

Wie CANTIENICA® in Yoga entstand Von der Floristin zum CANTIENICA®-Master Teacher

1992 kam eine junge, herzerfrischende Frau aus Luzern ins Studio, in dem Benita Cantieni damals unter dem Namen Callanetics mit ihrer Körperforschung anfang. Die junge Frau hieß Andrea Tresch, war Floristin von Beruf, bildhübsch und bewies mit ihrem Wissenshunger vom ersten Tag an, dass sie Talent hat. Für die Körperarbeit an sich. Sie verstand schnell und setzte das Verstandene schnell um. Ihr Körper resonierte mit den Impulsen der Methode und jede ihrer Bewegung wird anmutig und leicht. Vor allem war sie begabt, diese Körperarbeit anzuleiten und weiterzugeben. Sie ging mit Menschen um wie mit Blumen und Pflanzen. Respektvoll, liebevoll, ohne Vorurteile. Eine Rose ist eine Rose. Sie kann nicht mit einer Calla verglichen werden. Eine Calla ist eine Calla und kann nicht mit einer Sonnenblume verglichen werden. Ein Veilchen ist ein Veilchen und kann nicht mit einem Granatapfel verglichen werden. Und so weiter. Und alle sind sie schön, die Rose, die Calla, die Sonnenblume, das Veilchen, der Granatapfel. Jeder Mensch ist einmalig und in seiner Einmaligkeit schön.

Andrea Tresch: "Mein Anliegen ist es, die Yoga-Positionen dem Körper, dem Moment anzupassen, so dass bei allen Asanas Klarheit wie Leichtigkeit entstehen kann uns die Wirkung sich auf subtiler Ebene entfalten kann."

www.cantienicayoga.ch

Werdegang von Andrea Tresch

Andrea absolvierte die Ausbildung zur Callanetics-Instruktorin, wurde innerhalb kürzester Zeit Studioleiterin. Alles, was Benita Cantieni zuerst unter der Bezeichnung NEWCALLANETICS und später unter der neu gegründeten Marke CANTIENICA® – Methode für Körperform & Haltung kreierte, musste durch Andreas Filter. Verstand sie es, konnte sie es an die Kursteilnehmerinnen weitergeben, so war es gut.

Andrea entpuppte sich als Naturtalent in Erwachsenenbildung und wurde erste Senior Teacher, erste Master Teacher der CANTIENICA®-Methode. Sie war Fotomodell in den frühen Büchern und knobelte mit an den exaktesten Beschreibungen für unbeschreibliche Körperwahrnehmungen und Bewegungsabläufe herum. Sie entwickelte für die Fitnesszeitschrift SHAPE redaktionelle Bildstrecken mit Workouts, wie sie die Welt vorher nicht gesehen hatte: Anatomisch fundiert einerseits, optisch mit Laienmodells professionell und schön umgesetzt. Diese SHAPE-Workouts veränderten die Art, wie Trainings in Zeitschriften und Büchern dargestellt werden. Die Leserinnen erfuhren, dass sie Sitzbeinhöcker haben, die sich bewegen lassen, dass Wirbelsäulen subtil und liebevoll behandelt

werden können, dass es den schönsten Popo gibt, wenn die Gesäßmuskeln in Ruhe gelassen werden.

Ziel: Riskante Yoga-Praktiken sicher machen

Zu der Zeit begann Yoga in allen Formen und Prägungen zu boomen. Immer mehr Menschen klagten in Einzel- oder Gruppenlektionen, sie hätten Schmerzen, seit sie diese oder jene Hatha-Iyengar-Kundalini-Bakhti-Karma-Ashtanga-Yoga-Übung ausgeführt hatten. In die CANTIENICA®-Ausbildungen kamen immer Yoga-Instruktorinnen, die selbst unter Inkontinenz oder chronischen Rückenproblemen oder Gelenkbeschwerden litten. Wir erklärten den Betroffenen: Es war nicht die Yoga-Übung an sich, die Beschwerden verursachte, sondern die Qualität der Ausführung. Die anatomische Präzision. "Wenn ich denn ein Arbeitscredo habe, ist es dieses: Jede Bewegung ist gut, wenn sie körperfreundlich, anatomiegerecht durchgeführt wird", Zitat, Benita Cantieni. Und: Eines Tages hörte ich mich sagen: „Du könntest Yoga anatomisch sicher machen.“ Nach ein paar Wochen kam Andrea und sagte: „Ich mach das.“ „Was?“ „Das mit dem Yoga.“

Ein CANTIENICA®-Seminar eigens für Yoga-Lehrer/innen

Sie machte es gründlich, wie alles, was sie macht. Andrea ging nach New York in eine der besten Yogaschulen, 2001. Sie erlebte 9/11 hautnah mit. Sie legte eine profunde Yoga-Ausbildung ab, eröffnete ihr eigenes Studio in ihrer Heimatstadt Luzern und verbindet Yoga mit der CANTIENICA®-Methode. „Einsteiger müssen eine Anzahl CANTIENICA®-Lektionen absolvieren, bevor sie in die Yoga-Klassen können“, erläutert Andrea. „So lernen sie ihren Körper kennen, spüren, was geht, was nicht geht.“ Außerdem hat Andrea für die CANTIENICA AG [ein Seminar entwickelt, das diplomierten Yoga-Instruktor/innen zeigt, wie sie ihr Yoga für Teilnehmer/innen jeden Alters und jeden Fitnessgrades sicher und gesundheitsfördernd gestalten.](#)

Andrea vertritt ein gewissenhaftes, klassisches und anspruchsvolles Yoga, das die anatomischen Grundsätze der CANTIENICA®-Methode beinhaltet. Wichtig: Es ist keine neue Yoga-Richtung. Die CANTIENICA®-Prinzipien machen die Übungen sicherer für Rücken und Gelenke. Die CANTIENICA®-Methode vermittelt dem Yogapraktizierenden die Körper- und Selbstwahrnehmung, die ihn in die Lage versetzt, die Übungen optimal und dem Moment angepasst umzusetzen. Von innen nach aussen, vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen.

Benita Cantieni: "Und noch etwas ist mir persönlich wichtig, weil ich immer wieder gefragt werde: Nein, es ist kein Verrat an der Methode. Im Gegenteil. Ich wünsche mir, dass andere dem Beispiel folgen und die Prinzipien meiner neuen Anatomie in die Welt und in die Körpermethoden tragen, Krafttraining mit präzisen Instruktionen könnte Wunder wirken. Ballet mit anatomischer Genauigkeit könnte Deformationen

verhindern. Aerobics mit dem hohen Qualitätsanspruch könnte Gelenke gesund machen, statt amortisieren."