

SCHÖN DURCH HALTUNG

Erhobenes Haupt, aufrechte Haltung und elastischer Gang sind das, was andere in den entscheidenden ersten Sekunden an uns wahrnehmen. Es lohnt sich also, daran zu feilen. Etwa mit dem ausgeklügelten Body-Coaching-Programm Look@Yourself. Denn dadurch gewinnen Sie nicht nur an Ausstrahlung, sondern wirken sichtbar jünger und attraktiver

Klar, gepflegte Haare, ein dezentes Make-up und ein perfektes Styling machen stets einen guten Eindruck. Aber genauso wichtig ist eine gewinnende, offene Ausstrahlung – und die ist direkt an die Körperhaltung gekoppelt. Nur wer aufrecht durchs Leben geht und genügend Spannkraft hat, wirkt auf andere spannend, standfest und selbstbewusst, aber auch jünger und schöner. Jünger, weil er automatisch dynamischer auftritt, schöner, weil sich eine von Kopf bis Fuß majestätische Haltung einfach besser macht als hängende Schultern, die eine Zentnerlast zu tragen scheinen, oder ein Rücken, dem man zu viel aufgebürdet hat. Das signalisiert Schwäche. Ganz abgesehen davon, dass so auf Dauer Verspannungen und Schmerzen vorprogrammiert sind. „Schön ist, wer



FALSCH
Rundrücken am PC mit vorgeschobenen Schultern – so sind Verspannungen gleichsam vorprogrammiert

RICHTIG
In der Wirbelsäule aufrichten, Kopf gerade halten, etwas nach vorn absinken lassen, Blick geradeaus. Schultern sind entspannt.

Haltung zeigt“, lautet daher auch das Motto des Bodycoaching-Programms Look@Yourself, das der Mediziner und Bewegungsforscher Dr. med. Christian Larsen und seine Frau, die Fotografin Claudia Larsen, entwickelt haben. Durch Vorher/Nachher-Fotos lernt man, sich durch die Brille anderer zu betrachten und Fehlhaltungen auf Anhieb zu erkennen.

Meist sind nur kleine Korrekturen für eine bessere Ausstrahlung nötig. Das Besondere dabei ist, dass man die Übungen unauffällig in den Alltag integrieren kann – während der PC-Arbeit (siehe Bild), in der U-Bahn oder beim Haarekämmen. Gefragt ist allerdings Kontinuität – denn es kann eine Weile dauern, bis eingeschliffene Haltungs- und Bewegungsmuster

Fotos: Look@Yourself

abtrainiert sind und einem die richtige Haltung in Fleisch und Blut übergegangen ist. Dabei entpuppen sich auch manche Schönheitsprobleme schlicht als Haltungsfehler, die sich ganz ohne schweißtreibendes Training, Diät oder Faltenfiller wegzaubern lassen. So kann etwa ein vorgewölbtes Bäuchlein auf ein Hohlkreuz zurückzuführen sein oder ein Dekolleté, das der Schwerkraft nachzugeben scheint, schlicht auf vorgeschobene Schultern. Mädchen in der Pubertät versuchen beispielsweise häufig, ihren Busen zu verstecken, und machen sich auf die Weise kleiner, als sie wirklich sind. Verblüffend ist auch der Unterschied zwischen gerader und gestauchter Kopfhaltung. Ein Aufrichten des Nackens kann bei Menschen, die wie eine Schildkröte gewohnheitsmäßig den Kopf einziehen, wie ein Mini-lifting wirken. Machen sie ihren Hals lang, nimmt der Zug auf die Kopfhaut zu, die Haut wirkt straffer. Auch der Blick wirkt wacher. Angenehmer Nebeneffekt: Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen klingen bei regelmäßigem Üben häufig ab.

INTERVIEW MIT DER FOTOGRAFIN CLAUDIA LARSEN

Die Schweizer Fotografin, Multimediakünstlerin und Autorin entwickelte mit ihrem Mann zusammen das Look@Yourself-Programm für optimierte Haltung und natürliche Schönheit. Wir sprachen mit Claudia Larsen:

Was hat Haltung mit Selbstbewusstsein zu tun?
Haltung zeigt, wie man sich in der Welt aufstellt. Verstecke ich mich, ziehe ich mich innerlich zurück, oder stehe ich mit beiden Beinen im Leben und zeige, was ich habe und bin? Wer jahrelang eine bestimmte Haltung angenommen hat, braucht einige Zeit, um sich neu auszurichten. Das kann sich anfangs dann auch mal komisch anfühlen. Manche befürchten, Arroganz auszustrahlen. Doch mit wachsendem Selbstbewusstsein verliert sich das.

Weshalb wirkt man durch die richtige Haltung attraktiver?
In dem Moment, wo ich mich im Nacken aufrichte und das Kinn dann wieder leicht senke, tritt ein anderer Ausdruck ins Gesicht. Die Konturen werden klarer, ein Doppelkinn kann verschwinden, allein dadurch, dass man durch die Aufrichtung mit dem Kinn einen rechten Winkel erzeugt. Den Busen kann man am besten ins rechte Licht rücken, wenn man die Schultern sinken lässt und sich aus dem Rundrücken aufrichtet. Zur Kontrolle vor den Spiegel stellen: Die Schlüsselbeine dürfen kein V bilden, sondern sollen parallel zum Boden sein.

Weshalb ändert sich mit der äußeren Haltung auch die innere?
Weil man sich bewusst macht, wie der Körper sein kann und woher die Fehlhaltungen kommen. Oft geht das schon in der Kindheit los, weil Kinder die Körperhaltungen der Eltern imitieren. Durch unser Programm macht man einen inneren Prozess durch – jeder in seinem ureigenen Rhythmus. Wir zwingen nichts auf, sondern geben nur Anleitungen. Dabei können sich mit der Fehlhaltung auch seelisch bedingte Spannungen lösen. Bei ernsthaften Problemen empfiehlt es sich aber, einen Therapeuten aufzusuchen.

so lernen, die verloren gegangene Spannkraft plus das Gefühl für die richtige Haltung zurückzugewinnen. Gerade auch wer einen schlechten Tag hat, sollte sich das bewusst machen und, statt sich hängen zu lassen und die gedrückte Stimmung nach außen zu signalisieren, besser innehalten und sich gerade machen: Kopf hoch, Nacken lang, Schultern nach unten, aufrecht in Becken und Rücken wie eine Ballerina oder Dressurreiterin. Stellen Sie sich einfach vor, Sie würden wie eine Marionette an einem unsichtbaren Faden an Ihrem Scheitel hochgezogen. Lächeln Sie sich anschließend im Spiegel aufmunternd zu. Das signalisiert dem Gehirn, dass Sie gut drauf sind, wodurch es zur Ausschüttung von Happy-Hormonen überlistet wird. Alles zusammen wirkt positiv auf die angeschlagene Psyche zurück. Übrigens: Die Larsens fotografierten in einem Experiment die Silhouetten von Teilnehmern des Look@Yourself-Programms und ließen dann von Außenstehenden deren Alter schätzen. Das phänomenale Ergebnis: Nach dem Training wurden die Probanden im Schnitt um zehn Jahre jünger geschätzt. Wenn das nicht Grund genug zum Ausprobieren ist...

Nina John

Das Look@Yourself-Programm basiert auf dem Konzept der Spiraldynamik. Die Spirale ist ein Grundbaustein der Natur: Wolkenwirbel, Wasserstrudel, Nabelschnur, DNA-Doppelhelix. Da auch unsere natürlichen Bewegungen dreidimensional wie eine Spirale verlaufen, sollte dies nach Dr. Larsen auch bei den Übungen so sein – also nicht nur ein gerades Vor und Zurück. Sie können diesen Drei-D-Mechanismus schon bei ganz einfachen Verrichtungen wie zum Beispiel beim Anlegen eines Sicherheitsgurtes spüren, ein Vorgang, bei dem Sie die Wirbelsäule leicht zur Seite und nach hinten „verschrauben“. Je mehr man mit dem Körper spielt und ein Feeling für ihn entwickelt, desto faszinierender wird das Training, hat es doch nicht nur Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden, sondern auch auf die Psyche. Äußere und innere Haltung zu entwickeln ist ein Bewusstseinsprozess (siehe Interview), der stetige Aufmerksamkeit, auch im Alltag, erfordert. Man kann



BUCHTIPPS

- „Attraktiver aussehens durch richtige Körperhaltung“ von Claudia und Christian Larsen, Trias Verlag, € 17,95
- „Körperhaltungen analysieren und verbessern: look@yourself – work@yourself“ von Dr. med. Christian Larsen/Claudia Larsen/Oliver Hartelt, Trias Verlag, € 24,95 beide über www.thalia.de