

Bitte Haltung

Eine gute Haltung ist eine Art schmerzfreie Schönheitsoperation. Denn sie führt zu einer selbstbewussten Ausstrahlung. Das zeigt die Fotografin Claudia Larsen in ihrem neuen Buch

Von Sitzbällen und Birkenstocks

keine Spur. Claudia Larsen trägt hohe Absätze, elegante enge Hosen - und hat gerade ein Buch über Körperhaltung herausgegeben. Wahrlich kein neues Thema. Doch Larsen macht es wieder salonfähig. «Frauen wollen gut aussehen und geben viel Geld für Kosmetik aus. Es ginge aber auch einfacher.» Haltung statt Botox, lautet ihr Slogan. «Ich habe nichts gegen Schönheitsoperationen. Aber zuerst sollte das Fundament, die Haltung, stimmen. Sie hängen ja auch keine Gardinen auf, wo keine Fenster sind!»

Claudia Larsen kennt den weiblichen Körper genau. In Männedorf betreibt sie seit sechs Jahren ein Fotostudio nur für Frauen. Da entstehen manchmal Akt- und Dessousfotos, die prickeln vor Sinnlichkeit. Aber nur wenn die Haltung stimmt. «Gerade auf Modefotos sind die Mädchen oft unnatürlich verdreht und in unterwürfigen Posen zu sehen. Doch Schönheit bedeutet für mich etwas anderes: Wenn jemand aufrecht und koordiniert geht, entwickelt er automatisch Selbstbewusstsein und Ausstrahlung.» Auch wegen ihres Mannes ist für Claudia Larsen Haltung ständig ein Thema: Sie ist mit Christian Larsen, dem Begründer des Bewegungskonzepts Spiraldynamik (Brigitte 15/08) verheiratet, von dem die medizinischen Analysen im Buch stammen.



Sie selbst hat die 24 Bildserien fotografiert. Ihr Konzept «Look@yourself» soll in erster Linie ein Bewusstsein dafür wecken, wie wir uns im Alltag bewegen. Das Buch bietet einen Check-up für die eigene Körperhaltung und zeigt Folgen des Fehlverhaltens auf. Aber: Es ist kein herkömmliches Übungsbuch. «Seien wir ehrlich: Wer legt sich schon Regelmässig für seine Gymnastik-Übungen aufs Mättli?» Larsen zeigt deshalb, wie und wo wir unsere Haltung ohne Aufwand zwölf Stunden am Tag bewusst verändern können: Beim Geschirr Spülen, Telefonieren, Schuhe Binden, Autofahren, ja sogar beim sms-Verschicken.

BUCH UND KURS

C. Larsen, Dr. med. Ch. Larsen, O. Hartelt: «Körperhaltungen analysieren und verbessern. Look@yourself - Work@yourself.» Trias Verlag, Stuttgart 2008, 42.40 Franken, 160 Seiten, 100 Abbildungen. Workshop: Sa, 1.11.08. Ziel: Fehlhaltungen erkennen, koordinierte Bewegungsabläufe lernen. Claudia Larsen fotografiert die Teilnehmerinnen zur Analyse der Körperhaltung vor und nach dem Kurs. Ort : Seeschau, 8703 Erlenbach-Zürich. Kosten: 450 Franken inkl. Buch. Anmeldungen: www.lookatyourself.ch www.claudialarsen.ch



Fotos: Claudia Larsen