



Ein so langes Gespräch am Telefon, daß der Körper darüber vergessen wird: eindringlicher als diese Fotografie kann keine theoretische Erklärung darstellen, wie sich Ihr Körper durch solche Haltung schadet.

Lust vergeht, je wieder mit eingehöhltem Rücken und hervorgedrücktem Leib dazustehen und zu denken, man sei eine ganz reizende Person. Kleider verdecken ja allerhand, aber wenn, wie hier, die Kleider weggenommen werden, dann staunt man, wie falsch unser Bewegungsablauf ist, wenn wir ihn nicht ein wenig unter Kontrolle behalten. Manchmal könnte man denken, daß der Homo sapiens noch nicht richtig gelernt hat, mit zwei Beinen und auf-

gerichtet zu gehen, nachdem so viele Ahnenreihen es bequem auf allen Vieren gehabt haben. Wahrhaftig, es ist die Wirbelsäule und immer wieder die Wirbelsäule, deren richtiges Halten und Tragen uns zu schaffen gibt. Nie kommt es vor, daß gesunde Tiere eine schlechte Haltung haben. Auch noch der Neger, auch der Asiate, der Orientale besitzt eine viel selbstverständlichere Art der Haltung und Bewegung. Diese Menschen tragen sich anders, und sie tragen Lasten anders. Wenn man mit offenen Augen zusieht, woher diese Ruhe und Schönheit ihres



Ein trainierter Körper denkt mit: aufrecht gehaltener Thorax und eingehaltener Abdomen zeigen den harmonischen Zusammenhang zwischen Körper und Gehirntätigkeit. Der nicht gebrauchte linke Arm liegt in angenehmer Ruhestellung da, die Oberschenkel lasten nicht beschwerend übereinander.