

Haltungs-Übersicht

Kopfaufrichtung



Die aufgerichtete Kopfhaltung



Der vorgeschobene Kopf



Die Kinn-zur-Brust Kopfhaltung



Die geknickt-gepresste Kopfhaltung

Kopfdrehung



Die elegante Kopfwende



Die überdrehte Kopfwende



Die geknickte Kopfwende



Die verkehrte Kopfwende

Schulteröffnung



Die offenen Schultern



Die hochgezogenen Schultern



Die hängenden Schultern



Die asymmetrisch-schrägen Schultern

Beckenaufrichtung



Das aufgerichtete Becken



Das vorgeschobene Becken



Das vorgekippte Becken



Das gestauchte Becken

Becken geradstand



Der Beckengeradstand



Der Beckenschiefstand



Die echte Beinlängen-
differenz



Das seitverschobene Becken

Beinachsen



Die perfekten Beine



Die X-Beine



Die O-Beine



Die innen-gedrehten Beine

Aktivsitz



Das aufrechte Sitzen



Der kollabierte Sitzling



Die moderne Sitz(-Un)kultur



Das sitzende Wellblech

Stand-Profil



Die lotrechte Haltung



Die klassische Rückwärts-
Haltung



Die klassische Vorwärts-
Haltung



Die komprimierte Haltung



Dr. Christian Larsen (Hrsg.), 1956 in Basel geboren, ist ärztlicher Leiter des Med Centers Zürich, internationaler Referent und mehrfacher Preisträger. Er lebt mit der Künstlerin Claudia Larsen und ihren Zwillingstöchtern in der Nähe von Zürich.
www.spiraldynamik.com



Claudia Larsen ist Fotografin und visuelle Künstlerin. Respektvoll geht sie mit der Kamera näher, schafft atmosphärische Dichte und enthüllt Verborgenes. Claudia Larsen betreibt ein Fotostudio für Frauen in Zürich.
www.claudialarsen.com



Oliver Hartelt ist in Berlin geboren und aufgewachsen. Er leitet seit 2005 Spiraldynamik®-Kurse für Fachpublikum sowie Vorträge auf Kongressen und Symposien.
www.spiraldynamik-zentrum.com



Eva Hager ist Tänzerin, Yogalehrerin und Juristin. Sie verkörpert Bewegungsintelligenz und Körperbeherrschung. Eva Hager ist spezialisiert auf Spiraldynamik im Yoga.
www.spiraldynamik-yoga.at

Dr. med. Christian Larsen (Hrsg.) · Claudia Larsen · Oliver Hartelt

Körperhaltungen analysieren und verbessern

look@yourself – work@yourself



look@yourself



Liebe Leserinnen und Leser	6	Das Becken	56
look@yourself – work@yourself	7	12 Beckenaufrichtung	57
Der clevere Umgang mit sich selbst	7	13 Beckengeradstand	61
Der clevere Umgang mit diesem Buch	8	Das Kreuz	64
look@yourself von Kopf bis Fuß	10	14 Kreuzentspannung	65
Der Kopf	12	15 Katzenbuckel	69
1 Kopfaufrichtung	13	Die Beine	72
2 Kopfdrehung	17	16 Beinachsen	73
3 Mimik	21	Die Füße	76
Der Nacken	24	17 Fußachsen	77
4 Nackenlänge	25	18 Fersenstand	81
5 Nackenlagerung	29	19 Fußgewölbe	85
Die Schulter	32	Das Sitzen	88
6 Schulterentspannung	33	20 Aktivsitz	89
7 Schulteröffnung	37	21 Drehsitz	93
Der Arm	40	Das Stehen	96
8 Armbeuge	41	22 Stand-Profil	97
9 Armstütze	45	23 Stand-Symmetrie	101
Die Hand	48	Die Dynamik	104
10 Gewölbeaufbau	49	24 Läuferdynamik	105
Der Brustkorb	52	Extra: Welche Übungen Ihnen helfen	108
11 Brustkorb-Integration	53		

work@yourself



**work@yourself zuhause,
am Arbeitsplatz und unterwegs** 110

Schmerzfrei dank Übungen,
die keine sind 112

Bewegung zwischen
Naturgesetz und Bewusstsein 113

Zuhause 115

Kopftrockner 116

Zähneputzer 117

Abwischer 118

Teddybär 119

Flaschenspüler 120

Tänzer 121

Fechter 122

Schuhbinder 123

Am Arbeitsplatz 124

Unwissender 125

Sitzriese 126

Aufsteher 127

Begrüßer 128

Telefonierer 129

Maus 130

Klavierspieler 131

Flaschentrinker 132

Unterwegs 133

Surfer 134

Fahrstuhl 135

Taschenträger 136

Absteiger 137

SMS 138

Hochzieher 139

Rückspiegel 140

Einparker 141

Anhang 142

Sachwortregister 142

look@yourself – upgrade your body 143

Liebe Leserinnen und Leser,

Lifestyle und Gesundheit

Attraktiv aussehen und sich gesund bewegen und fühlen – das hängt direkt zusammen. Als Fotografin begegne ich täglich hyperkritischen Frauen mit Fokus auf Fett, Falten und Figur. Das Bewusstsein für die direkten Auswirkungen der Körperhaltung auf das Aussehen fehlt meist vollständig. Schauen Sie genau hin, dann erkennen Sie z. B., dass ein Rundrücken nicht nur unvorteilhaft aussieht, sondern auch Doppelkinn und Hängebusen verstärkt. Da helfen die teuersten Kosmetika und Kleider nicht!

Bevor Sie sich den Charme aus dem Gesicht spritzen oder das Gesicht hinter die Ohren ziehen lassen – look@yourself. Wie stehe ich auf meinen Füßen? Wohin schauen meine Kniescheiben? Wie verlaufen meine Beinachsen? Was passiert mit meinem Becken? Habe ich einen beweglichen Brustkorb? Wo befinden sich meine Schultern? Und wie halte ich meinen Kopf? Last but not least: Was sagt meine Körperhaltung über mich aus? Diese Fragen werden in look@yourself auf bildhafte und einfache Weise beantwortet.

Claudia Larsen

Eine schlechte Haltung lässt Sie älter wirken!

Aussehen und Ausstrahlung sind ganz direkt mit Ihrer Haltung gekoppelt. Eine „anatomisch richtige“ Haltung lässt Sie attraktiver und jugendlicher aussehen.

Teil I look@yourself ist zum Hinschauen, Verstehen und Verändern. Hier gewinnen Sie Klarheit über Ihr Veränderungspotenzial. Teil II work@yourself zeigt Ihnen, wie Sie dieses Potenzial ohne Extrazeitaufwand umsetzen – mit Übungen, die eigentlich gar keine sind. Am besten beginnen Sie gleich heute mit der Selbstoptimierung im Alltag.

Viel Spaß und viel Erfolg!

Dr. med. Christian Larsen

look@yourself – work@yourself

Teil I look@yourself

24 Bildserien mit je vier Motiven, insgesamt 96 Bilder. Jeweils vier Bilder gehören thematisch zusammen – vier Kopfhaltungen, vier Schulterpositionen, vier Beckenbewegungen usw. Jeweils eines der vier Bilder verkörpert beispielhaft das Prinzip der Bewegungsintelligenz. Bei den anderen drei Bildern fehlt ganz bewusst dieses Andocken an vier Millionen Jahre menschlicher Evolutionsgeschichte. Jede der 24 Bildserien folgt einem festen Zweier-Rhythmus: Der erste Durchgang dient dem spielerischen Einüben von Blickdiagnose und Selbsteinschätzung. Auf der nachfolgenden Doppelseite finden Sie optische Hilfslinien und Kurztexte, die Ihnen bei Analyse und Deutung helfen.

Teil II work@yourself

24 Übungen, die eigentlich keine sind und deshalb in der Tiefe wirken. Die wenigsten Menschen haben Zeit und Lust, täglich und über Jahre hinweg „zu üben“. Hinzu kommt: Was nützt es, jeden Morgen zehn Minuten brav zu üben, wenn Sie anschließend den ganzen Tag das genaue Gegenteil davon praktizieren? Was bringen zehn Minuten Katzenyoga für die Wirbelsäule, wenn Sie danach den ganzen Tag lang krumm und steif wie eine Banane auf dem Bürostuhl sitzen?

work@yourself macht den Alltag zur 24-Stunden-Übung!

Der clevere Umgang mit sich selbst

Früher wurde klar und unzweifelhaft unterschieden: Der eine kann sich bewegen, der andere nicht. Heute ist solche Klartext-Sprache im Sinne von „richtig und falsch“ verpönt. Jeder Mensch habe seinen Stil – und der sei unantastbar. Es ist wie beim Schreiben: Der Stil ist individuell, frei wählbar, unantastbar – aber nicht die Orthografie. Diese ist für alle durch Konvention und Duden verbindlich festgelegt. So ist es mit dem ABC des Körpers: Seine „Orthografie“ ist anatomisch festgelegt. Der Ellbogen beugt nach vorne, das Knie nach hinten; das Becken hebt sich auf der Spielbeinseite an und sinkt auf der Standbeinseite ab; die Schulter senkt sich beim Anheben der Hand usw.

Das Körperalphabet wurde im Verlauf von Jahrtausenden Evolution entwickelt und festgelegt, die Orthografie ist sozusagen in Knochen, Bändern, Muskeln und Nervensystem einprogrammiert. Dieses Buch hält das Wissen erstmals

für Sie fest als eine Art Gebrauchsanleitung für den eigenen Körper, die Orthografie menschlicher Haltung und Bewegung. Entscheidend für die Veränderung der eigenen Haltung sind zwei Faktoren: Belastungskräfte und Langzeiteffekt. Wer in der Hängematte mit vorgefallenen Schultern ein Nickerchen macht, tut sich sicher nichts Schlechtes an. Wer zwanzig Jahre lang als Friseurin mit Rundrücken und hochgezogenen Schultern arbeitet, tut sich mit Sicherheit nichts Gutes. Dasselbe gilt für jahrelanges Joggen mit X-Beinen, Walking mit Knickfüßen, Sitzen mit Rundrücken oder ewiges Stehen im Hohlkreuz.

Was Sie bei der Anwendung dieses Buches bitte nie tun wollen

- Verwenden Sie das vermittelte Know-how nie gegen sich selbst im Sinne von „Bei mir ist ja alles falsch.“ oder „Das schaffe ich nie!“.

- Betrachten Sie Bewegungsmotelligenz nie als etwas Statisches! Haltung ist umfassende 3D-Dynamik im Ruhgleichgewicht. Der Weg zur besseren Haltung führt über die dreidimensionale Bewegung.
- Hüten Sie sich davor, Position mit Potenzial zu verwechseln. Ihr Körper erzählt die persönliche Geschichte Ihrer Vergangenheit und weist so automatisch auf individuelle Entwicklungspotenziale hin. Der Weg ist ein Prozess, bei dem es gilt, eigene Potenziale zu erkennen und nicht fremde Positionen anzustreben.
- Eine ebenso verhängnisvolle Verwechslung betrifft Ideal und Durchschnitt. Die meisten Normwerte sind schlicht und ergreifend ganz einfache Durchschnittswerte. Rundrücken und Knickfüße entsprechen beispielsweise dem Bevölkerungsdurchschnitt, obschon es klare Fehlhaltungen sind! Viel interessanter sind Normwerte, die dem Bauplan Mensch zugrunde liegen und im Alltag konkret Richtung und Orientierung vermitteln.
- Vergleichen Sie sich bitte nicht ständig mit anderen! Die Gefahr ist groß, ins Fahrwasser negativer Selbstbeurteilung zu geraten und die ureigene Identität und damit den Glauben an sich selbst und an Ihr persönliches Potenzial zu verlieren.

Was Sie bitte jederzeit und überall beachten wollen

- Körpersprache und Mimik sind Ausdruck von Gefühl und Stimmung. So wie Sie sich fühlen, ist es grundsätzlich richtig.
- Schwerkraft, Achsen oder Drehrichtungen sind Prinzipien und als solche allgemeingültig. Sie sind nicht zu verwechseln mit der Einmaligkeit jedes Menschen, jeder Situation und eines jeden Moments.
- Wenn Ihnen Ihre alte Haut zu eng wird, probieren Sie neue Haltungen und Bewegungen aus. Seien Sie experimentierfreudig, wagen Sie Neues!
- Körperliche Veränderungen brauchen Geduld. Schenken Sie sich die notwendige Zeit und Aufmerksamkeit.

Das in diesem Buch vermittelte Know-how ist präzise und wirkungsvoll. Freuen Sie sich über jede Gelegenheit, blinde Flecken zu erhellen. Eine ehrliche Standortbestimmung bedeutet eine Begegnung mit unbekanntem Stärken und uneingestandenem Schwächen, neuen Potenzialen und neuen Problemen. Bleiben Sie cool sich selbst und anderen gegenüber.

Der clevere Umgang mit diesem Buch

1. Durchgang – Blickdiagnose

look@yourself – der Titel ist Programm, ein visuelles Schnell-Lernprogramm. Beginnen Sie mit der ersten Bildserie 1a–d. Betrachten Sie die vier Bilder und finden Sie heraus – analytisch oder intuitiv –, welches der vier Bilder die optimale Haltung verkörpert. Eines erfüllt diese Bedingung, nicht so die anderen drei. Wenn Sie jetzt umblättern, kommen Sie auf der folgenden Doppelseite direkt zur Auflösung. Wir empfehlen: Arbeiten Sie vorerst nur mit den Bildern. Überspringen Sie die Doppelseiten mit den Hilfslinien und Texten. Arbeiten Sie die 24 Bildserien als visuelle Lerneinheit zügig und ohne Pause durch! Zeitbedarf

etwa 10 Minuten. Notieren Sie Ihre Antworten auf die Frage „Welches ist die koordinierte Haltung?“ für den nachfolgenden Vergleich mit der Expertenmeinung.

2. Durchgang – Vertiefung

Direkt im Anschluss an jede Bildserie bekommen Sie auf der nächsten Doppelseite die Aufschlüsselung. Referenzpunkte und Hilfslinien ermöglichen eine rasche und präzise optische Orientierung. Die Texte zu den einzelnen Bildern sind bewusst knapp gehalten mit Hintergrundinformationen, Hinweisen auf Folgeschäden und Tipps für den Alltag.

3. Durchgang – Selbstanalyse

Jetzt geht es darum, für jede der 24 Serien das für Sie persönlich zutreffendste Haltungsmuster zu identifizieren. Spiegel, vorhandene Fotos sowie die Einschätzung durch einen Partner oder einen Profi sind hilfreich. Verlassen Sie sich dabei nicht zu sehr auf Ihr Gefühl, dieses kann täuschen. Und vor allem: Seien Sie nicht überkritisch! Schwächen wie Stärken sollen wohlwollend und liebevoll erkannt und angenommen werden. Ihre persönlichen Resultate können Sie nach dem gleichen Schema festhalten. Die acht wichtigsten Bildserien sind auf der vorderen inneren Umschlagseite zusammengefasst.

4. Durchgang – Fremdanalyse

Nach der „Selbstdiagnose“ können Sie sich an die Haltungsanalyse von Freunden wagen. Aber Vorsicht: Nicht jeder freut sich, wenn Sie plötzlich erkennen, dass er oder sie einen Rundrücken mit vorgeschobener Kopfhaltung hat! Behalten Sie Ihre Beobachtungen für sich, außer diese drei Bedingungen sind erfüllt:

- Ihre emotionale Einstellung ist 100% konstruktiv.
- Der andere ist an Ihrem Feedback aufrichtig interessiert.
- Der Zeitpunkt für Feedback und Veränderung ist der richtige.



A woman with dark hair tied back, wearing a red bikini, is posing outdoors. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is bright and slightly blurred, suggesting a sunny outdoor setting. A red rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

look@yourself
von Kopf bis Fuß

Den Kopf hoch-
zuhalten ist das
Merkmal des
Menschseins.

*Giovanni Pico della Mirandola (1463–1494),
italienischer Adliger und Kosmopolit*



1

Kopfaufrichtung

