

# Wie stehst du eigentlich da?

Das fragen wir uns viel zu selten. Dabei macht eine entspannte Grundhaltung auch gute Stimmung. **Embodiment** heißt die Technik, die uns dabei hilft



Foto: Bilderberg

d

ie Schlange an der Kasse ist so ein Ort. Dann fällt uns wieder ein, dass wir einen Körper haben. Wir halten inne, spüren Rumpf, Arme und Beine, rücken Kopf oder Wirbelsäule zurecht. Eigentlich schade, dass wir solche Haltungskorrekturen nicht häufiger vornehmen. Denn wer im Alltag immer wieder zu einer entspannten Haltung zurückkehrt, vermeidet nicht nur Rückenschmerzen, sondern gewinnt gleichzeitig eine gelöste, fast heitere Stimmung. Und auch das Gegenteil gilt: Wer nur neun Minuten lang krumm sitzt, wird trübsinnig, auch wenn er sich vorher ausgeglichen fühlte. Wissenschaftler haben mittlerweile sogar belegt, dass unterschiedliche negative Gefühle unseren Körper auf verschiedene Art und Weise verformen. Wer deprimiert ist, sackt so zusammen, dass ein Dauerdruck auf die Lendenwirbel entsteht. Bei misstrauischen Menschen verhärtet sich der Nacken, sie ziehen den Kopf ein – und kommen aus dieser Bulldoggen-Haltung auch nach Feierabend nicht mehr heraus.

„In solch festgefahrenen emotionalen Momenten wirkt es Wunder, den Körper ganz bewusst aufzurichten“, erklärt Benita Cantieni. Die Körperforscherin bringt ihren Klienten bei, sich immer wieder aus verkümmerten und verspannten Zuständen zu befreien und den Körper in seinen natür-

lichen Zustand zu bringen, ins so genannte Basis-Embodiment. Das Erstaunliche: Die meisten Menschen haben gar keine Vorstellung von dieser Grundhaltung, zu der wir wie mit einer Reset-Taste immer wieder zurückkehren könnten. Dadurch fühlen wir uns bisweilen im eigenen Körper verloren. Um das Empfinden für die Basisposition zurückzugewinnen, hilft übrigens keine anatomische Anweisung: Die Spannung, die für das Basis-Embodiment nötig ist, benutzt viele der kleinen Rücken- und tiefen Bauchmuskeln, die wir nur halb bewusst steuern können. Eine Möglichkeit, diese zu aktivieren, sind dagegen Bilder, die wir unserem Körper zuflüstern (siehe rechte Spalte). Wer sich vorstellt, Bauchnabel und Wirbelsäule wie einen Druckknopf zusammenzuheften, richtet automatisch das Becken auf und trainiert die Beckenbodenmuskeln unbewusst. So wirken die kleinen Bildnachrichten jederzeit zwischendurch, auch wenn wir gerade im Meeting oder im Kino sitzen.

Das Minitraining der tiefen Muskeln bemerken wir kaum und spüren trotzdem seine Wirkung. „Nach drei Stunden im Basis-Embodiment bekommen Sie das erste Kompliment, nach drei Tagen drehen sich die Leute nach Ihnen um, nach drei Wochen fragt man, ob Sie im Urlaub waren“, verspricht Benita Cantieni. Es ist eben alles eine Frage der Haltung. ANNE OTTO

## 10 BILDER FÜR DIE GUTE HALTUNG – UND IHRE WIRKUNG:

1. Unter Ihrem Fußgewölbe sitzt ein kleiner Schmetterling – Sie stehen leichtfüßig und locker, Ihre Füße richten sich V-förmig aus.
2. Ihre Knie zeigen wie Scheinwerfer nach vorn – die Knie sind stabil, aber nicht zu stark durchgedrückt.
3. Ihr Becken holt Luft. Ziehen Sie beim Einatmen die Sitzbeinhöcker zusammen – das Becken richtet sich auf.
4. Wachsen Sie beim Ausatmen – Becken und Wirbelsäule richten sich auf.
5. Lassen Sie Ihre Rippen lächeln – der Brustkorb hebt sich.
6. Spielen Sie Pianistin, lockern Sie die Finger bis in die kleinsten Handmuskeln hinein – die Schultern entspannen sich.
7. Balancieren Sie den Kopf auf dem Hals wie einen Ball auf einer Fontäne – der Hals ist gerade und entspannt.
8. Atmen Sie über die Kinnspitze ein – die Mundpartie lockert sich.
9. Öffnen Sie leicht den Mund, als ob Sie staunen – das ganze Gesicht entspannt.
10. Sie sind eine Königin auf dem Thron und berühren die Lehne nicht – Becken und Wirbelsäule sind gerade und locker.

*Noch mehr Gleichgewicht? Das Beste für Körper und Seele finden Sie in der neuen BRIGITTE BALANCE, jetzt am Kiosk.*