

Spiraldynamik

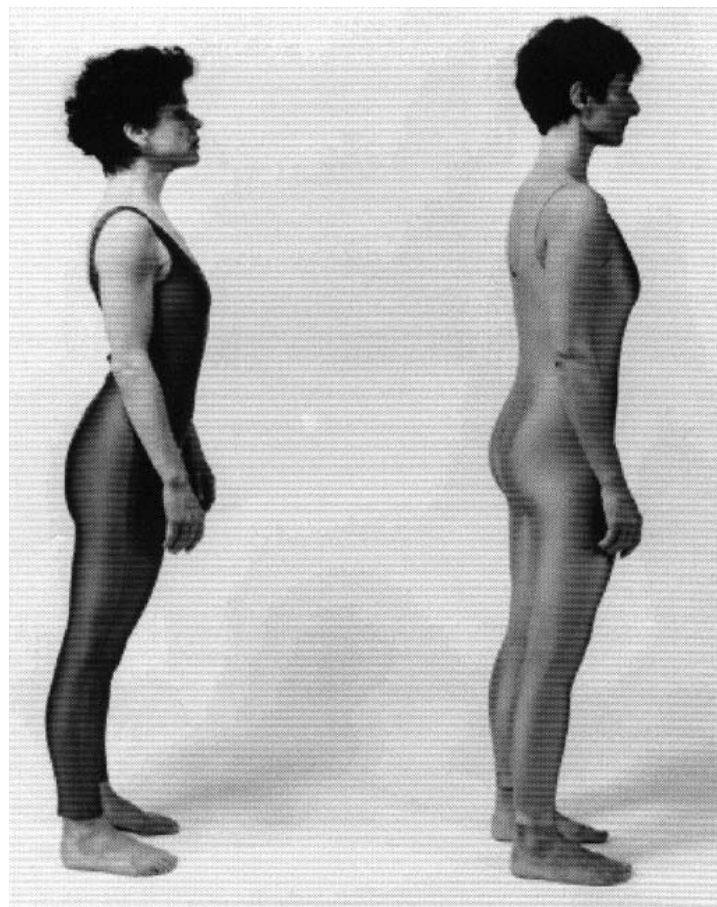
Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination

Text: Barbara Eichenberger-Wiezel / Barbara Rust Weber, Dipl. Assistentinnen der Spiraldynamik

Foto: Jörg Müller

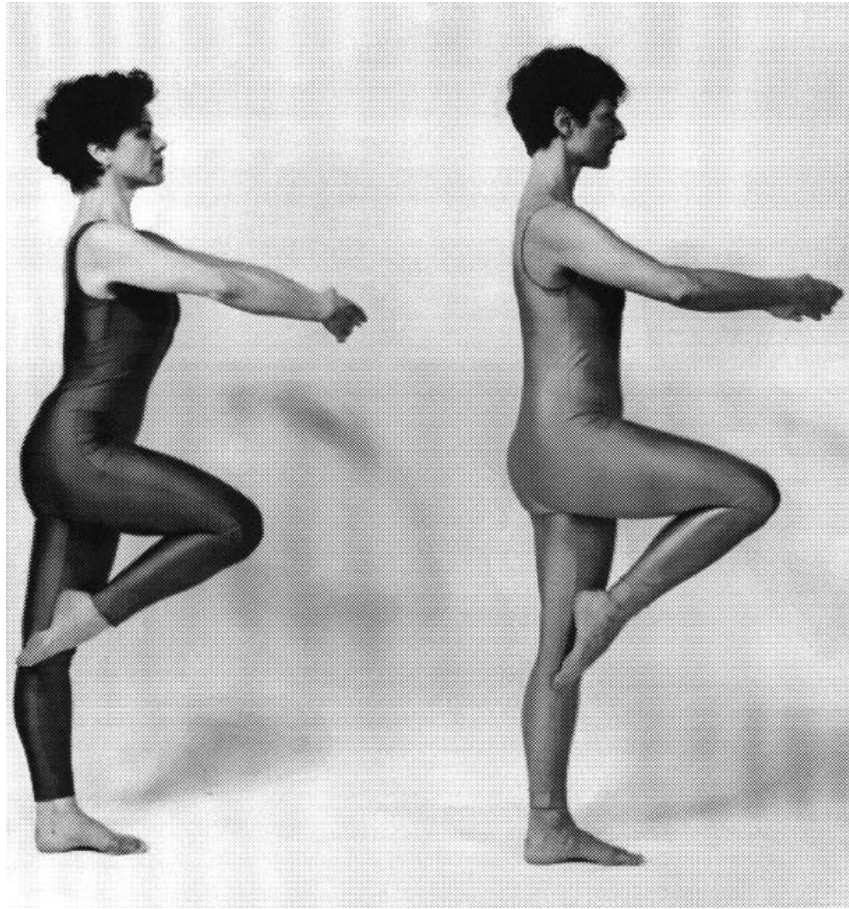
Anhand der Bilddokumentation illustrieren wir die spiraldynamische Bewegungskoordination. (Linke Person: unkoordiniert, rechte Person koordiniert)

Aufrechter Stand:



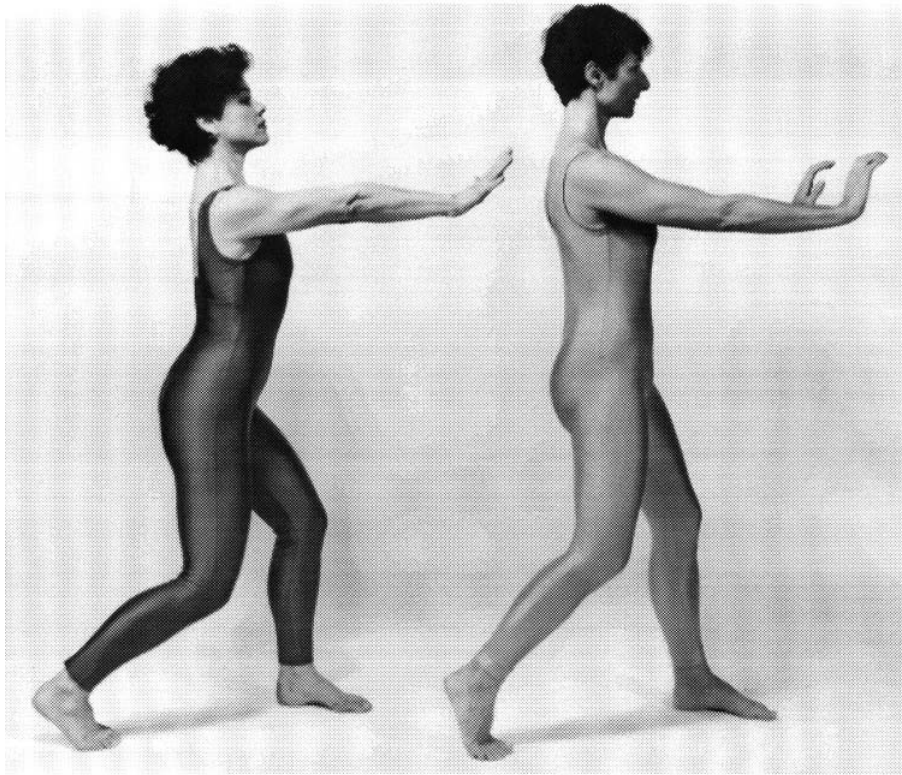
- Der vorgeschobene Kopf mit verkürztem Nacken, das nach vorne gekippte Becken und die durchgedrückten Knie bringen den Körper in ein Ungleichgewicht. Wirbelsäule und Gelenke werden unnötig komprimiert.
- **Zugspannung** zwischen Kopf und Becken mit Hilfe der muskulären **Impulszentren** ermöglicht ein **Aufgerichtet- Sein ohne Kraftaufwand und Druckbelastung.**

Passé:



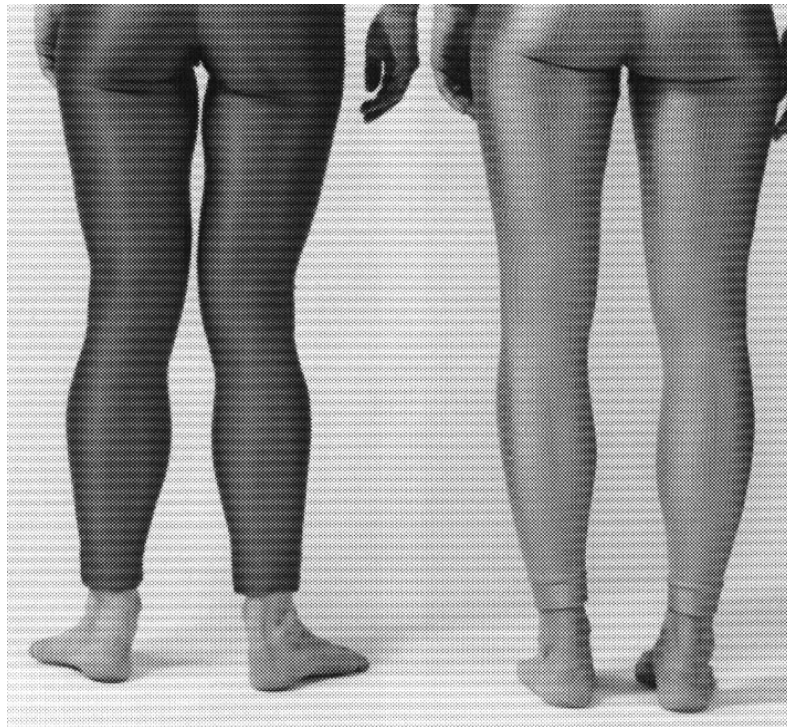
- Bei Variationen verstärkt sich das unkoordinierte Bewegungsverhalten. Der Körper muss mit enormem Muskeinsatz stabilisiert werden.
- Freie Atmung, gelöster Ausdruck und die Bereitschaft zur Weiterführung der Bewegung ergeben sich mit der koordinierten Ausführung.

Schrittstellung:



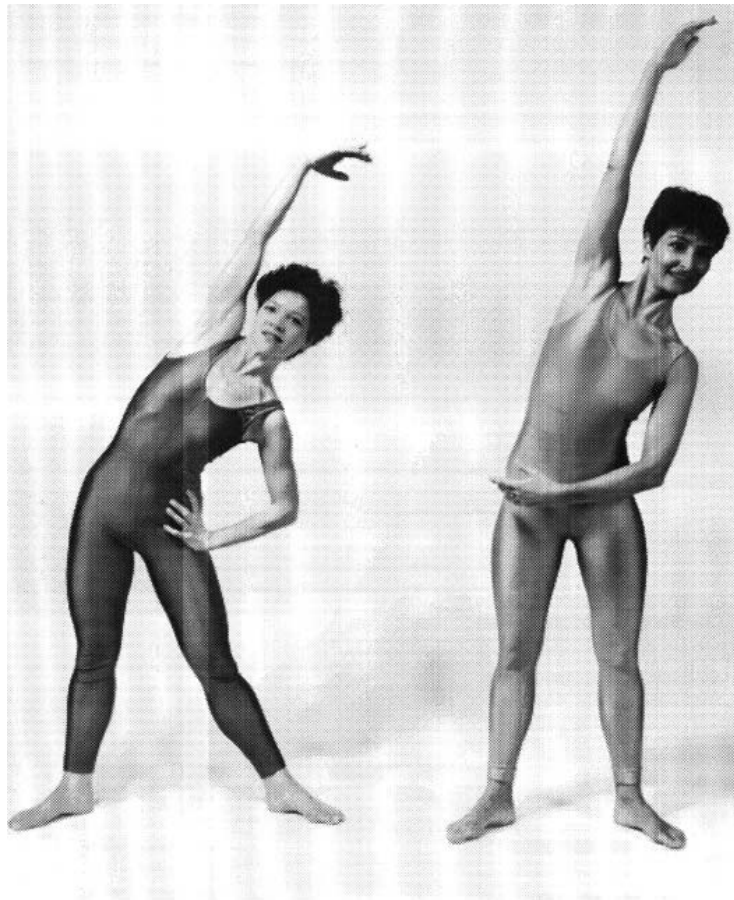
- Durch das Nach-Vorne-Drücken-Stossen- oder Pressen wird ein Teil des Gelenkkopfes aus der Pfanne geschoben. So kann die Leitmuskulatur (Biceps, Triceps) des Armes ihre eigentliche Funktion nicht mehr erfüllen. Das überstreckte Ellbogengelenk verstärkt diese Fehlhaltung und nimmt der Hand jene Bewegungsfreiheit, die ihr zusteht.
- Durch den richtigen Gebrauch der **Leitmuskeln** des Armes wird der Gelenkkopf in der Pfanne zentriert, ein Überstrecken des Ellbogens ist nicht mehr möglich, die Hand kann ihren vielfältigen Funktionen gerecht werden.

Beine – Füße:



- Innenrotierte Oberschenkel, Abweichung von der parallelen Fussstellung mit Tendenz zu Knickfüßen, bewirken einen Verlust der spiraligen Verschraubung des Beines.
- Sind die Oberschenkel im Hüftgelenk leicht aussenrotiert, (Aussenrotatoren überwiegen), die Unterschenkel innenrotiert (Knie als Drehscharniergelenk) kann das Knie orthograd nach vorne gerichtet werden. Abnützungen und Überbelastungen der Gelenksstrukturen werden so vermieden. Durch das aufgerichtete Fersenbein verläuft die Achillessehne vertikal.
Durch die spiralige Verschraubung des **Rück- und** Vorfusses (Fersenbein Aussenseite - Grosszehengrundgelenk) wird das Längs- und Quergewölbe aufgebaut und dynamisiert. Das Abknicken kann so vermieden werden. (Knick-Senkfuß) Diese funktionell begründete Koordination des Beines bleibt immer **erhalten**. **Beispiele:** Grätschstand, Grätschsitz, ausgedrehte Fusspositionen im Tanztraining.

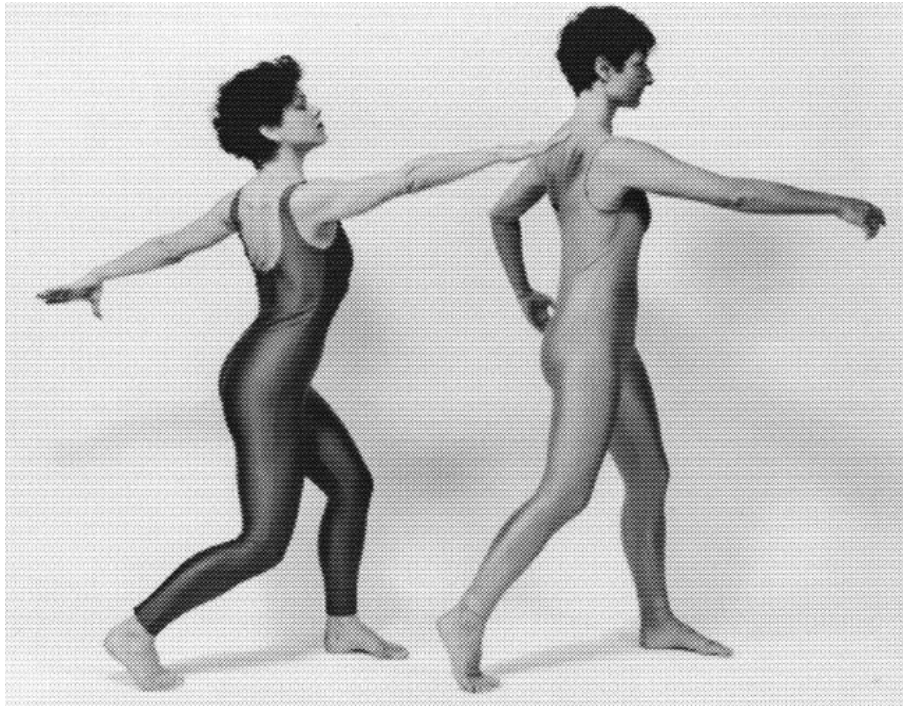
Flankendehnung:



- Hochgezogene Schultern (Aussenrotierter Oberarmkopf), Hohlkreuzhaltung (Thorax wird ebenfalls nach vorne geschoben), durchgedrückte Knie und Knickfüsse verunmöglichen eine harmonische und dynamische Dehnposition.
- Das **Impulszentrum Beckenboden** richtet das Becken auf, die Beinachse verläuft optimal, die beiden Füße stehen entspannt auf dem Boden. Durch den koordinierten Aufbau der unteren Extremitäten kann sich der Oberkörper (Stamm) harmonisch integrieren.

Nach diesem kurzen Éposé nehmen Sie sich Zeit um das Foto genauer zu betrachten.

Welche der beiden Frauen bewegt sich koordiniert?



Die Antwort ist augenblicklich ersichtlich. Die Frau rechts wirkt dynamisch, kraftvoll, locker und ausdrucksstark. Sie ist sich ihrer Körperhaltung und Körpersprache bewusst und beschreitet ihren selbstgewählten harmonischen Bewegungs-Weg.

SPIRALDYNAMIK

Kunst und Wissenschaft der menschlichen Bewegungskoordination

«Haben Sie sich schon einmal überlegt, dass Sie selbst einem Bildhauer vergleichbar Ihren eigenen Körper gestalten?

Nur verwenden Sie Bewegung und Bewusstsein anstelle von Hammer und Meissel Der Körper wird durch Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten plastisch geformt und nachhaltig geprägt, im positiven wie im negativen Sinne.

Der Körper ist Ihr persönliches Kunstwerk, an dessen Gestaltung und Vollendung Sie bewusst oder unbewusst ein Leben lang arbeiten. » Yolande Deswarte/Dr. med Chr.Larsen

Spiraldynamik als Modell ermöglicht es, unser Bewegt - Sein, das heisst Körper Geist und Seele als Ganzheit wahrzunehmen. Ein zentrales Symbol dieses Weges zur Ganzheit ist die Spirale. Sind uns Spiralförmigkeiten in der Natur nicht schon oft begegnet? Efeu, das sich um einen Baumstamm himmelwärts windet, Schneckenhäuser die uns mit Form und Farbe faszinieren, Wolkenschichten die sich auftürmen

Das Universum, unermesslich in Raum und Zeit, weist verschiedenste Spiral- und Wellenformen auf (Spiralnebel Lichtwellen). Der Mensch als Teil dieses Raumes zeigt in seiner Anatomie gleiche Grundstrukturen. Die Gesetzmässigkeiten der menschlichen Bewegungskoordination mit jenen des Universums in Verbindung zu bringen, das Anliegen von Yolande Deswarte, Paris und Dr.med. Chr.Larsen, Bern. In jahrelanger Forschung haben sie die universellen Prinzipien der Spiraldynamik erarbeitet.

Durch Ausnutzung aller Bewegungsmöglichkeiten können Menschen ihr Da - Sein im Alltag und Freizeit harmonisch gestalten. Haben Raum und Zeit in unserer von der Gesellschaft geprägten Lebensweise noch Raum und Zeit? Immer schneller, immer mehr immer weiter immer besser - dies sind unsere heutigen Zeitzeichen.

Ist der Mensch jedoch bereit, mit seinem ursprünglichen Bewegungspotential umzugehen, wird sein Körper wieder in eine aufrichtige und aufrechte Haltung gebracht Jeder Teil sollte im rechten Moment am richtigen Ort sein und alle Teile müssen aufeinander abgestimmt sein. Ein vorgeschobener Kopf hochgezogene Schultern, ein starkes Hohlkreuz, eingedrehte Hüften (x-Beine) oder Knickfüsse erschweren, ja verunmöglichen einen koordinierten Ablauf Disharmonien solcher Art produzieren Schmerzen und Unwohlsein. Zeichen, die zu einem Strukturwandel raten!

Da die Spiraldynamik ein universelles Prinzip ist, kann jeder Mensch unabhängig von Alter Gesundheits- und Trainingszustand ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster erkennen und verändern. Durch gezielte Übungen die problemlos in den Alltag zu integrieren sind, werden die Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Für uns als Tanzpädagoginnen öffnen sich durch die Spiraldynamik neue Dimensionen. Sichtbare Veränderung in Bewegung und Ausdruck begannen sich sehr bald in allen unseren Bewegungsklassen zu zeigen. (Jazztanz/Vita-Dance/ Kindertanz/ Aerobic)

Die neuen ökonomischen und dynamischen Bewegungsstrukturen werden von allen Kurs-teilnehmer/Innen dankbar und staunend angenommen. Ein interessanter lernender Weg hat sich durch die Arbeit mit der Spiraldynamik geöffnet.

Als diplomierte Assistentinnen der Spiraldynamik geben wir Ihnen gerne nähere Informationen.

Barbara Rust Weber Tanzpädagogin SBTG
Paradiesstrasse 890
5503 Schafstheim
Tel. 064 51 28 21

Barbara Eichenberger-Wiezel, Tanz und Bewegungslehre
Apothekerweg 2
5712 Beinwil am See
Tel. 064 72 01 88

Institut für Spiraldynamik
Privatklinik Bethanien
Restelbergstrasse 27
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888
F: +41 (0)878 886 889
E: zuerich@spiraldynamik.com
Internet: www.spiraldynamik.com