

Larsen, Christian: "Das Einmaleins menschlicher Bewegungskoordination"; Rückenforum. Mai 1999, Bad Ragaz, (3 Seiten)

Spiraldynamik

Das Einmaleins menschlicher Bewegungskoordination



Koordination der Wirbelsäule: Spiraldynamische Haltungsstudien des Schweizer Ruderers Xeno Müller im Vergleich mit dem Engländer Redgrave: Mit gleichmässig eingerollter Wirbelsäule und mit perfekt integrierten Schultern holte sich Xeno Müller 1996 die Goldmedaille im Skiff.

Spiraldynamik ist ein anatomisch begründetes Konzept der menschlichen Bewegungskoordination - eine Gebrauchsanweisung für den Körper sozusagen. Wichtig ist die Analyse und das Verstehen gewohnter Bewegungsmuster im Alltag. Dabei liegen zwei natürliche Prinzipien zu Grunde, nämlich die Spirale als Strukturelement des Körpers und die Dynamik als bewegende Kräfte.

Von Dr. Christian Larsen

Bewegungsabläufe werden heute meist analytisch angegangen: Bewegung wird blickdiagnostisch in einzelne Sequenzen und eindimensionale Komponenten zergliedert. Dadurch wird die Bewegung wie eine Serie von statischen Bildern betrachtet, um die Komplexität der Bewegung zu reduzieren. Die Folge davon ist, dass das Globale der Bewegung verloren geht und nicht erfasst werden kann. Hier bietet Spiraldynamik ein praktisches Instrumentarium, wie ein komplexer Bewegungsablauf erfasst und verstanden werden kann. Die anatomischen Detailkenntnisse werden so zu einem Gesamtbild zusammengefügt.

Die Spiraldynamik beschäftigt sich mit dem «Wie» der Bewegung, d.h. mit den Gesetzmässigkeiten menschlicher Bewegung, wie sie auf Grund von Evolution, Funktion und Anatomie entstanden sind. In erster



Linie ermöglicht Spiraldynamik, die Haltung und Bewegung des menschlichen Körpers als dreidimensionale, dynamische Bewegungseinheit zu begreifen. Dreidimensionale Wahrnehmungsschulung ermöglicht einen klaren Bewegungsansatz sowie präzise Bewegungsausführung. Durch anatomisch korrekte Ausführung der Bewegung lassen sich Fehlbelastungen und daraus resultierende Folgeschäden wie beispielsweise Gelenksabnützungen oder Hexenschuss, weitgehend vermeiden. Durch die Auseinandersetzung mit den Haltungs- und Bewegungsmustern wird eine sensibilisierte Wahrnehmung des eigenen Verhaltens erreicht.

Geöffnete Nautilusschnecke

Die Spirale ist ein weit verbreitetes Struktur- und Bewegungsprinzip der Natur, sozusagen ein Grundbaustein des Universums: Spiralförmige Galaxien, Pflanzenwachstum, Geweihe, Wasserstrudel ... bis tief hinein in mikroskopische Dimensionen. Die spiralige Verschraubung findet sich auch im menschlichen Körper als anatomischer Grundbaustein wieder. Beispielsweise in der dreidimensionalen Beweglichkeit der Wirbelsäule, wie wir sie beim Gehen und Laufen brauchen oder die dreidimensionale Gewölbestruktur des Fusses. Bei allen unseren Bewegungen nutzen wir Mobilität und Stabilität spiraliger Verschraubungen in unserem Körper.



Bewegungsstudien von Bailey und Fredericks: Baileys Oberkörper dreht sich alternierend nach links und nach rechts (Pfeile), während Fredericks Oberkörper starr nach vorne gerichtet bleibt (Quadrat)

DAS EIGENE VERHALTEN BEGREIFEN

Unsere Bewegungen laufen grösstenteils unbewusst ab. Niemand muss sich überlegen, wie er seinen Fuss vor den anderen zu stellen hat, damit er einen Schritt vorwärts gehen kann. So sind die meisten Bewegungen in unserem Alltag automatisiert. Dieses Prinzip gilt für alle Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten. Dabei schleichen sich viele Fehlbelastungen ein. Mit der Zeit drohen die idealen Bewegungsmuster in Vergessenheit zu geraten. Die Geschmeidigkeit und Effizienz unserer Bewegungen geht verloren und der Körper wird steif bzw. einseitig beweglich. Diese, zum Teil schmerzhaften, Veränderungen im Bewegungsapparat können dadurch gelöst werden, indem wir uns an anatomisch richtige, in Vergessenheit geratene Bewegungsmuster erinnern.

Bewegungsmuster - günstige wie ungünstige - sind eingeschliffene Automatismen. Die Einsicht über einseitiges, schmerzhaftes Bewegungsverhalten ist aus dieser Sicht der erste Schritt zur langfristigen Besserung. Aber es geht um weit mehr als nur die Veränderung ungünstiger Haltungs- und Bewegungsmuster. Anatomisch richtiges Bewegen ist die Grundlage für Dynamik, Beweglichkeit, Sprungkraft, Effizienz, Ökonomie, Ausdruckskraft und Schönheit. Haltungs- und Bewegungskoordination sind Ausdruck der Gesamtpersönlichkeit. Im umgekehrten Sinne wirken körperliche Erfahrungen positiv oder negativ auf die Persönlichkeitsentfaltung.

GUTE HALTUNG BEGINNT IM KOPF!

Um von einem veränderten Körperbewusstsein zu einer Verhaltensänderung zu gelangen, werden vier Lernstufen durchlaufen, die folgendermassen kurz beschrieben werden können:

1. WAHRNEHMUNG: Unbewusst ablaufende Bewegungsmuster werden wieder bewusst gemacht. Wie setze ich mich auf einen Stuhl? Welche Haltung nehme ich ein, wenn ich an der Haltestelle auf den Bus warte? Voraussetzung für eine vertiefte Erfahrung unbewusster Bewegungsabläufe ist die präzise und dreidimensionale Wahrnehmung im eigenen Körper.
2. ENTSCHEIDUNG: Auf dieser Stufe geht es darum, die Einsichten und Erkenntnisse in die Tat umzusetzen. Spiraldynamik betont stark die Selbstverantwortung und stützt sich auf gezielte Motivationsstrategien. Durch innovative Lerntechniken werden neue Bewegungs- und Haltungsmuster im Alltag verankert und automatisiert.
3. ÜBUNG: Durch bewusstes und unbewusstes Üben werden alte Gewohnheiten durch neue Bewegungsmuster ersetzt. Es stellt sich ein neues Körpergefühl ein. Ziel ist die Selbstverständlichkeit koordinierter, harmonischer und dynamischer Bewegungsmuster, die mit der Zeit zu neuen Gewohnheiten werden können.
4. KUNST: Sind die neuen Muster erst einmal im Alltag verankert, können Bewegungseffizienz und -anmut weiterentwickelt werden – bis hin zur Perfektion.

DER GENIALE DREH - DIE «SPIRALDYNAMISCHE» BETRACHTUNG DES RUMPFES DER ROTE FADEN IM MENSCHLICHEN KÖRPER

Die meisten Muskeln des Bauches, des Rückens und des Brustkorbes verlaufen schräg bis diagonal, eben spiralg. Aus der Gesamtheit dieser Muskulatur ergeben sich zwei grosse Schrägsysteme. Hierin steckt die enorme Kraft der spiraligen Verschraubung, das Wohlgefühl, das erlebbar wird, wenn die Wirbelsäule anatomisch richtig verschraubt wird. Drehbewegungen am falschen Ort sind Verdrehungen und schaden der Wirbelsäule. Auf das «Wo» und «Wie» kommt es an. Die Brustwirbelsäule eignet sich hervorragend für Drehbewegungen nach links und rechts; ganz im Gegensatz dazu die Lendenwirbelsäule. Sie ist überhaupt nicht

für Drehbewegungen gebaut. Und was tun die meisten Menschen in aller Regel? Weil der Brustkorb starr und unbeweglich geworden ist, kann die Brustwirbelsäule kaum noch drehen. Zur Kompensation drehen wir eine Etage tiefer, im Bereich der Lendenwirbelsäule. Dabei scheuern wir Bandscheiben und kleine Wirbelgelenke durch, bis Hexenschuss oder chronische Rückenschmerzen uns unmissverständlich auf diesen Fehlgebrauch aufmerksam machen. Um die stark belastete und allzu häufig verdrehte Lendenwirbelsäule wirksam zu entlasten gilt es, in erster Linie Brustkorb und Hüftgelenke wieder beweglicher zu machen! Der Schlüssel dazu ist die Wahrnehmungsschulung am eigenen Körper.

WER STECKT HINTER SPIRALDYNAMIK?

Begründer des Spiraldynamik-Konzeptes sind der Schweizer Arzt Christian Larsen und die französische Physiotherapeutin Yolande Deswarte. Gemeinsam erforschten sie das Phänomen der menschlichen Bewegungskoordination und suchten nach dem natürlichen Konstruktionsprinzip, gemäss welchem die Natur den menschlichen Körper gebaut hat. Aus dieser Forschung ist Spiraldynamik entstanden, ein Konzept, das sich durch Dreidimensionalität, Dynamik, Systematik und konsequenten Bezug zur Praxis auszeichnet. Anwender sind Physiotherapie und Rehabilitation, Leistungs- und Breitensport, Tanz und Gymnastik, psychomotorische Entwicklungsförderung des Kindes sowie Yoga und Körperarbeit. In den letzten 5 Jahren haben über zehntausend Menschen einen Einfühlungskurs besucht. Anfang 99 wurde in der Privatklinik Bethanien das medizinisch-therapeutische Institut für Spiraldynamik eröffnet und damit das Dienstleistungsangebot der Spiraldynamik einer breiten Bevölkerung zugänglich gemacht.

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