

Als Jugendliche hatte ich eine «schlechte» Haltung. So nannte und nennt man das, wenn das Becken nach vorne oder auf die Seite rutscht, die Brustwirbelsäule in sich zusammensinkt, die Knie durchgestreckt, die Schultern hochgezogen sind und der Nacken nach vorne schnell; so stehen viele Menschen an der Tramhaltestelle, und auch ich muss mich immer wieder korrigieren.

Ich war gross für mein Alter und glänzte mit Skoliose und Scheuermann. Aus diesem Grund besuchte ich einmal die Woche Frau Novak – eine der ersten Physiotherapeutinnen in unserer Gegend und resolute Trainerin aus dem Ostblock mit teils rabiaten Methoden. Das Resultat konnte sich jedoch bei mir und meinen Freundinnen sehen lassen, die auch dorthin geschickt wurden. Wir standen bolzengerade im Reiheli, wenn es sein musste.



Das Mantra meiner Lehrer*innen für Gymnastik, Tanz und Bewegungspädagogik: die äussere Haltung widerspiegelt das Innere und umgekehrt.

Muskelspannungen beeinflussen die Position unserer Wirbel, ver-biegen dadurch die Wirbelsäule und lassen uns gebeugt oder schräg dastehen.

Wenn ich im Unterricht die Frauen anschau, die bei mir tanzen, bin ich stolz darauf, wie sie versuchen, sich darüber bewusst zu werden, welche Haltung sie einnehmen, und es beeindruckt mich extrem, wie gewisse Frauen ihren Körper «in Position» getanzt haben. Sanft und regelmässig. Dies braucht Zeit, manchmal Jahre.

Unser Körper lehrt uns Geduld mit uns selbst. Im Unterricht bin ich gefordert, Hinweise zu wiederholen, Bewegungen oder Positionen vorzugeben und spüren zu lassen. Wenn diese äussere Körperposition unsere innere Welt positiv beeinflusst, ist das jede Mühe wert.

Ist es nicht so, dass wir oft Dinge be-greifen müssen, bevor wir sie «checken». Ich höre zwar, was mir gesagt wird, aber ich kann es nicht umsetzen. Dass passiert auch mir, bis es ganz plötzlich klick macht und ich denke: das geht ja leicht.

Geerdet wachsen

Durchgestreckte Knie, Hohlkreuze und runde Brustwirbel wirken sich in den so genannten Bewegungsketten auf den ganzen Körper aus und rächen sich irgendwann durch Schmerzen – ich spreche aus Erfahrung ...

Durch das Üben der Aufrichtung und der Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der «Core»-Muskeln im Becken-Bauchbereich, stehen wir stabiler, gerader und wirken offener, klarer und wachsen geerdet in die Höhe.

Durch die **Stabilisation des Beckens** stärken unsere weibliche Mitte und die Lendenwirbelsäule.

Das üben wir mit meiner „Blüemliübung“.

Wenn wir die **Schultern lockern, den Nacken verlängern und die Brustwirbelsäule aufrichten**, öffnet sich unser Herz, und wir tragen unseren Kopf wie eine Krone.

Das üben wir mit meiner „Blüemliübung“ und durch das korrekte Heben der Arme.

Durch den Fokus auf **die Füsse, die Knie und die Beinachse** weisen wir einen festeren Stand auf.

Das üben wir mit der Grundhaltung und den Schritten.

Wenn wir wiederholen und wiederholen, verinnerlichen wir diese Haltung, wenden unser Körperwissen auch im Alltag an und stehen das nächste Mal vielleicht anders an der Bushaltestelle.

Und im besten Falle schreiten wir aufrechter, selbstsicherer, offener und gefestigter durch unser Leben. Das ist der schöne Nebeneffekt des gemeinsamen Tanzens.

Bild: Paule Marchand & Irene von Salis im Stück „im Rahmen“

