



So sieht Ihr Körper aus bei einer scheinbar anmutigen Bewegung mit auf den Tisch gestützten Armen . . .

Schreitens kommt, dann findet man: Nicht vom Kreuz aus dirigiert solch eine Ägypterin, eine Javanerin ihre Bewegungen, sondern von den Rückenwirbeln unterhalb des Kreuzes.

Daß Bess Mensendieck diese bei uns betrüblich vernachlässigte und geschwächte Körperpartie stärkt und sie zur offiziellen Zentrale der richtigen Körperfunktion ernennt, ist eines ihrer Geheimnisse. Ein zweites Kolumbusei hat diese Frau gefunden, indem sie darauf kam, daß jedes unserer Glieder ein ziemliches Gewicht besitzt, und indem sie herauskriegte, wie diese Arme,

Beine, diese vielen Pfunde von Rücken, Bauch oder Schenkeln vernünftig getragen — getragen im wörtlichsten Sinn — werden müssen. Läßt man sich laufen, dann folgt jeder einzelne Körperteil dem Gesetz der Schwere: der Kopf sinkt vor, die Halswirbel geben nach, die Arme ziehen die Schultern nach vorn, dies wieder preßt den Thorax ein, Salzfätschen entstehen, der Rücken hat die Tendenz, sich vom Leib hervorzuziehen und häßlich einsatteln zu lassen, und der Bauch — wir alle wissen es — rutscht heraus, herunter. Alles, alles



Vergleichen Sie diese Aufnahme mit der obigen! Welche intelligente und krampflose Beherrschung jedes einzelnen Muskels dieser Körper zeigt.