



### Welches ist die richtige Haltung?

In dieser Haltung drückt sich keinerlei Bestreben aus, die Intelligenz der Muskeln walten zu lassen, die für eine normale Aufstapelung der einzelnen Körperpartien vorhanden sind; Schenkel-, Gesäß-, Brust-, Bauch- und Rückenmuskeln hängen.

Die übliche Turnhaltung — die auch nicht richtig ist: alle Muskeln sind krampfhaft überspannt, das Kreuz ist unnatürlich durchgedrückt.

*Sämtliche Aufnahmen stammen aus dem Buch „Anmut der Bewegung im täglichen Leben“ von Bess M. Mensendieck (Verlag Bruckmann, München)*

Das korrekte Übereinandertapeln der einzelnen Körpermassen: der Torso ist normal aufgerichtet, Bauch- und Gesäßmuskeln weder schlapp noch ausladend, Kopf- und Armhaltung im richtigen Gleichgewicht.