

Bea Miescher

Spiraldynamik

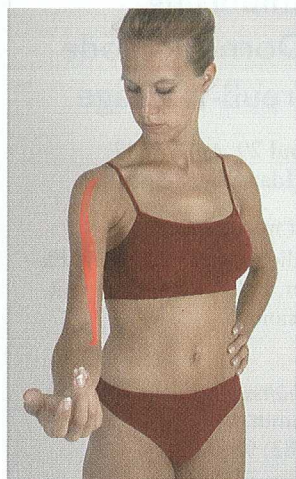
Und sie dreht sich doch!

Als Galileo Galilei behauptete, die Erde sei rund und drehe sich, hätte ihm das beinahe Kopf und Kragen gekostet. Neue Ideen, vor allem wenn sie neue Dimensionen erreichen, haben es anfangs oft schwer. Ähnlich ging es Dr. med. Christian Larsen, als er das Spiralprinzip der menschlichen Bewegung entdeckte. Nicht ganz so spektakulär – aber faszinierend und vor allem anwendbar!

Der schweizerische Arzt Dr. Christian Larsen und die französische Physiotherapeutin Yolande Deswarte haben mit ihrem Forscherteam der Evolution genau auf die Finger geschaut und das globale Konstruktionsprinzip hinter Knochen, Muskeln und Bändern definiert. Dabei kamen die Bewegungswissenschaftler des Medizinischen Zentrums für Spiraldynamik in Zürich zu einem erfreulichen Ergebnis: Intelligente Bewegung ist lernbar! Haltungsschäden, welche die Lebensqualität vor allem in der zweiten Lebenshälfte einschränken, sind nicht einfach Schicksal. Das löst nicht nur in medizinischen Fachgebieten wie Anatomie, Diagnostik und Therapie grundlegende Veränderungen aus. Spiraldynamik hilft Trainierenden und Unterrichtenden aus Gymnastik, Sport und Tanz wortwörtlich auf die Sprünge.

Auch Anatomieforschung geht immer weiter

Die Anatomie des Menschen wurde früher zweidimensional und statisch betrachtet. Bis vor 500 Jahren war das Öffnen eines verstorbenen Menschen verboten, später wurde Anatomie über Jahrhunderte in Seziersälen an toten Menschen erforscht. Mit der Entdeckung der Anästhesie vor rund 150 Jahren



3D-Dynamik: Wissen, wo es im Körper langgeht, schafft Verständnis für Bewegungsabläufe.



X-Beine: Sind die Beinachsen aus dem Lot, sind Fehlbelastungen programmiert.



Korrektur: Stimmen die Drehrichtungen in Fuß und Bein, ist das Bein spiralig stabil in sich verschraubt. Das hält!

taten sich völlig neue Möglichkeiten und Fachgebiete auf. Die Anatomie schien vordergründig fertig entdeckt. Doch nicht alle gaben sich damit zufrieden. Vor allem die Sportmedizin erforschte Bewegung, vor allem aus Gründen der messbaren Leistungssteigerung. Dieses Wissen blieb meist Leistungs- und Spitzensportlern vorbehalten. Spiraldynamik geht neue Wege: Sie ist gelebte Anatomie, orientiert sich an **Qualität**, statt **Quantität**, am Menschen, der sich bewegen kann und soll – aber richtig. Das Spektrum der Anwendung ist schier unbegrenzt, denn Spiraldynamik ist keine Methode, sondern ein wissenschaftliches Konzept.

Vom Sesshaften zum Sesselhaftenden

In vier Millionen Jahren Evolution hat sich der Mensch zum aufrechten, denkenden und handelnden Erdenbürger entwickelt. Dabei hat die Natur von Kopf bis Fuß ein Meisterstück vollbracht. Die Evolution hat an fast alles gedacht – doch mit den vergangenen hundert Jahren konnte sie nicht rechnen: Mit steigenden technischen Möglichkeiten wurde der Fußgänger zum Automobilisten, der Sesshafte zum Sesselhafter. Bewegungsarmut oder einseitige Belastung sind die Folgen. Natürliche Bewegungskompetenz geht mehr und mehr verloren. Nicht genug damit: Die Menschen werden immer älter. Eine Lebenserwartung von über 80 Jahren wird zur Regel. Früher galt man mit vierzig als Methusalem, heute ist es das beste

Alter. Damit der Körper auch in der zweiten Lebenshälfte gesund und dynamisch bleibt, muss er mit entsprechendem Know-how, mit Bewegungskompetenz eingesetzt werden.

Bewegungskompetenz ist lernbar

Spiraldynamik fordert zur Rückeroberung dieser archaischen Intelligenz auf. „Der menschliche Körper funktioniert in vielen Prinzipien immer gleich. Dabei sind die natürlichen Ausrichtungen von Knochenstrukturen, Bändern und Muskeln maßgebend“, erklärt Dr. med. Christian Larsen. „Spiral- und Wellenbewegungen dominieren wie in der Natur auch den harmonischen Bewegungsablauf beim Menschen.“ Ob Spiralnebel oder DNA-Strang, ob Tiefdruckgebiet oder Getreidehalm – wenn es wirklich stabil und flexibel zugleich sein soll, bedient sich die Natur der Spirale. Auch in der Architektur wird dies seit Jahrtausenden umgesetzt. Ebenso bei sportlichen Höchstleistungen. Ob Diskobol, Golf oder Judo, ob Diskuswerfen oder Hochsprung – wer den Dreh der Spirale raus hat, setzt ungeahnte Kräfte in der Dynamik frei: Dick Fosbury schraubte sich Mitte der Sechzigerjahre mit seinem revolutionären Drehsprung über die Zwei-Meter-Marke und verblüffte die Sportwelt. Wer dieses Prinzip versteht, kann jeden Bewegungsablauf optimieren.

Interdisziplinäre Lehrgänge

Über 10.000 Menschen haben im deutschsprachigen Europa und in Tsche-

chien bereits Ausbildungskurse gemacht. Weit über tausend Fachleute integrieren Spiraldynamik in ihren Beruf, vorwiegend Tänzer, Gymnastiklehrer¹, Pädagogen, Physiotherapeuten und Ärzte. Ausbildungslehrgänge für verschiedene Berufsgruppen sind berufsbegleitend und den europäischen Bildungsnormen angepasst.

¹ Der DGYMB veranstaltet am 4. und 5. November 2006 in Hofheim am Taunus einen Einführungslehrgang in die Spiraldynamik. Dozentin ist Patricia Schmid, Zürich.

Bea Miescher

Spiraldynamik – ein Leben in Bewegung

Interview mit Renate Lauper

Renate Lauper ist Pädagogin, Tänzerin, Choreografin, Buchautorin, Expertin der Spiraldynamik und Mutter. Sie ist Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Aargau, führt eine eigene Praxis für Spiraldynamik und unterrichtet am *Zentrum für Körper und Bewegung* im schweizerischen Zofingen. Sie bildet Fachkräfte und Dozenten für Spiraldynamik aus und unterrichtet in Deutschland und der Schweiz.

Renate Lauper, Sie waren lange als Tanzpädagogin und Tänzerin tätig. Wie kamen Sie auf die Spiraldynamik?

Nach fünfzehn Jahren intensiver tanzpädagogischer Arbeit verstand ich sehr viel von tänzerischer Bewegung und von der Ästhetik der Bewegung, nicht aber von der menschlichen Bewegung an sich. Dies, obwohl ich eine Anatomieprüfung bestanden und mich intensiv mit verschiedenen Bewegungslehren auseinandergesetzt hatte. Ich stand plötzlich vor vielen Fragen und suchte entsprechend nach Antworten. Und so geschah, was wir alle als Spruch kennen: Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Lehrer. Aufgrund einer Empfehlung begann ich die Spiraldynamik-Ausbildung bei Dr. med. Christian Larsen und der Physiotherapeutin Yolande Deswarte. Das war vor über sechzehn Jahren.

Was hat sich durch die Spiraldynamik verändert?

Spiraldynamik fasziniert und begeistert mich immer mehr. Mein Beruf hat sich da-

Literatur

Christian Larsen/Bea Miescher/Gabi Wickihalder: *Gesunde Füße für Ihr Kind – Spiraldynamik® Fußschule*, Trias, Stuttgart 2002.

Christian Larsen: *Gut zu Fuß ein Leben lang*, Trias, Stuttgart 2002.

Spiraldynamik®: *Von Kopf bis Fuß*, zehnteilige DVD mit Booklets, Trias, Stuttgart 2006.

Bea Miescher, Spiraldynamik® Zürich
Restelbergstraße 27, CH-8044 Zürich
Fotos: Spiraldynamik® Zürich
www.spiraldynamik.com

durch vertieft. Ich habe neue Möglichkeiten gewonnen, mit Menschen jeden Alters, mit allen Bewegungsanliegen und auch Beschwerdebildern des Bewegungssystems zu arbeiten. Die Arbeit wurde vielseitiger und sie entwickelte sich qualitativ entscheidend weiter. Dazu kommen viele inspirierende Begegnungen mit Fachleuten aus den verschiedensten Bewegungs- und Therapiebereichen.

Ist Spiraldynamik auch eine Therapieform?

Ja, man kann das so sagen. Viele Physiotherapeuten arbeiten mit Spiraldynamik. Entscheidend ist dabei, dass Spiraldynamik immer einen Lernprozess beim Patienten in Gang setzt. Also neurologische Lernschritte auslöst: Spiraldynamische Physiotherapie be-



Bea Miescher, Fachjournalistin, interviewt ...



... Renate Lauper, Spiraldynamik-Expertin.

wegt sich weg vom passiven *Behandelhlassen hin zu aktivem Um- und Neulernen*. Das ist die entscheidende Zielsetzung, welche auch in der Bewegungsschulung und Gymnastik verfolgt wird. Gymnastiklehrerinnen fördern Bewegungsvielfalt und -qualität. Durch Spiraldynamik kommt eine systematische, anatomisch-dynamische Betrachtungsweise hinzu.

Ist Spiraldynamik mit Methoden wie Pilates, Callanetics, Ideokinese, Feldenkrais etc. zu vergleichen?

Spiraldynamik ist einfach ausgedrückt eine Gebrauchsanweisung für den menschlichen Körper, also keine Methode. Spiraldynamik beschreibt die menschliche Bewegung in der Dynamik mit dem Aufrichte- und dem Spiralprinzip und erklärt die räumlich-zeitliche Koordination. Damit lassen sich alle menschlichen Bewegungen analysieren, sei dies eine Feldenkrais-Übung oder eine Alltagsbewegung.

Spiraldynamik-Kursen wird nachgesagt, dass man anders hinausgeht, als man hereingekommen ist. Entspricht das Ihrer Erfahrung?

Wenn sich „anders“ auf eine veränderte Wahrnehmung, eine Erkenntnis oder den Beginn einer Veränderung bezieht, ja! Spiraldynamik ist so verständlich, nachvollziehbar und praxisbezogen, dass Kursteilnehmende stets einen Gewinn davon haben. Und sei dies nur eine einzige Einsicht zu einem eigenen Bewegungsmuster. Am meisten fasziniert sind Kursteilnehmende häufig vom Einblick in die Gesamtzusammenhänge: Beispielsweise vom Zusammenhang zwischen einem Hallux valgus und den Beschwerden in der Lendenwirbelsäule. Auch die sichtbare ästhetische Veränderung ist ein Erlebnis.

Wie weit lässt sich die ureigene Bewegung verändern? Bleibt da der persönliche Ausdruck nicht auf der Strecke?

Eine ureigene Bewegung, die anatomisch schädlich ist, macht keinen Sinn, auch wenn sie zum persönlichen Stil geworden ist. Meistens wissen die Betroffenen nicht, dass es Alternativen gibt. Ein ungünstiges Muster zu verändern braucht Übung, Übungsqualität und Zeit. Ein konsequenter und liebevoller Umgang mit sich selbst ist gefragt. Hier können Gymnastikpädagoginnen entscheidende Hilfen bieten. Bewegungsausdruck bekommt seine Echtheit nicht von unbewussten Gewohnheiten, sondern von einer bewusst gelebten Körperlichkeit.