Ist meine Körperhaltung richtig?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): 28 (1935)

Heft [2]: Schüler

PDF erstellt am: 29.05.2024

Nutzungsbedingungen

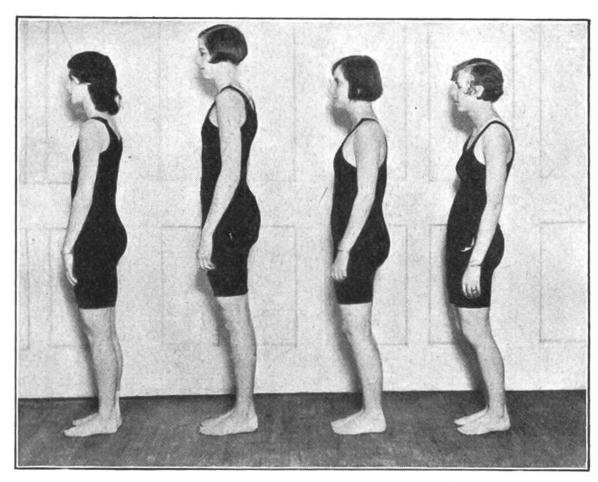
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

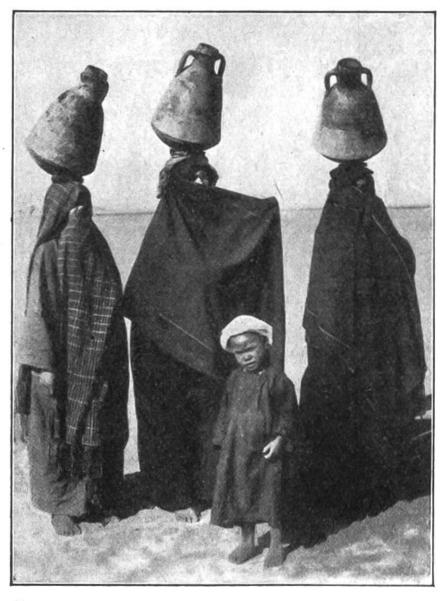


Schülerinnen der Universität Missouri veranschaulichen gute und schlechte Körperhaltung. (Die erste links: ganz gut, weil aufrecht und ungezwungen; weniger gut die zweite: weil zu straff, vor allem die Knie zu stark durchgedrückt; schlecht die dritte, weil nachlässig, und ganz schlecht die vierte: krummer Rücken, eingesunkener Körper.)

IST MEINE KÖRPERHALTUNG RICHTIG?

Krumm sitzen, schlapp und lässig herumstehen, ist unschön und schadet zudem der Gesundheit. Die Muskeln erschlaffen, Atmung und Blutzirkulation sind gehemmt. Nachlässige Haltung ist aber auch ein Hindernis zum Erfolg im Leben. Der Eindruck, den man von einem Menschen erhält, hängt viel von seinem Auftreten, seinem "Sich geben" ab. Nach Haltung und Bewegungen schliesst man unwillkürlich auf den Charakter.

Deshalb sagte kürzlich der Vorsteher eines grossen Unternehmens: "Wenn sich Leute um eine Stelle bewerben, so beachte ich bei jedem Bewerber, wie er geht,



Ägyptische Frauen beim Wassertragen. Das köstliche Nass muss oft weit hergeholt werden. Das Balancieren von Lasten auf dem Kopfe verschafft den Frauen gute Körperhaltung und anmutigen Gang.

steht und sitzt. Wer nachlässig, geschraubt oder geziert ist, hat keine Aussicht auf Anstellung. Ich wähle jemand, der beweglich, frisch und natürlich ist." Eine gute Körperhaltung anzunehmen, nur so lange man sich beobachtet glaubt und etwas gelten will, das verfehlt seinen Zweck; das Unfreie, Gezwungene fällt unangenehm auf. Wer aber auch im stillen Kämmerlein sich nicht gehen lässt und einen gesunden, mässigen Sport treibt, dem werden gute Körperhaltung und an-



Englische Schülerinnen machen Balancier-Turnübungen auf dem Schwebebalken. Solche Gymnastik macht den Körper gelenkig und sicher.

mutig schöne Bewegungen zur selbstverständlichen Gewohnheit.

Es ist altbekannt, dass selbst die einfachsten Frauen des Orients eine auffallend schöne Körperhaltung haben, dass sie leicht, fast schwebend gehen und sich bei der Arbeit und jeder Gebärde graziös bewegen. Man glaubt, ihre Gewohnheit, Lasten auf dem Kopfe zu tragen und balancierend einherzuschreiten, habe eine so günstige Wirkung auf die Entwicklung und das Spiel der Muskeln. Besonders in englischen und amerikanischen Schulen werden deshalb im Turnunterricht viele Balancierübungen ausgeführt. Sie machen den Körper leicht und geschmeidig.

B. K.