet wird“

Nach der Mittagspause wiederholten wir die **Hui Chun Gong-Übungen**, die wir bereits in den beiden vorhergehenden Treffen gelernt hatten. Die Übungen waren in den vorangegangenen Stunden sehr positiv aufgenommen worden und von den Teilnehmerinnen auch zum Teil geübt worden. So kam es jetzt bei der Wiederholung zu zahlreichen Rückfragen wegen Details in der Ausführung. Insbesondere auch, weil es Unterschiede zwischen dem Buch von M. Hackl und ihrer DVD gibt und weil die von Hackl

autorisierten Nachfolger, bei denen Roswitha gelernt hat, durchaus in einigen Details vom Original von Hackl abweichen. Es gab lebhaftere Diskussionen, was welche Version bewirkt und welche evtl. die günstigste ist, insbesondere ging es um die Fußstellungen und die Gewichtsverlagerungen.

Weiter wurden die nächsten Termine geplant, das nächste findet am **23. September 2017 in Neustadt** statt. Für das **Frühjahr 2018** wollen wir wieder nach Landau und Rainer Michelbach als Dozenten anfragen, er ist Heilpraktiker und Qigong-Lehrer. Wir sind uns einig, dass wir Cathleen Raasch nochmals einladen wollen zwecks Wiederholung und Vertiefung. Allerdings nicht schon zum nächsten Termin, sondern dann für **Herbst 2018**, dann wieder in Neustadt.

Danach gab es noch Literatur- und DVD-Vorstellungen:

- Carl-Hermann Hempten, Akupunkturkarte: Leitbahnen und Punkte (Empfehlung von Roswitha)
- Fascien Qi Gong. DVD mit Canda (Nachfrage einer Teilnehmerin zur Qualität der DVD)

Es gab im Zusammenhang mit Cantienica® eine Diskussion zum Thema „**Urheberrecht**“. Auch im Qigong-Bereich gibt es Lehrer, die versuchen, ihre Methode zu schützen (z.B. da „Jahreszeiten-Qigong“ von Zheng Yi).

Es gab aus aktuellem Anlass die Frage nach dem Einfluss von **künstlichen Gelenken** auf den Energiefluss beim Qigong und es wurde auf die Notwendigkeit einer **Unfallversicherung** hingewiesen.