

Kopf hoch!

Schlechte Haltung, schlechte Laune

Es ist alles sinnlos

Kopf hängen lassen, mit dem Oberkörper einsinken, die Füße platt drücken. Die Stimmung: Ist das alles schrecklich, immer ich!



Der Blick, der die Tränen lockt

Wer das Kinn nach unten senkt und damit den Blick abwärts richtet, wird nach wenigen Minuten trübsinnig, auch wenn er sich vorher ausgeglichen fühlte.

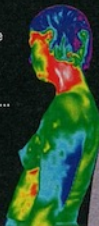
Ich schäme mich

Kopf einziehen und schräg stellen, Oberarme zurückziehen und an den Körper pressen, das Becken fühlt sich kraftlos an. Stimmung: Ich mach' wieder alles falsch.



Ich bin unwichtig

Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, Oberarme ins Schulterdach schieben, das Brustbein sinkt ein. Stimmung: Wenn du meinst...



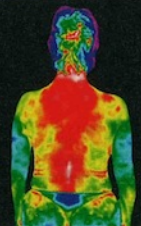
Die Rückkehr des Lächelns

Wenn wir den Kopf wieder heben und den Blick geradeaus richten, wird sich auch in Kürze unsere Stimmung wieder aufrufen.

Gute Haltung, gute Laune

Ich bin ganz ruhig

Das Becken ist aufgerichtet, die Wirbelsäule ist aufgespannt, Hals und Nacken sind entspannt. Stimmung: Mich bringt heute nichts aus der Ruhe.



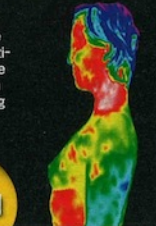
Ich schaffe alles

Schlüsselbeine sind auseinander gedehnt, die Schultern sind nach außen gerichtet und fließen, die Oberarmmuskeln sind ausgedehnt. Stimmung: Ich bin voller Energie und Tatendrang.



Das ist mein Tag

Vom Scheitel bis zur Sohle ist der Körper in einer vertikalen Spannung. Als würde der Kronenpunkt an einem imaginären Faden Richtung Himmel gezogen werden. Stimmung: Alles bestens.



Der Körper „macht“ unsere Stimmung. Wissenschaftliche Studien zeigen jetzt, wie sehr die äußere Haltung auf unsere Gedanken und Gefühle Einfluss nimmt. Wussten Sie zum Beispiel, dass man nur mit erhobenem Kopf lächeln kann?

Wer sich aufrichtet, lebt besser

Die Forscher John Riskind und Carolyn Gotay (USA) starteten einen ungewöhnlichen Versuch: Sie wollten herausfinden, wie sich die Körperhaltung auf unsere Stimmung auswirkt. Nach nur acht Minuten waren die gekrümmten Studenten bereits in einer negativen Stimmungslage und reagierten auf die anschließenden Anforderungen schnell frustriert und gestresst. Die Vergleichsgruppe hingegen, die acht Minuten aufrecht gesessen hatte, war mit großer Ausdauer und gelöster, heiterer Stimmung bei der Arbeit und konnte weitaus größere Erfolge erzielen.

Wer den Kopf hebt, kann nicht traurig sein

Wie Sie die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen

Das Experiment von Riskind und Gotay lässt sich direkt auf den persönlichen Alltag übertragen. Wann immer wir bei uns bemerken, dass wir kurz davor sind, angesichts einer schwierigen Aufgabe zu resignieren, sollten wir an die gekrümmten College-Studenten denken und auf unsere Körperhaltung achten. Vielleicht ist unsere Mutlosigkeit hausgemacht – und zwar durch Eigenkrümmung zum falschen Zeitpunkt. „Stellen Sie sich vor, um wie viel größer der Einfluss einer gewohnheitsmäßig krummen Haltung auf die Energie und Lebensfreude ist. Jedes Verharren in einer Haltung friert gewissermaßen die dazugehörige Emotion ein und beraubt dem Körper die Fähigkeit, andere Gefühle spontan und vor allem intensiv auszudrücken“, sagt die Körperforscherin Benita Cantieni. „In solch festgefahrenen emotionalen Momenten wirkt es Wunder, den Körper ganz bewusst aufzurichten.“ Sie bringt ihren Klienten deshalb bei, sich immer wieder aus verkrümmten und verspannten Haltungen zu befreien und den Körper in seinen natürlichen Zustand zu bringen, in das sogenannte Basis-Embodiment, die Grundlage für gute Emotionen.

Einfach ausprobieren!

Die beste Haltung für ein gesundes Leben

Kopf hoch!

Fortsetzung von Seite 19

„Bei den meisten Menschen muss diese natürliche Haltung reanimiert werden. Die größte Schwierigkeit ist dabei, die Leichtigkeit wiederzufinden, die in der aufrechten Haltung liegt – was für uns als Kinder selbstverständlich war.“

Dass wir die Wechselwirkung von Körper und Psyche für ein glücklicheres und gesünderes Leben mehr nutzen sollten, sagt auch der Neurowissenschaftler Gerald Hüther. „Wie sich Gefühle, Einstellungen und Bewertungen verändern, wenn man sich anders hinsetzt, den Kopf hebt oder die Schultern fallen lässt, ist so faszinierend wie wissenschaftlich erklärbar, denn Gehirn und Körper bilden eine untrennbare funktionelle Einheit.“

Über den Blutkreislauf sowie über Nervenbahnen gelangen einerseits Signale, die vom Gehirn erzeugt werden, in den Körper und lösen dort bestimmte Reaktionen aus, andererseits gehen aber auch von den Prozessen, die im Körper ablaufen, Signale aus, die das Gehirn erreichen und seine Arbeitsweise in einer bestimmten Weise verändern. „Es ist deshalb nur logisch, dass sich im Hirn, also auf der Ebene des Denkens, Fühlens oder Verhaltens etwas verändert, wenn auf der körperlichen Ebene eine bestimmte Veränderung eintritt oder ausgelöst wird.“

ULRIKE FACH ■

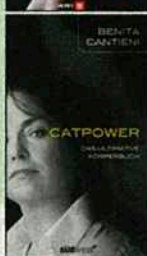
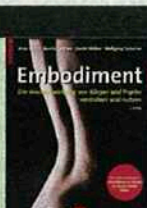


Benita Cantieni betreibt in Zürich das Cantienica-Studio (www.cantienica.com). Dort lehrt sie ein eigenes Fitness-Programm.

BUCHTIPPS

Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher: „Embodiment“, 179 Seiten, gebundene Ausgabe, Huber Verlag, 29,95 Euro

Benita Cantieni: „Catpower. Das ultimative Körperbuch“ erzählt die Geschichte ihrer Körperforschung, 256 S., geb. Ausgabe, Südwest Verlag, 19,95 Euro



Lesen Sie Benita Cantienis Programm – am besten von unten nach oben – genau durch und versuchen Sie, die gute Haltung wieder und wieder herzustellen. Die Bilder, die Sie dabei Ihrem Körper zuflüstern, helfen Ihnen, in wenigen Schritten zu Ihrer natürlichen aufrechten Haltung zurückzufinden. „Nach drei Stunden bekommen Sie das erste Kompliment, nach drei Tagen werden Sie von fremden Menschen angeschaut, nach drei Wochen werden Sie gefragt, ob Sie im Urlaub waren.“

BRUSTKORB HEBEN

Lassen Sie Ihre Rippen lächeln – der Brustkorb hebt sich. Kontrollmöglichkeit: Sie fühlen sich aufgespannt mindestens 5 cm größer. Stellen Sie sich vor, Sie atmen durch die Sitzbeinhöcker ein, ziehen den Atem durch die Wirbelsäule hoch und atmen am Kronenpunkt aus. Der Brustkorb hebt sich nicht an, sinkt beim Ausatmen nicht ein, es fällt Ihnen im Gegenteil leicht, beim Ausatmen noch mehr zu wachsen. Sie spüren entlang der Wirbelsäule die neuen Muskeln.

BAUCHMUSKULATUR VERNETZEN

Stellen Sie sich jetzt vor, Sie ziehen den Bauchnabel zum Brustbein, um den Pyramidalis-Muskel, einen für eine stabile aufrechte Körperhaltung wichtigen Bauchmuskel, zu aktivieren. Gleichzeitig dehnt sich das Schambein abwärts, Richtung Füße. Durch diesen Zug mit Gegenzug vernetzt sich die gesamte Bauchmuskulatur.

BECKEN AUFRICHTEN

Das Becken wird so aufgerichtet, dass die Sitzbeinhöcker, Schambein und Steißbein Richtung Ferse verlängert werden. Wer sich vorstellt, Bauchnabel und Wirbelsäule wie einen Druckknopf zusammenzuheften, richtet automatisch das Becken auf. Oder: stellen Sie sich vor, das Becken holt Luft. Ziehen sie beim Einatmen die Sitzbeinhöcker zusammen – das Becken richtet sich auf.

KNIE AUSRICHTEN

Die Knie sind entspannt, also nicht durchgedrückt und stehen idealerweise exakt über dem Sprunggelenk. Die Kniescheiben zeigen geradeaus. Stellen Sie sich vor: Die Knie zeigen wie Scheinwerfer geradeaus – kein Muskel spannt, kein Muskel schläft.

KOPF HOCH

Kopf hoch und lächeln. Prüfen Sie: Hat der Kopf Lust, sich in alle Richtungen zu drehen und zu wenden? Balancieren Sie den Kopf auf dem Hals wie einen Ball auf einer Fontäne: Der Hals ist gerade und entspannt.

SCHULTERN ENTSPANNEN

Dehnen Sie die Schlüsselbeine zart auseinander, Schultern nach außen unten fließen lassen. Spielen Sie Pianist, lockern Sie die Finger bis in die kleinsten Handmuskeln hinein – die Schultern entspannen sich. Ihr Körper fühlt sich weich wie eine Daunenfeder an, wie eine kleine Wolke, wie ein Frühlingwind.

WIRBELSÄULE AUFRICHTEN

Wenn Sie die Wirbelsäule aufspannen, welche inneren Bilder tauchen auf? Himmelsleiter? Goldspirale? Lotusblume? Vulkanausbruch? Wie fühlt sich das Bild an, wenn Sie ihm Raum geben? Wenn Sie sich dabei Wirbel für Wirbel in die Vertikale dehnen und der Kronenpunkt (höchste Stelle des Kopfes) genau über dem Damm (Gewebebrücke zwischen After und Genital) ausgerichtet ist, ist es das richtige Bild für Sie.

BEINMUSKULATUR VERNETZEN

Rotieren Unter- und Oberschenkel nach außen, entstehen O-Beine. Rotieren alle Beinmuskeln nach innen, kommt es zu X-Beinstellungen. Durch Manipulation kann die anatomische Verschraubung wieder im Programm aktiviert werden. Bitten Sie jemanden, Ihre Unterschenkel kraftvoll nach innen zu drehen, während Sie gleichzeitig die Oberschenkelmuskeln nach außen drehen. Und stellen Sie sich dabei vor, warmer Honig ströme durch Ihre Beine – oder Gold.

LEICHTFÜSSIG STEHEN

Haben die Füße keine entspannte Haltung eingenommen, kann sich auch keine andere Körperregion entspannen. Deshalb: Beginnen Sie immer damit, Ihre Füße auszurichten: leichte V-Stellung in Hüftbreite, Großzehengrundgelenk und Ferse belasten. Stellen Sie sich vor, unter Ihrem Fußgewölbe sitzt ein kleiner Schmetterling – in dem Moment stehen sie leichtfüßig und locker.

TV-TIPPS

MO 6.00 BR-ALPHA Tele-Gym
Wirbelsäulengymnastik 59.772.083

MO 22.25 3SAT Berg und Geist: Werner Kieser Der Muskelmacher und Philosoph in Lü 6.741.335