

Elegant auf High Heels



Hand aufs Herz - wer sieht nicht gerne einer Frau in High Heels hinterher? Wie aufregend, sinnlich und erotisch doch der Gang auf hohen Schuhen wirken kann. High Heels sind der Inbegriff von Weiblichkeit. Allerdings nur, wenn eine Frau sich auch gekonnt damit bewegt. Edeltraud Breitenberger aus München weiß, dass die Art, wie eine Frau den Raum betritt, oft entscheidend sein kann und einen ersten Eindruck in der Regel keine zweite Chance bekommt. Bei ihr erleben Frauen, die gerne High Heels tragen, wie sie Sexappeal, Eleganz, aber auch ein gesundes Körpergefühl erlernen können. Im Gespräch mit deluxe erklärt die Münchner High-Heel-Lehrerin, worauf es bei einem selbstsicheren und femininen Gang wirklich ankommt - und was man lieber vermeiden sollte.



Zwischenüberschrift

Wenn Edeltraud Breitenberger die Türe öffnet und vorangeht in ihren "Trainingsraum" mit dem roten Läufer und dem Ganzkörperspiegel an der Wand, merkt man eines sofort: Diese Frau hat es verinnerlicht, was sie lehrt. Lebt es, Kerzengerade, aber mit der Anmut einer Katze bewegt sie sich auf ihren roten High Heels. Und auch als sie später ihre hohen Schuhe auszieht, um zu demonstrieren, dass ein eleganter Gang nichts mit High Heels zu tun hat, spürt man die Eleganz ihres Ganges. Das ist Edeltraud Breitenberger, die seit zwölf Jahren auf Körperarbeit setzt und leidenschaftliche Tangotänzerin ist, besonders wichtig zu betonen: Ein eleganter und vor allem für den Körper gesunder Gang hat mit High Heels an sich nichts zu tun. Denn: "Wer in High Heels nicht richtig laufen kann, der kann es mit flachen Schuhen auch nicht" - so lautet ihr Credo. Also zurück zur Basis: In ihren Workshops lehrt sie erst einmal, die Füße richtig einzusetzen, die Zehen zu stärken und nicht nur auf den Ballen zu gehen. Wichtig ist Edeltraud Breitenberger, dass ihre Klienten lernen, aufrechter, eleganter und selbstbewusster durchs Leben zu gehen.

Sie ist überzeugt: Wir alle würden nicht so sehr an Nacken- oder Rückenschmerzen leiden und könnten sogar einen Bandscheibenvorfall vermeiden, wenn wir aufrechter durchs Leben gehen, nicht ständig die Brust einziehen und in der Mitte locker lassen würden. Darin meint sie aller-

dings nicht, dass die Devise allein "Brust raus" bedeutet, nein, das ist ihr zu oberflächlich. "Wer nur die Brust austreckt, erreicht damit allein wenig, ganz im Gegenteil, damit verfallt man in eine gewisse Starre", hat sie die Erfahrung gemacht. Edeltraud Breitenberger rät lieber, Mut zum Doppelkinn zu zeigen und erst einmal den Kopf nach hinten zu strecken in eine aufrechte Position, damit die Wirbelsäule nicht abgelenkt wird. Darum sagt sie "Mut zum Doppelkinn". Zudem sollte das Becken stets beweglich bleiben und die Beine sollten auf Höhe der Knie relativ weit zusammenbleiben, denn sonst läuft man Gefahr, so breitbeinig wie ein Mann daherzustolzieren und das wirke wiederum wenig elegant, so die Erfahrung der High-Heel-Lehrerin. Ein weiterer Fehler, den viele Frauen auf hohen Schuhen begehen, ist der sogenannte "Klappmesser"-Gang. Dabei ist der Oberkörper zu sehr nach vorne gebeugt, "man sieht hauptsächlich den Hintern, aber das sollte natürlich auch nicht sein", schmunzelt Edeltraud Breitenberger. Außerdem werden die Hüften bei diesem Gang nicht bewegt. Wer als Frau auf hohen Schuhen einen Rundrücken zeigt, kommt ebenfalls nicht optimal zur Geltung. "Trauen Sie sich doch einmal, Brust zu zeigen, sie gehört zu Ihnen und Sie müssen sich in kleinster Weise damit verstecken", appelliert die Trainerin. Das gelte auch für den männlichen Gang: Männer, die aufrecht gehen und ihre Brust zeigen, wirken auf Frauen vertrauensverweckender und stärker und ihnen ist ein toller Auftritt gewiss, weiß Edeltraud Breitenberger und bringt es auf den Punkt: Nicht nur die

Männer wollen bei einer Frau Brust sehen, auch die Frauen bei den Männern!

Eines ist der High-Heel-Lehrerin aus München wohl bewusst: Es gehört schon eine Portion Selbstbewusstsein dazu, sich zu trauen, die Hüften beim Gehen zu bewegen. Davor haben viele Frauen eine natürliche Scheu, aus Angst, zu aufreizend zu gehen. Aber da kann Edeltraud Breitenberger beruhigen. Es müsse ja nicht zu sehr übertrieben werden und man könne ja schon mal daheim barfuß vor dem Spiegel üben. Wichtig ist, dass sich Frauen auf hohen Schuhen wohlfühlen - das ist die wichtigste Voraussetzung. Doch natürlich sollte es eine Absatzhöhe sein, die zum Fuß bzw. zum ganzen Körper passt. Je kleiner und unbeweglicher der Fuß, desto weniger Absatzhöhe rät sie und je größer und flexibler der Fuß, desto höhere Absätze kann man tragen. Das lehrt sie auch alles in ihren Workshops. Sandra Hiendl



Basisworkshop zu gewinnen

Elegant auf (High) Heels - Gehen auf hohem Niveau!

Viele Frauen träumen davon, elegant und selbstsicher auf hohen Schuhen zu laufen und dabei keine bleibenden Schäden befürchten zu müssen. In einem Workshop bei Edeltraud Breitenberger erleben Sie, wie mit einem aufrechten und anmutigen Gang die Präsenz - auch auf weniger Absatzhöhe - unterstrichen wird. Erfahren Sie die von mir entwickelte Typologie des Gehens: Breitbein-, Klappmesser-, Lineal- und Rundrücken-Individualitäten. Erleben Sie, wie Sie sich zum dynamisch eleganten Gehtyp entwickeln. Die Absatzhöhe richtet sich nach Ihrer jeweiligen Körperbildung.

Deluxe verlost einen Basisworkshop bei Edeltraud Breitenberger. Teilnehmen können Sie per SMS oder Telefon. Senden Sie uns bis Samstag 6. April eine SMS mit dem Text **pnp workshop** an die Nummer 52020 (0,49 Euro/SMS; keine Vorwahl) oder rufen Sie uns an unter Tel. 0137/806 401 014 (0,50 Euro/Anruf - mobil ggf. abweichend). Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.