

KLEINE HALTUNGSSCHULE

MACH DICH GERADE!

Wer aufrecht durchs Leben geht, wirkt präsenter und attraktiver. Checken Sie jetzt Ihre Haltung, und bringen Sie mit 7 einfachen Übungen Spannung in Ihren Körper.

Text Mathias Heinze

Kopf hoch, Brust raus. Und heb die Füße beim Laufen!“ Diese Befehle klingen noch heute in meinen Ohren. Es waren die zweifelten Versuche meiner Mutter, ihrem hängeschultrigen, schlurfenden Sohn so etwas wie Haltung anzuerziehen. Natürlich vergebens. Schade eigentlich, denn wer einen Bügel im Kreuz trägt, ist in vielen Lebenslagen klar im Vorteil. Das würden Ihnen Ärzte, Psychologen und Personaler gleichermaßen attestieren. Sicher, es geht nicht mehr ums nackte Überleben – wie noch vor rund vier Millionen Jahren, als sich unsere Vorfahren aus dem Vierfüßerstand in die Lotrechte erhoben, um in den Weiten der Savanne den Feind im Blick zu behalten. Gleichwohl entlastet eine gesunde Körperspannung Muskeln, Sehnen und Gelenke. Sie zeugt von Selbstsicherheit, signalisiert Stärke,

Zielstrebigkeit – und macht uns damit sogar attraktiver.

Das wollen Sie alles auch? Dann betrachten Sie Ihre Haltung doch einmal selbstkritisch vor dem Spiegel – oder ertappen Sie sich in verschiedenen Alltagssituationen, so wie es die Bilder auf dieser und den nächsten Seiten zeigen. Fragen Sie außerdem Ihren Partner oder einen Freund, wie Sie auf ihn wirken. Falls Sie dann Handlungsbedarf sehen, lassen Sie sich doch gern auf die kleine Haltungsschule von FIT FOR FUN ein. Unsere Experten sind der Züricher Arzt und „Erfinder“ der Spirdynamik, Dr. Christian Larsen (siehe auch das Interview auf Seite 116) und die Fotografin Claudia Larsen.

BEGRÜSSUNG Wer überwiegend eine sitzende Tätigkeit ausführt und viel am Computer arbeitet, neigt dazu, die Schultern hochzuziehen (links). Verspannte Hals- und Nackenmuskeln sind oft die Folge. Übung (rechts): Stellen Sie sich für diese Entspannungsübung eine Frage vor, auf die Sie keine Antwort haben. Sitzen Sie dabei mit gerader Wirbelsäule. Ziehen Sie nun beide Schultern hoch, Arme bleiben locker. Nach kurzem Halten lösen Sie die Spannung langsam auf und lassen die Schultern sinken (dies sollte dreimal länger dauern als das Hochziehen, spüren Sie die Entspannung?). Übung einige Male wiederholen.

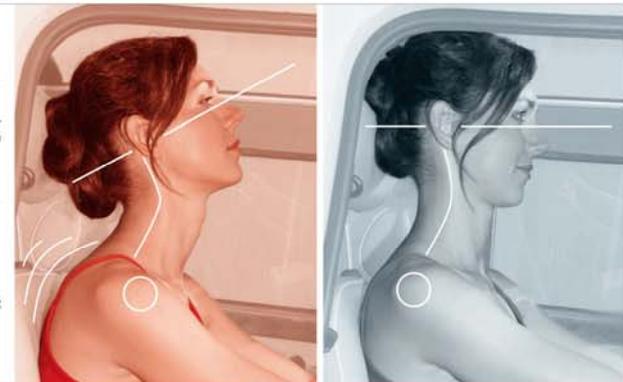


SCHULTER UND NACKEN

FALSCH

RICHTIG

LANGES SITZEN Wenn Sie stundenlang im Auto unterwegs sind, sackt der Kopf durch sein Eigengewicht unweigerlich nach vorn und kippt dabei nach hinten in den Nacken (links). Übung (rechts): Setzen Sie sich mit angelehnter Wirbelsäule aufrecht hin, der Hinterkopf berührt die Kopfstütze. Ziehen Sie den Kopf leicht in den Nacken, und richten Sie den Blick schräg zur Decke. Jetzt den Kopf der Lehne entlang locker (!) nach oben schieben, als wollten Sie über sich hinauswachsen. Dabei rollt der Kopf leicht nach vorn unten, bis der Blick horizontal verläuft. Das dehnt die hinteren Halsmuskeln.



NACKEN UND BRUST

FALSCH

RICHTIG

Eine frohe Botschaft vorweg: Selbstfehlhaltungen, die sich über Jahre und Jahrzehnte eingeschliffen haben, lassen sich korrigieren. Zumindest können wir wieder spürbar beweglicher werden. „Nur nicht über Druck und Ermahnungen. Haltung kann man am besten durch Bewegung und Bewusstsein verändern“, so die Erfahrung von Dr. Larsen. Und da kommt die Spirdynamik

ins Spiel. Die, zugegeben stark verkürzte, Theorie dahinter: „Von Natur aus bewegt sich der menschliche Körper spiralförmig. Solange Wirbelsäule und Extremitäten die vorgegebene Drehrichtung einhalten, sind Muskeln und Gelenke richtig belastet und werden nicht überanstrengt“, so der Begründer dieser neuen Bewegungstherapie. Doch das ist im Erwachsenenalter kaum noch der Fall. ▶

:BEWEGUNG
:ERNÄHRUNG
:ENTSPANNUNG

:KÖRPERHALTUNG

FIT FOR FUN

TELEFONIEREN Hier tritt das Zusammenspiel von Kopf, Hals und Schultern besonders zutage. Gerade bei dieser so alltäglichen Belastung schleichen sich viele ungünstige Bewegungsmuster [links] ein, die Sie jedoch mit ein wenig Übung korrigieren können.
Übung [rechts]: Bevor Sie den Hörer abnehmen, drehen Sie Kopf und oberen Rumpf mit aufgerichteter Wirbelsäule zum Telefon. Während des Gesprächs bleibt der Kopf aufgerichtet, nicht den Hörer zwischen Ohr und Schulter einklemmen! Bei häufigem Telefonieren bietet sich ein Seitenwechsel an (stets Aufrechterhaltung und Drehung kombinieren).



KOPF UND SCHULTER

FALSCH

RICHTIG

VOR DEM COMPUTER Dieses Bild [links] kennen Sie sicher: von sich selbst und/oder Ihren Kollegen im Büro. Der Kopf ist weit vor dem Brustkorb platziert, als wolle er in den Bildschirm eintauchen.
Übung [rechts]: Sie setzen sich mit aufgerichteter Wirbelsäule auf Ihren Stuhl. Dann lassen Sie den Kopf leicht nach vorn absinken, der Blick bleibt geradeaus gerichtet. Aus dieser Position richten Sie den Kopf nach oben, als würden Sie am Haaransatz des Hinterkopfs nach hinten oben gezogen. Verwenden Sie dabei möglichst wenig Kraft. Blickrichtung: leicht abfallend zum Bildschirm, Schultern bleiben locker.



SCHULTER UND NACKEN

FALSCH

RICHTIG

Aber keine Sorge, deshalb müssen Sie sich von nun an nicht täglich ein Zeitfenster für Haltungsgymnastik freischaufeln. „Es ist viel wirkungsvoller, sich nach und nach in den verschiedensten Alltagssituationen bewusst anders zu bewegen und aufzurichten“, sagt Larsen. Was das bringt, das zeigen die Fotografien von Claudia Larsen, die in ihrem Züricher Studio Frauen wie du und ich porträtiert. „Ich fotografiere die Frauen immer erst so, wie sie zu mir kommen. Dann gebe ich Ihnen ein kurzes Haltungs-Coaching, und schließlich

vergleichen wir die Vorher-nachher-Fotos. Die Frauen erkennen sich dann oft gar nicht wieder und sind begeistert, mit wie wenig Aufwand sie sich ganz anders präsentieren können.“
Den Hals gestreckt, den Rumpf aufgerichtet und dazu ein offenes Gesicht – für Claudia Larsen diktiert die Körperhaltung die Ausstrahlung. „Wenn man bedenkt, wie viel Zeit viele Frauen täglich vor dem Spiegel verbringen: sich schminken, Wimpern zupfen, Haare stylen, vielleicht sogar mit Botox oder Faltenfüllern nachhelfen lassen. Und alles nur, um gut auszusehen. All diese Effekte verpuffen geradezu, wenn der Körper eine andere, traurige Sprache spricht.“
Also, worauf warten Sie noch? Kopf hoch, Nacken lang, aber dynamisch, bitte ... ▶

FIT FOR FUN

:BEWEGUNG
:ERNÄHRUNG
:ENTSPANNUNG

:KÖRPERHALTUNG

HAARE TROCKNEN Unsere Halswirbelsäule gilt als besonders anfällig. Viele Muskeln balancieren den im Verhältnis schweren Kopf. Durch einseitige/ungünstige Belastungen [links] entsteht jedoch oft ein Ungleichgewicht, schmerzhafte Verspannungen sind die Folge.
Übung [rechts]: Stellen Sie sich nach dem Haarewaschen voll aufgerichtet vor den Spiegel. Während des Abtrocknens halten Sie den Kopf stets über der Wirbelsäule, die Rubbelbewegungen der Hände werden von den Halsmuskeln aktiv stabilisiert. Wechseln Sie die Richtung der Handbewegung, um die Muskeln vielfältig zu trainieren.



KOPF, BRUST UND BECKEN

FALSCH

RICHTIG

TASCHE TRAGEN Hängen Tasche oder Rucksack für kurze Zeit locker über einer Schulter, ist das kein Problem. Auf Dauer kann die seitliche Neigung der Wirbelsäule jedoch heftige Verspannungen provozieren und den Körper insgesamt aus dem Lot bringen [links].
Übung [rechts]: Sie stehen mit aufrechter Wirbelsäule, Ihre Tasche hängt an einer Seite herab. Ziehen Sie diese Schulter isoliert nach oben, halten Sie sie für Sekunden so, und lassen Sie sie dann wieder sinken. Spüren Sie den Entspannungseffekt in den Nackenmuskeln? Wechseln Sie nach 10 bis 15 Mal die Seite – und künftig auch beim Taschetragen.



SCHULTER UND BRUST

FALSCH

RICHTIG

TRINKEN Gerade wer aus der Flasche trinkt, zieht dabei oft den Kopf in den Nacken (links), was die empfindliche Halswirbelsäule ungünstig abknickt. Schaffen Sie Abhilfe, indem Sie die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule nutzen. Übung (rechts): Setzen Sie die Flasche an den Mund, die Schulter bleibt dabei locker nach unten gesenkt. Konzentrieren Sie nun Ihre Rückbeugungsbewegung auf den mittleren Wirbelsäulenabschnitt, anstatt nur den Kopf nach hinten zu knicken. Der Hals bleibt weitgehend lang. Die gesamte Wirbelsäule soll in einem knickfreien Rundbogen bewegt werden. Vermeiden Sie mit Ihren Bauchmuskeln ein Hohlkreuz.



FALSCH



RICHTIG

RUMPF UND NACKEN

INTERVIEW

„SCHRITT FÜR SCHRITT DIE HALTUNG VERBESSERN!“

WARUM IST ES SO SCHWER, AUFRECHT DURCHS LEBEN ZU GEHEN?

Wir gewöhnen uns über Jahre ungünstige Körperhaltungen und Bewegungsmuster an, ohne darüber nachzudenken. Oft werden wir darauf überhaupt erst aufmerksam, wenn Beschwerden auftreten. Aber dann braucht es eben ein wenig Übung, den Hebel umzulegen. Nehmen wir eine weitverbreitete Fehlhaltung, den Rundrücken. Typischerweise hängen die Schultern, der Kopf ist nach vorn geneigt. Sich nun einfach zu ermahnen, gerade zu sitzen, geht nur für den Moment. Eine dauerhafte Aufrichtung schaffen wir aber, wenn wir sie mit Bewegung und an bestimmte Situationen koppeln.

GEHEN SIE DOCH BITTE EIN BEISPIEL.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Büro vor dem Computer. Tritt eine Kollegin ins Zimmer, drehen wir meist nur den Kopf ein wenig und knicken dabei den Nacken ein. Befolgen Sie stattdessen ab sofort folgende Schritte: Zuerst richten Sie sich gerade auf. Dann drehen Sie den Kopf, rotieren aber gleichzeitig mit dem ganzen

Brustkorb in Richtung Ihrer Kollegin. Denken Sie sich Ihre Brustwarzen als Scheinwerfer, die Ihr Gegenüber anleuchten sollen. Sie werden schnell merken: Eine solche Aufrichtung fühlt sich besser an – und sieht schöner aus. Entscheidend dabei ist, dass Sie diesen externen Stimulus – Kollege tritt ein – jedes Mal zum Anlass für diese konkrete Bewegungsfolge nehmen. Nach dieser Technik des Verankerns können Sie Ihre Haltung in vielen weiteren Alltagssituationen neu justieren. Nach dem Motto: Der Alltag wird mein Freund. Und ich lerne, mich wieder ganz natürlich zu bewegen.

WIE LANGE BRAUCHT MAN DAFÜR, UND: GEHT DAS OHNE ANLEITUNG?

Etwa 20 bis 30 Prozent der Menschen bekommen das selber hin, wenn sie sich ihre Fehlhaltungen, etwa über Bilder, wie wir sie in unserem Buch zeigen, bewusst machen und über ein ausgeprägtes Körperbewusstsein verfügen. Die Mehrheit profitiert aber von einer professionellen Anleitung. So oder so dauert es Wochen bis Monate, Gewohnheiten zu verändern.

DABEI SOLL DIE SPIRALDYNAMIK HELFEN. ZÄHLEN DIE KASSEN DAFÜR?

Tatsächlich spüren wir über die Beschwerden der Patienten und mit einer speziellen Technik Fehlhaltungen auf, die wir dann mit gezielten Übungen korrigieren. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten in der Regel nur, wenn der Patient eine Zusatzversicherung abgeschlossen hat.

Buchtip: Beugen Sie auf eigene Faust vor, mit „Attraktiv aussehen durch richtige Körperhaltung“ (präsentiert von der TV-Moderatorin Annemarie Warnkross); Dr. med. Christian Larsen, Claudia Larsen; Trias; 17,95 Euro



DR. MED. CHRISTIAN LARSEN, Ärztlicher Leiter des Med Centers in Zürich und Begründer der Spiraldynamik (Infos unter www.spiraldynamik.com und www.lookatyourself.eu)



FOTOS: TRIAS/VERLAG, STUTTGART