

Larsen · Larsen

Attraktiver aussehen
durch richtige Körperhaltung



Dr. med Christian Larsen

Der Arzt, Erfolgsautor und Begründer der Spiraldynamik leitet das Spiraldynamik Med Center an der Privatklinik Bethanien in Zürich. „*Zeitlebens arbeitet der Mensch wie ein Bildhauer an seiner Verkörperung – nur mit Bewusstsein und Bewegung statt mit Hammer und Meißel.*“ Im Klartext: trainieren statt operieren.

www.spiraldynamik.com



Claudia Larsen

Die Autorin, Fotografin und Multimedia-künstlerin entwickelte zusammen mit ihrem Mann Look@Yourself – das Konzept für optimierte Haltung und natürliche Schönheit. Der Grundstein für ein neues, modernes Körperbewusstsein. www.claudialarsen.com



Annemarie Warnkross

Moderiert für Pro7 die Sendungen taff und red! Sie hat in Köln Betriebswirtschaftslehre studiert und lange Zeit professionell rhythmische Sportgymnastik betrieben.

www.annemarie-warnkross.de



Eva Hager

Ist Yogalehrerin, Tänzerin, Juristin und Expertin der Spiraldynamik – spezialisiert auf die Verbindung von Spiraldynamik und Yoga. Sie hat ein Yogastudio in Salzburg.

www.spiraldynamik-yoga.at



Heike Weis

Ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie diplomierte analytische Psychologin des C. G. Jung-Instituts. Sie führt eine eigene Praxis im Herzen Zürichs und bereichert dieses Buch mit tiefenpsychologischen Aspekten der Körperlichkeit.



Astrid Meyer-Wigger

Ist Primarlehrerin, Physiopädagogin und Gesundheitsbeauftragte des Kantons Luzern. Sie inspiriert Kinder, Erwachsene und ganze Behörden gleichermaßen mit ihrer kreativen Umsetzung wirklich gesunder Bewegung als Lebenselixier.



Bea Miescher

Ist Autorin, Fachjournalistin und Physiopädagogin. Sie verpackt auch komplizierte anatomische Zusammenhänge in verständliche Texte. Sie ist Kommunikationsverantwortliche des Unternehmens Spiraldynamik.



Zoë Nyffeler

Ist Textil- und Modedesignerin sowie Kostümbildnerin. Mit Schalk und wider den bitteren Ernst schöpft sie virtuos aus Ihrer professionellen Trickkiste; von A wie Anstand bis Z wie Zahnhygiene – immer unter dem Aspekt der Lebensfreude.

Claudia Larsen · Dr. med. Christian Larsen

Annemarie Warnkross präsentiert

Look@Yourself

Attraktiver aussehen

durch richtige Körperhaltung

Art Direction: Claudia Larsen

Fotos: Claudia Larsen/Jens van Zoest



 TRIAS



Gesicht – Ihre Identität

	8
Konturen statt Doppelkinn	10
Übung: Aufblühen mit Charisma	12
Im Alltag	14
– Zähneputzen: Das 3-Minuten-Lifting	14
– Kämmen: Mit Haut und Haar schön	15
– Lippenstift: Nie mehr verbissen	15
Tipps & Tricks	16

Hals & Nacken – der Engpass

	19
Bitte wenden – aber richtig!	20
Übung: Die Inspiration	22
Im Alltag	
– Telefonieren: Training mit Handy	24
– Autofahren: Mit doppelter Rücksicht	25
– Trinken: Zum Wohl für Bandscheiben	25
Tipps & Tricks	26

Beine – das Traumpaar!

	29
Beine bis zum Himmel	30
Übung: Der Raubkatzenstand	32
Im Alltag	
– Sitzen: Adrett außenrotiert	34
– Stehen: High Noon	34
– Gehen: Der Gang der Diva	34
Tipps & Tricks	36

Gut zu Fuß – Schatzsuche

	39
Ein Hoch auf die Füße!	40
Übung: Gewölbebauer	42
Im Alltag	
– Schuhe anziehen: Von der Muse geküsst	44
– Warten: Willkommen im Training	44
– Barfuß: Sinnlichkeit bis in die Zehenspitzen	45
Tipps & Tricks	46



Wirbelsäule – das Programm!

	49
Rote Karte für Buckel & Co!	50
Übung: Wahre Größe	52
Im Alltag	
– Bürostuhl: Der aktive Arbeitsplatz	54
– Auto: Im Rückwärtsgang vorwärts	55
– Bett: Biegsame Kuschelintelligenz	55
Tipps & Tricks	56

Brust & Bauch – die Ich-Form

	59
Mehr Busen, weniger Bauch? So geht's!	60
Übung: Lassen Sie's fließen	62
Im Alltag	
– Oase: Sein statt Schein	64
– Im Pulk: Identität und Ruhe bewahren	65
– Stresssituation: Überwältigend überzeugend	65
Tipps & Tricks	66

Apropos Po – so weiblich

	69
Lust statt Frust	70
Übung: Entdeckt und erweckt	72
Im Alltag	
– Arbeitsplatz: Der diskrete Büroflirt	74
– Treppe: Elastisch mit BB-Power	74
– Toilette: Lustvoll statt verkniffen	75
Tipps & Tricks	76

Schultern & Arme – Handeln

	79
Schulterpolster ade!	80
Übung: Erwecke den Drachen	82
Im Alltag	
– Die Hand und nicht die Schulter	84
– Wie Tarzan durchs Leben hangeln	84
– Weck den Buddha in dir	85
Tipps & Tricks	86



Hände – sensible Präzision	89
Hand aufs Herz	90
Übung: Die Handwelle	92
Im Alltag	
– Computer: Hier tanzt die Maus	94
– Essen: Trainieren mit Manieren	94
– Trinken: Zum Wohl des Handgelenks	95
Tipps & Tricks	96
Stehen – die Königin in dir!	99
Fels in der Brandung statt Fähnchen im Wind	100
Übung: Wechselstand	102
Im Alltag	
– Fahrstuhl: Das erhebende Elevator-Gefühl	104
– ÖV: Zug um Zug erhabener	104
– Stehveruf: Aktiv stehen mit Know-how	105
Tipps & Tricks	106

Gehen – kommen Sie weiter	109
Stop and Go	110
Übung: Der Multitasker	112
Im Alltag	
– Catwalk: Look@yourself!	114
– High-Heels: Celebrate yourself!	114
– Launelaufen: Be yourself!	115
Tipps & Tricks	116

Sitzen – von Kopf bis Fuß	119
Die Abwechslung macht's	120
Übung: Office-Table-Dance	122
Im Alltag	
– Büro: 1001 Bewegungsmöglichkeiten	124
– Auto: Das Activitycenter für höchste Konzentration	125
– Feierabend: Nur nicht zu brav	125
Tipps & Tricks	126

Liegen – die Entspannung	129
Damit liegen Sie richtig!	130
Übung: In Schlaf versinken	132
Im Alltag	
– Entspannen: Progressive Muskelrelaxation	134
– Cooldown: Gegen das Grillhähnchen	134
– Shopping: Prinzessin auf der Erbse	135
Tipps & Tricks	136

Übersicht	138
Register	140

Liebe Leserinnen,

Willkommen bei Look@Yourself, dem ganzheitlichen Schönmacher! Das Angebot an Beauty-Tools, die äußerlich angewendet Schönheit versprechen, ist schier unerschöpflich, und Sie kennen es als lifestylebewusste Frau bestens. Nun können Sie die Geheimnisse der „inneren Schönheit“ lüften: Look@Yourself führt Sie durch den Tag, der ab sofort zu Ihrem persönlichen Trainingsfeld wird: Genießen Sie sich selbst und Ihre Ausstrahlung für einen Auftritt voller Charme und Charisma.

Look@Yourself ist gelebte Gesundheitsförderung auf Schritt und Tritt. Mit Annemarie Warnkross haben wir DIE Vertreterin authentischer Schönheit gefunden: Sie ist von Natur aus bezaubernd attraktiv, nicht nur äußerlich: Mit Mut und Konsequenz hat sie sich auf unser Experiment eingelassen, ihren Körper, ihre Haltung und ihre Bewegungen analysiert und optimiert – entdecken Sie das Potenzial an ihr und an Ihnen selbst!

Dreizehn Kapitel vermitteln spannendes Know-how zu jeder Körperregion. Die aussagekräftigen Vorher-nachher-Bilder zeigen, wie schnell und einfach Sie Haltung und Ausstrahlung optimieren können. Tipps & Tricks aus Medizin, Fitness und Mode runden jedes Thema ab, eine Psychologin gibt Einblicke in die seelische Bedeutung der Körperregionen anhand tiefenpsychologisch gedeuteter Märchen.

Mit Look@Yourself verwandeln Sie Ihren Alltag in Ihr persönliches Training. Vergessen Sie isolierte Übungen morgens oder abends – die Kunst ist die alltägliche Anwendung, wo immer Sie sind. Üben ohne Übungen, das ist persönliche und unkomplizierte Weiterentwicklung!

Viel Spaß bei der Neuentdeckung Ihrer Schönheit, Ihres Charismas und Ihres Wohlbefindens!

Herzlich Ihre
Claudia und Christian Larsen

Mit Look@Yourself die Haltung in kurzer Zeit verbessern – und das auch noch fast nebenbei? Ich kann verstehen, wenn Sie jetzt zunächst skeptisch sind, mir ging es genauso. Aber schon in den ersten Kapiteln des Buches werden Sie merken, wie einfach es ist, Ihren Körper besser zu verstehen – und vor allen Dingen werden Sie merken, wie gut sich das anfühlt und wie toll es aussieht! Dr. Christian Larsen als Arzt und Claudia Larsen als einfühlsame Fotografin haben mir gezeigt, wie's geht und jetzt möchte ich es Ihnen vormachen. Probieren Sie es und Sie werden daran so viel Spaß haben, wie ich! Dieses Buch gehört nicht ins Regal, sondern in die Hand jeder mode- und lifestylebewussten Frau!

Ihre Annemarie Warnkross

Gesicht – Ihre

**Wie Schönheit von innen Sie
aufblühen lässt – das beste
Lifting leicht gemacht.**



Identität

Konturen statt Doppelkinn



„Der Gesichtsausdruck entscheidet über Ihre Ausstrahlung. Als Moderatorin ist das besonders wichtig. Probieren Sie's auch – vor dem Spiegel und dann immer wieder im Alltag.“

Das Gesicht spiegelt unsere Einzigartigkeit wider, deshalb ist auf dem Ausweis auch das Gesicht abgebildet – und das ist uns ziemlich wichtig: Für Kosmetikprodukte werden in Deutschland jährlich Millionenbeträge investiert – für die EU ergibt das astronomische Summen, die alljährliche Mondlandungen der ESA locker finanzieren könnten. Dabei wissen wir, dass Schönheit ebenso von innen kommt. Doch wie können wir auch diese Quelle nutzen? Hier die Grundlagen zum Aufblühen.

Äußerlich aufblühen – so geht's!

Sie kennen Menschen, die lustlos und stumpf daherkommen. Das Gesicht wirkt eingefallen. Vielleicht durchaus hübsch, aber ohne Sexappeal, ohne Aura. Umgekehrt gibt es weniger hübsche, die sehr attraktiv wirken, spannende Menschen eben. Und genau diese Spannung und Anziehungskraft können Sie in sich erwecken. Das erste Geheimnis liegt in Nackenwirbelsäule und Kopfpositionierung: Der Kopf sollte wie eine Kugel auf einem Stab balanciert werden. Kippt er ein bisschen nach hinten, müssen die vorderen Halsmuskeln ziehen wie verrückt, um die Balance zu halten. Die Augenlider schließen sich ein bisschen, der Blick wirkt müde bis schläfrig. Der Knick im Genick wirkt so als doppelter Faltenförderer: Er vermindert einerseits den Zug der Kopfhaut über dem Schädel: zu wenig Länge, zu viel Haut. Als wäre sie eine Nummer zu groß, schlabbert sie über die Stirn und drückt auf Brauen und Augenlider. Andererseits erhöht der Knick den Tonus im vorderen Halsbereich. Der bezaubernde rechte Winkel zwischen senkrechtem Hals und waagrechtlicher Hals-Kinn-Linie erschlafft zum profillosen Doppelkinnansatz. Die mangelnde Spannkraft spürt und sieht man bis ins Dekolleté.

Schweben statt knirschen

Die Spannungsgeschichte im Gesichts- und Halsbereich ist überaus delikat und wird im nächsten Kapitel vertieft. Zur wirkungsvollen Optimierung gehört ganz entscheidend auch die korrekte Kiefer- und Zahnstellung. Nein, das ist nicht Sache Ihres Zahnarztes. Neueste Studien belegen, dass Sie selbst viel mehr Einfluss auf Kiefer und Gebiss haben, als bisher angenommen wurde. Die strahlendsten Zähne helfen nicht, wenn sie im Schlaf zerknirscht werden. Der Kiefer ist stressanfällig und beginnt nachts, die gestauten Aggressionen zu zermahlen. Früher waren die Zähne Jagdutensil und Verteidigungswaffe – das ist genetisch in uns drin und wird uns im zarten Alter von zwei Jahren konsequent und berechtigterweise abgewöhnt. Der Kiefer kann aber nicht aus seiner Haut raus und knirscht trotzdem. Knirschen hat einen psychischen Hintergrund – und fördert Zahnverschleiß, Verspannungen und unschöne Hamsterbacken, auch weil die Kiefermuskeln zu den stärksten des Körpers gehören. Es gibt gute Strategien, den Kiefer von seinem isolierten Einzelkämpferdasein zu entlasten. Neben Stressabbau ist Know-how entscheidend: Haben Sie gewusst, dass sich obere und untere Zahnreihen nur beim Schlucken berühren? Das Zauberwort heißt Schwebelage:

Halten Sie bei locker geschlossenen Lippen die Zahnreihen immer mit einer Bleistiftstärke Abstand voneinander. Das belebt und strafft die Haut im unteren Gesichtsbereich und entlastet das Kiefergelenk. Gehen Sie nun mit dieser Schwebelage des Unterkiefers an die Optimierung Ihres Gesichtsausdrucks.

**Gott gab Dir ein Antlitz, lächeln
musst Du selbst.**

(Irisches Sprichwort)

Übung: Aufblühen mit Charisma



- Komatös: Der stumpfe Gesichtsausdruck zeugt von mangelnder Spannung, schlaffen Muskeln und einer Haut, die mindestens eine Kleidernummer zu groß ist. Die Augen verkleinern sich, die untere Gesichtshälfte verliert an Kontur.



+ Erstrahlend: Die Aufrichtung zu voller Größe und die entspannte, dynamische Kieferhaltung verleihen ein strahlendes Aussehen, vermitteln Wachheit, Ausdruck und Charisma. Die Muskulatur im Nacken-, Gesichts- und Kieferbereich ist aktiv, ohne verspannt zu wirken.



START

- » Stellen Sie sich vor den Spiegel, vorerst absichtlich mit wenig Spannung in Gesicht und Körper. Beginnen Sie mit der korrekten Kieferstellung in Schwebelage. Die Lippen sind leicht geschlossen, obere und untere Zahnreihen berühren sich nicht. Die Zunge drückt sanft gegen den Gaumen.



AKTION

- » Wachsen Sie mit dem Scheitel nach oben in Ihre ganze Länge. Stellen Sie sich vor, Sie seien eine Wasserträgerin, die den Krug auf dem Kopf balanciert. Der Kopf steht zentriert über dem Körper, Schultern und Brustkorb sind entspannt. Rollen Sie nun den Kopf leicht ein, indem Sie ihn um die horizontale Achse von Ohr zu Ohr drehen. Mit dieser Bewegung wird der Nacken lang, das Hinterhaupt steigt leicht nach oben, die Nasenspitze nach unten. Fühlen Sie die belebende Dehnspannung.

Notiz Im Hals darf kein Druckgefühl entstehen. Wenden Sie nicht bewusst Kraft an, sondern aktivieren Sie sanft Hals- und Nackenmuskulatur. Beobachten Sie, was mit den Augen geschieht: Sie werden wacher und größer. Lassen Sie den Atem fließen.



Im Alltag

Zähneputzen: Das 3-Minuten-Lifting

- » Verwandeln Sie den banalen Reinigungsprozess in eine Wellnesspause für die ganze Kopfregion: Spannen Sie sich auf, lassen Sie den Nacken lang werden und „dynamisieren“ Sie den Mund. Fühlen Sie, wie sich die Kopfhaut im oberen Gesichtsbereich spannt und die Augen öffnet. Ein möglichst rechter Winkel zwischen senkrechter Hals- und waagrechter Kinnlinie strafft die Gesichtshaut unterhalb der Augen. Die aktivierten Zungenbeinmuskeln straffen zudem die Haut über dem Kinn und verleihen Kinn und Hals eine formschöne Kontur.