



HALTUNG MACHT SEXY

Eleganz ist auch eine Frage der Haltung. Die neue ladylike Mode trägt man mit Anmut, und auch die Stilettos verlangen einen bewussten Gang. Wir stellen sanfte Wege zu mehr Grazie und Haltung vor.

«Ich zog mein marineblaues Trägerkleid und die rosa Bluse an. Das Kleid ist hauteng, seit Jahren hab ich es nicht mehr getragen. Während ich den Reißverschluss hochzurre, wird mein Rückgrat aufgerichtet und vom knapp geschnittenen Oberteil umspannt. Ich möchte in meine gewohnte halbkrumme Stellung zurück-sinken und ersticke dabei beinahe.» So Louise, Heldin des Bestseller-Romans «Elegance» von Kathleen Tessaro, beim Versuch, sich attraktiv zu kleiden. Das Prêt-à-porter für den kommenden Herbst und Winter könnte ähnliche Erlebnisse evozieren. Schmale Tailleurs von Prada oder Céline, solche, wie die perfekten Ladys sie in Hitchcocks Streifen tragen, Bleistiftröcke von Yves Saint Laurent, trägerlose Cocktailkleider von Jil Sander und Highheels von Givenchy: Sie alle verlangen eine gute Körperhaltung. Denn ohne diese können die eleganten Stücke

schlicht nicht getragen werden – oder betonen erst recht eine Bananen-Haltung. Die Zeiten des physischen Sich-gehen-lassens in der relaxten Mode von Unisex-Combathosen und Schlabbershirts sind endgültig vorbei. Und falls die XXL-Mode je wieder aufkommen sollte, sieht auch sie an einem Körper mit der Haltung einer Tänzerin entschieden besser aus.

Anmut und Eleganz

Audrey Hepburns Anmut in einer schmalen Dreiviertel-Hose, in der Taille geknüpften weissen Hemdbluse und ein paar Ballerinas ist legendär. Das erhobene, aber niemals arrogante Haupt, das gestreckte, aber alles andere als steife Rückgrat sind nicht angeboren, sondern antrainiert. Die vor allem als Holly Golightly aus dem Filmklassiker «Breakfast at Tiffany's» bekannte Schauspielerin nahm ihr Leben lang

Ballettstunden. So erlangte sie eine Haltung, mit der sie auch in schwarzer Basic-Kleidung Aufsehen erregend elegant aussah. Was aber genau macht eine anmutige Haltung aus? Erika Zeller – sie wurde noch von Frauenfitnessguru Lotte Berk persönlich ausgebildet und leitet in Zürich ein Studio für die gleichnamige Bewegungsmethode – umschreibt gute Haltung folgendermassen: «Das Kinn verläuft parallel zum Boden, die Schultern liegen hinten, der Nacken ist langgezogen, die Brust steht vor, das Becken ist zentriert – also kein hohles Kreuz – und der Körper ist insgesamt im Lot, er wird nicht vom Skelett getragen, sondern von der Muskulatur. Die Haltung wirkt leicht stolz und entspannt, so wie die einer Tänzerin.»

John Urtas, der Schöpfer von Yogilates (eine Verbindung aus Yoga und Pilates), empfiehlt, sich zur Kontrolle der eigenen Körperstellung



Pilates, Yogilates oder Lotte Berk? Elegante Haltung ist nicht angeboren, sondern antrainiert.

seitlich zum Spiegel zu stellen: Wenn der Körper richtig ausgerichtet ist, lassen sich Ohr, Schulter, Hüfte, Knie und Knöchel mit einer imaginären senkrechten Linie verbinden.

Pilates, Yogilates und Lotte Berk

Es gibt keine Tänzerin, die Pilates nicht kennt. Die Trainingsmethode wurde von Joseph Pilates Anfang des letzten Jahrhunderts erfunden, ursprünglich zu Rehabilitations-Zwecken. Sie zeichnet sich im Kern durch die Entwicklung von kraftvoller Stärke im Bauchbereich, der Beweglichkeit der Wirbelsäule und einer exakten Körperhaltung aus; die tief liegenden, inneren Muskeln werden gestärkt. Viele Tänzerinnen praktizieren Pilates regelmässig, denn sie erlangen zusätzliche Stabilität und Kontrolle. Die anfängliche Technik basierte auf Mattenübungen, die in Gruppen durchgeführt werden, später kam das multifunktionale Gerät Universal Reformer hinzu, das wie eine mit Bändern ausgestattete bewegliche Liege aussieht. Heute wird in Lektionen beides angeboten, wobei das Trainingsgerät auf ein bis zwei Teilnehmer beschränkt und somit exklusiver ist. Am häufig abgebildeten Cadillac, einer Gerätekonstruktion,

die an ein Himmelbett erinnert, stärken sich hauptsächlich Fortgeschrittene, Profitänzer und Schauspieler.

Ganz ohne Hilfsmittel kommt Yogilates aus. Es wurde 1987 vom Yoga- und Pilates-Trainer Jonathan Urla entwickelt. Er sieht seine Methode als eine «Flowing Yoga Class», in der zwischen den beiden Disziplinen Yoga und Pilates Synergien entstehen. «Während Yoga Bewusstheit erzeugt und aus den verschiedenen Stellungen Ausdauer, Beweglichkeit und Flexibilität entstehen lässt, sorgen die Pilates-Matten-Übungen für wirkliche Kernstärke, präzise Körperhaltung und Muskelkoordination im ganzen Bewegungsablauf», schreibt der Amerikaner in seinem Buch «Yogilates». Essenzielle Voraussetzung für beide Trainingsarten ist eine bewusste Atmung. Ohne die richtige Atmung, betont Pilates-Trainer und SAFS*-Elite-Instruktor Danny Birchler von der Sport Clinic in Zürich, machen all die Übungen keinen Sinn. Falsches Atmen kann sogar die alleinige Ursache für eine falsche Haltung sein. Die Lotte-Berk-Methode wurde von der gleichnamigen, lebenshungrigen und exzentrischen Tänzerin 1959 in London begründet und trainiert

vor allem Figur und Haltung. Obwohl viele Ähnlichkeiten bestehen, ist Berk im Vergleich mit Pilates tänzerischer und künstlerischer konzipiert. Laut Erika Zeller, der Lotte-Berk-Lehrerin in Zürich, ist Pilates stiller und konzentrierter als das spielerische und lustvolle Berk-Training. Die Übungen bestehen aus Steh- und Liegepositionen, teils an der Ballettstange, und können auch mit Musik – von Klassik bis Hip-Hop, je nach Geschmack der Klasse – unterlegt sein. Schliesslich ist bei Berk das Frau-Sein wichtig. Neben einer tollen Haltung ist ein sexy Body erklärtes Ziel, also all das, was eine Frau im Gucci-Kleid erst so richtig aufregend aussehen lässt.

ADRESSEN

Yogilates: Holmes Place, Zürich, Tel. 01 215 24 20, www.holmesplace.ch

Pilates: Pilatrium, Bern, Tel. 079 794 62 13; Sport Clinic, Zürich, Tel. 01 209 60 40, www.sportclinic.ch; Pilatezone, Zürich, Tel. 01 380 79 59; Activ Fitness, Zürich, Tel. 01 261 04 14, www.activfitness.ch; Pilates Exercise, Zürich, Tel. 01 350 22 77, www.pilates-exercise.ch

Lotte-Berk-Methode: Lotte Berk Studio, Zürich, Tel. 01 401 34 08, www.lotteberk.ch



* SAFS: Schule für Aerobics und Fitness AG, Zürich