



CANTIENICA®

*Beckenbodentraining
Das Powerprogramm
Faceforming*

Interview mit Brigitte Züger von Naura Ruegg zu ihrer Maturaarbeit Cantienica mit SängerInnen

1) Wie sind Sie zum Cantienica gekommen?

Seit Jahren verfolge ich Veröffentlichungen und Interviews von Benita Cantieni. Eine Kollegin, die selber Cantienica unterrichtet, hat mich dann vollständig überzeugt, die Ausbildungen zu machen

2) Machen Sie das schon lange?

Seit 2011 nachdem ich mich bereits seit 1979 mit der Körperarbeit beschäftigt habe. Cantienica kam also zu einem grossen Erfahrungsschatz hinzu. Cantienica deckt meine Erfahrungen und Praktiken allesamt und auf den verschiedensten Ebenen ab und erweitert und verfeinert meine bisherigen Erfahrungen.

3) Wie kann man Cantienica in einem Satz erklären?

Cantienica aktiviert die tiefe Haltemuskulatur unseres Körpers perfekt und raffiniert und hat damit auf den Körper, die Psyche und dementsprechend das Wohlbefinden eine harmonisierende, kurative und präventive Auswirkung welches uns das Gefühl für uns selbst zurückgibt und die anatomischen Strukturen optimal nützt und dementsprechend auch schont.

4) Könnte man Cantienica als Sport bezeichnen?

Kommt darauf an, wie Sie Sport definieren, jedoch eher nicht: Cantienica ist überhaupt nicht kompetitiv, sondern stärkt das Empfinden für sich Selbst, welches sich im Prozess entwickelt und sich so viel Zeit nehmen darf, wie dieser Prozess braucht, damit kein Stress entsteht. Bei Stress lernt der Körper nur schlecht, wie wir aus neuesten Forschungserkenntnissen wissen. Allerdings werden Sie fit im Sinne von belebt und so ist es wiederum mit Sport vergleichbar.

Cantienica will nicht einzelne Muskeln kräftigen, ist also nicht eine einseitige Belastung, sondern zielt darauf hin, die Muskeln miteinander zu vernetzen, damit sie zusammen arbeiten können. Das ist übrigens ihre Natur! Wohlspannung und Aufsannunge nstatt Anspannung oder sogar Versapnnung ist unser Credo. Es fördert die optimale Beweglichkeit kräftig und macht flexibel.

5) Gibt es etwas Grundlegendes, was Sie in ihren Stunden vermitteln wollen?

Dass der Körper uns zeigt, was er will und braucht, denn er ist ausserordentlich intelligent und viel intelligenter als alles was wir uns über ihn denken und uns vorstellen können. Dazu braucht es das Körpergefühl und die Erfahrung, wie die Anatomie funktioniert, was Sie im Cantienica lernen. So vermeiden wir es, gegen die Gesetze der Anatomie zu arbeiten um das Optimalste aus unserem Bewegungsapparat heraus zu holen.

6)Warum eignet sich Cantienica so gut für Sänger und Sängerinnen?

Cantienica kräftigt die aufrechte Haltung, durch die Aktivierung der Skelettmuskulatur, die Bewegungsmuskulatur wird frei und leicht (deshalb ist die Methode auch für TänzerInnen ausgezeichnet). Dabei wird dem Zwerchfell seine Natur zurückgegeben: Ein kräftiger Muskel, der stützt und gleichzeitig die Freiheit hat für die Atmung und deren Unterstützung für den Gesang beweglich zu sein, hat. Ausserdem öffnet Cantienica-Faceforming die Kopfräume, die wichtigen Resonanzräume für den Gesang.

7)Sie singen selber nicht, warum?

Doch ich singe auch: unter der Dusche, auf dem Velo, zu Hause. Es gab eine Zeit, in welcher ich mich mit experimentellem Tanz beschäftigt habe und Gesangsstunden bei einer Lehrerin genommen habe, die die experimentelle Bewegung mit in ihren Unterricht eingebaut hat. Dann folgte eine Zeit mit klassischem Gesangsunterricht, den ich unregelmässig auch jetzt noch fortsetze. Die Stimme ist für mich ein Körperteil wie ein Arm oder ein Bein und ich betrachte meine Stimme auch als einen Ausdruck meiner Stimmung.

8)Sie trainieren Sänger und Sängerinnen ohne selber zu singen. Warum können Sie ihnen trotzdem etwas beibringen?

Ich denke meine vorherige Antwort gibt über diese Frage Auskunft

9)Wie reagieren Ihre musikalischen Kunden auf die Stunden?

Sie sind gleichermassen über die Resultate verblüfft, wie alle anderen KundInnen. Sie müssen gleichermassen arbeiten wie alle anderen KundInnen auch.

10)Cantienica ist eine Technik, in der man seinen Körper kennen, oder kennen lernen soll. Ebenfalls sollten Sänger und Sängerinnen ihren Körper kennen. Denken Sie, Gesangskunden verstehen schneller was Sie ihnen vermitteln wollen, als die die aus einem anderen Grund zu Ihnen kommen?

Manchmal, sie haben oft etwas mehr Durchhaltevermögen vorallem wenn es Profis sind.

11)Sie kennen die Techniken des Cantienica. Denken Sie, Sie könnten im Gesanglichen schneller Fortschritte machen, als jemand, der noch nie bewusst seinen Körper kennen gelernt hat?

Absolut. Allerdings ist in einem guten Gesangsunterricht der Körper automatisch mit einbezogen.

12)Warum unterrichten Sie überhaupt Cantienica für Sänger und Sängerinnen?

aus den oben beschriebenen Gründen und um die Methode mit ihren Wirkungen auch für SängerInnen zugänglich zu machen. Eigentlich ist es für mich ausserordentlich logisch, Cantienica mit Gesang zu verbinden. Cantienica fördert die Selbstkompetenz in hohem Mass, diese ist unabdingbar für eine/n SängerIn, und grundsätzlich sehr nützlich: Wir müssen unseren Körper selbständig regulieren, im Leben und im Gesang sowieso, denn der Körper ist der Ort, in welchem der Gesang stattfindet.

13)Gibt es eine bestimmte Zielgruppe unter den Sänger und Sängerinnen die Sie speziell erreichen möchten?

Nein, alle Gesangstechniken brauchen und müssen die anatomischen Funktionen nützen, soll der Gesang erfüllt sein. Mit der Selbstkompetenz, also der unterschiedlichen Anwendung der anatomischen Strukturen können unterschiedliche Gesangstechniken bestens auch unterschiedlich unterstützt werden.

14)Warum haben Sie sich bereit erklärt mich bei meiner Maturaarbeit zu unterstützen?

Weil es mich Spass macht, jungen und interessierten Menschen meine Erfahrungen zur Verfügung zu stellen. Ich bin beeindruckt, wenn Menschen sich mit etwas auch etwas vertiefter beschäftigen, daran will ich auch teilhaben!

15)Gibt es noch etwas dass Sie mir unbedingt noch sagen wollen, weil sie denken es könnte für mich interessant sein?

Viel Freude beim Singen und Tanzen, beides ist der Ausdruck unserer Seele und unsere gelebte Lebenskraft!!
Und viel Erfolg für Ihre Maturaarbeit