

Look@Yourself Eine Anleitung zu richtiger Haltung ohne erhobenen Zeigefinger

# Körperbewusstsein lustvoll üben

Das vor Kurzem erschienene Buch «Attraktiver aussehen durch richtige Körperhaltung» bringt Gesundheit und Lifestyle zusammen.

Gabrielle Boller

Wer glaubt, wieder einmal ein Buch mit moralinsauren Empfehlungen für drakonisches Körpertraining in Händen zu halten, wird sich schon beim Durchblättern wundern: Da sieht man eine junge Frau – die Moderatorin Annemarie Warnkross –, die beschwingt auf hohen Absätzen daherschreitet, mit der Sitzfläche ihres Bürostuhls flirtet oder sich als imaginäres Cowgirl zu voller Grösse aufrichtet.

Damit kein Missverständnis aufkommt: High Heels werden hier nicht als Gesundheitsschuhe angepriesen, nur werden sie nicht gleich mit einem absoluten Verbot belegt. Und das ist mit das Erfrischende an Claudia und Christian Larsens Buch «Attraktiver aussehen durch richtige Körperhaltung» – alles lässt sich ohne Abstriche im wirklichen Leben umsetzen.

Der Begründer der Spiraldynamik und seine Frau haben das Konzept «Look@Yourself» entwickelt, das Gesundheit und Lifestyle zusammenbringt. Ziel ist, durch das Bewusstwerden falsch einprogrammierter Bewegungsmuster und deren Korrektur eine neue Sensibilität für den Körper zu entwickeln. Dabei helfen im Alltag leicht umzusetzende Übungen zu einem liebevolleren und gesünderen Umgang mit sich selbst.

## Problemzonen entgegenwirken

Welchen Eindruck man etwa erweckt, wenn man als Frau mit geknicktem Nacken die Niedliche spielt und wie das Ganze aussieht, wenn man stattdessen befreit und aufrecht dasteht, wird anschaulich in Bild und Text erklärt. Begleitet wird jedes Kapitel von Hinweisen aus medizinischer und psychologischer Richtung, ergänzt von Tipps und Tricks für den modischen Auftritt und das Fitnesstraining.



«Look@Yourself» (zvg)

## Buchtipps

### Blockaden ade

«Der kleine Coach – Lass los, was deinem Glück im Weg steht» zeigt auf, wie man sich am besten von alten Gewohnheiten löst.

Wer an Dingen, Menschen und Verhaltensweisen festhält, die einem nicht (mehr) guttun, braucht ein bewährtes Gegenmittel. Der Ratgeber «Lass los, was deinem Glück im Weg steht» bietet dabei Hilfe zur Selbsthilfe.

Ein Selbsttest eingangs des Büchleins definiert das individuelle Profil. Schritt für Schritt listet das Buch in der Folge die vier Phasen des Loslassens auf: Bilanz ziehen, eine neue Vision entwickeln, aktiv loslassen neue Wege einschlagen und zeigt auf, wie man dabei vorgehen soll. Checklisten, Visualisierungen, leichte Körperübungen und so weiter machen dieses Handbuch zu einem praxisnahen Begleiter. (zsz)

«Der kleine Coach – Lass los, was deinem Glück im Weg steht». GU Lebenshilfe. ISBN: 978-3-8338-1370-2. Fr. 23.90.



Geht man so richtig? (key)

So genannte Problemzonen, so Christian Larsen, könnten oft einzig durch ungünstige Körperhaltungen entstehen. Mit der Zeit kann das auch zu gesundheitlichen Problemen führen. Ein kleines Bäuchlein ist beispielsweise nicht immer Folge üppigen Schlemmens, auch durch ein Hohlkreuz kann sich der Bauch unschön nach vorne wölben. Wer Fehlhaltungen erkennt, kann mit kleinen Übungen im Alltag – beim Zähneputzen als «3-Minuten-Lifting», beim Stehen im Bus oder beim Telefonieren – jederzeit etwas für sein gutes Aussehen tun.

## Frech und gewitzt

Attraktiver wirken durch einfache Übungen, die keinen zusätzlichen Zeitaufwand benötigen und dabei ein neues Bewusstsein für seinen Körper entwickeln, nichts weniger verheisst «Look@Yourself». Dass alles spielerisch und locker daherkommt entspricht dem Lifestylekonzept – die süffigen Texte und glamourösen Bilder sind frech und gewitzt wie aus einer Folge «Sex and the City». Genau diese Frauengeneration spricht das Buch denn auch an; wobei offenbar auch

schon der Wunsch nach einem ähnlichen Kompendium für Männer laut wurde. Fast alle Übungen lassen sich tatsächlich auch ganz leicht umsetzen. Wer etwa daran denkt, seinen Lippenstift mit «gelebter Sinnlichkeit» anstatt mit verbissen angespanntem Mund aufzutragen – wer hat nicht schon solch unschöne Szenen beobachtet? –, hat schon viel gewonnen. Konkret heisst das: «Entspannt hängender Unterkiefer ohne Zahnkontakt bei geschlossenen Lippen.» Etwas schwieriger wird es, wenn man seinen Beckenboden beim Treppensteigen trainieren möchte, denn um das hinzukriegen, muss man schon eine gewisse Sensibilität für seinen Körper aufbringen können.

## Bewegungsintelligenz entwickeln

Im Prinzip ist «Look@Yourself» ein niederschwelliger Einstieg in die Spiraldynamik, die sich als eine Art «Gebrauchsanweisung für den Körper» versteht. Es geht dabei um die Bewegungsqualität, denn gefordert wird hier keine quantitative Steigerung der Bewegung, vielmehr geht es um das Erlernen des richtigen Gehens und Stehens im «Trai-

ningsfeld Alltag». Wer die Erkenntnisse der Spiraldynamik für sich nutzt, kann präventiv etwas für sein Bewegungssystem tun, aber auch bereits bestehende Leiden wie Fusschmerzen, Knie- und Hüftbeschwerden oder Schulter- und Nackenprobleme kurieren oder zumindest lindern – Ziel ist, durch Training zu Schmerzfreiheit und zu einer neuen Bewegungsintelligenz zu finden. Sobald man begriffen hat, wie ein Fuss, ein Knie oder die Hüften eigentlich funktionieren, kann man auch sofort etwas tun, um die Bewegungsabläufe und die Haltung zu optimieren. Bis man allerdings die schädlichen Muster abgelegt und die «intelligente» Bewegung automatisiert hat, dauert es etwas länger. Voraussetzung ist dabei immer, dass man selbst aktiv werden will – Spiraldynamik ist nur etwas für Leute, die sich nicht einfach passiv behandeln lassen wollen, sondern bereit sind, für die Gesunderhaltung ihres Körpers auch in einen Lernprozess zu investieren.

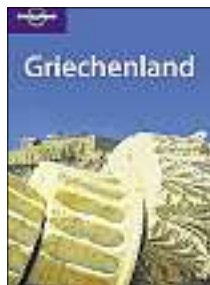
«Attraktiver aussehen durch richtige Körperhaltung». Christian und Claudia Larsen. Trias Verlag, Stuttgart. 2009, 33 Franken. Weitere Infos: [www.lookatyourself.eu](http://www.lookatyourself.eu) oder Spiraldynamik Med Center Zürich, Privatklinik, Bethanien, Restelbergstrasse 27, [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com).

## Reisebücher Mit Lonely Planet nach Griechenland und Brasilien

# Von Rio bis zum Peloponnes

Ob Akropolis oder Copacabana: Zwei vor kurzem in deutscher Sprache erschienene Travel Guides aus dem Hause Lonely Planet befassen sich mit Griechenland und Brasilien.

Irgendetwas zieht Reisende immer wieder nach Griechenland. Gründe gibt es genug. Denn dieses uralte Kulturland hat etwas Unerklärliches, Spirituelles und gleichzeitig etwas sehr Körperliches: Immerhin ist es die Heimat der Olympiade. Schon allein das Wort Griechen-



land beschwört eine glorreiche Vergangenheit herauf – die Anfänge der Demo-

kratie, der abendländischen Literatur, Heimat von Mythen, der Akropolis, von Spartanern, Mykenern, Minoern und so weiter.



Brasilien wiederum birgt mit seinen Stränden, Regenwaldgebieten und vibrierenden Städten eine ansprechende Vielfalt an Naturwundern und kulturellen Highlights. Das grösste tropische Land der Welt bietet aber auch Palmeninseln, ursprüngliche Küstenabschnitte vor smaragdgrünem Wasser, schmucke Kolonialstädte, umrahmt von grünen Hügeln – und das alles in einem einzigen Bundesstaat. In den restlichen 26 trifft man auf Goldminenstädte, futuristische Metropolen und Dörfer aus dem 18. Jahrhundert. Und «last but not least» lockt der Karneval jährlich unzählige Menschen in den südamerikanischen

Staat. Denn Musik spielt in Brasilien eine grosse Rolle.

## Sachliche Information

Die Travel Guides «Brasilien» und «Griechenland», erschienen bei Lonely Planet, versuchen, wie das der Philosophie des Verlages entspricht, die Ebenen von Erlebnis- und Unterhaltungskultur, von Ferienfaulheit und Bildungsdrang, von Backpacker-Interessen und bürgerlichem Komfortanspruch zu verbinden.

Stilbildend dabei ist eine Mischung aus angelsächsischer Pragmatik, manchmal auch distanzierter Ironie, und viel sachlicher Information (über Preise, Verkehrsmittel, Klima, Abfahrtszeiten von Bussen oder möglichen Flugverbindungen und so weiter), dazu klar gestaffelte Kategorien bei Hotels und Restaurants und hilfreiche Rubriken wie etwa «Frauen unterwegs» oder «Gefahren & Ärgernisse». (net)

«Griechenland». Paul Hellander, Lonely Planet, ISBN 3829716036, Fr. 45.90. «Brasilien». Gary Chandler, Lonely Planet, ISBN: 382971615X, Fr. 48.90.

Alltag

## Die Männer sind halt so



Seraina Sattler

Manchmal lästern meine Freundinnen und ich über Männer. Sie kaufen nicht ein, jammern wir, und wenn, dann 10er-Packungen von Dingen, die wir schon zigfach besitzen. Die Männer leiden an akuter Aufschieberitis, kommen nie mit uns in einen französischen Sprechfilm und gratulieren ihrer Mutter nur dann zum Geburtstag, wenn wir sie daran erinnern haben. Wir finden viele Macken an den Männern, meine Freundinnen und ich. «Ja genau», sagen wir und glucksen, wenn die andere wieder etwas gesagt hat, das exakt unseren eigenen Erfahrungen entspricht. Natürlich arbeiten wir alle schwer daran, die Männer zu ändern. Unsere Männer, um genau zu sein. Aber es will nicht recht klappen. Am Ende erscheint uns das Lesbendasein als einziger Ausweg – Frau und Frau, das muss wunderbar sein, die reinste Harmonie.

Während ernsthafteren Gesprächen betonen wir dann, dass die Unterschiede zwischen Mann und Frau durch die Erziehung zustande gekommen sind. Die Gene? Ha, dem Argument «wir sind halt so» leisten wir sicher keinen Vorschub. Gaats no, sicher nöd! Schuld sind die Mamas und Papas. Sie haben die Söhne falsch erzogen, waren ihnen ein schlechtes Vorbild, haben veraltete Rollenbilder vermittelt. Aber man könnte es anders machen, sind wir überzeugt. Wir werden es anders machen, sollten wir mal Kinder haben! Wir erheben die Faust, wenn wir das sagen, und schauen ernst in die Runde.

Bei der letzten entsprechenden Diskussion war ich allerdings nicht mehr ganz so vorlaut. Denn inzwischen kenne ich die Geschichte von Anita und Jonas. Die beiden führen einen Bauernhof. Anita ist eine Frau, die meist ungeschminkt aus dem Haus geht und sich nicht darum schert, ob sie sich ihre Fingernägel ruiniert, wenn sie die Kartoffeln aus der Erde buddelt. Doch ihre Tochter, vier Jahre alt, trägt ausschliesslich Kleidchen und Röcke. Aus eigenem Antrieb, und zwar von jenem Moment an, in dem sie ihren eigenen Willen bekunden konnte. Das Mädchen weigert sich standhaft, draussen zu spielen – das Röckchen könnte dreckig werden. Und was macht der eineinhalbjährige Sohn, der noch nicht einmal sprechen kann? Der Junge studiert die Zeitschriften der Eltern. Das, wovon er den Blick nicht mehr lösen kann, sind die Bilder von grossen Maschinen mit starkem Motor, von Traktoren. Männer sind halt so.

Daily English

## Wie heisst es richtig?

Übersetzen Sie ins Englische:

1. Das Wetter heute ist sogar noch schlechter als gestern.
2. Wenn du dich jetzt nicht beeilst, wirst du zu spät zur Schule kommen.

late for school.  
2. If you don't hurry up now, you will be late for school.  
Yesterday  
1. The weather today is even worse than yesterday.

Mehr Daily English: [www.zsz.ch](http://www.zsz.ch)