

Spiraldynamik – intelligent movement

von Barbara Eichenberger-Wiezel, Professional Spiraldynamik, Tanz- und Bewegungspädagogin, langjährige Dozentin beim Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz und an der Spiraldynamik-Akademie

Auf der Suche nach mehr Bewegungsqualität

In der Fülle der Möglichkeiten, Bewegung zu lernen, ist Spiraldynamik ein innovatives ganzheitliches Bewegungskonzept, das sich in den vergangenen Jahren bewährt hat. Seit 1981 bestehen interdisziplinäre und internationale Forschungsgemeinschaften in den Gebieten Medizin, Physiotherapie, Pädagogik, Yoga, Fitness, Sport- und Tanzwissenschaften. Im Vordergrund stehen die Gesamtzusammenhänge der Anatomie, die dreidimensionale Systematik sowie die universellen Gesetzmässigkeiten mit der Spirale als Grundbaustein.

Hohlkreuz oder nicht – Wie entstehen Fehl- und Über(be)lastungen?

Bewegung ist gesund, Fehlbelastung ungesund: Weiss der Körper intuitiv, was ihm gut tut?

Bereits unscheinbare Fehlbelastungen im Alltag können zu chronischen Überlastungssymptomen wie Muskelverspannung,

Schmerz, Bewegungseinschränkung und verfrühter Abnutzung führen. Die Antwort lautet hier: «Anatomisch intelligente Bewegung ist gefordert.»

Ursachen und Symptome verändern bedeutet, Bewegungsgewohnheiten zu verändern. Das ist ein Lernprozess, der es ermöglicht, das Problem präzise zu verstehen, neue Bewegung wahrzunehmen und schließlich das Gelernte im Alltag erfolgreich umzusetzen.

Nur wenn sich das Körperbewusstsein ändert, können sich die Haltungs- und Belastungskräfte ändern. Und dies mit weitaus grösserem Ausmass, als bisher angenommen. Ob Training, Therapie oder Alltag – durch den anatomisch richtigen Gebrauch des Körpers wird Selbstoptimierung möglich.

Spiraldynamik
intelligent movement

Hohlkreuz oder nicht – Das ist hier die Frage!

von Dr. med. Christian Larsen, Leiter des Spiraldynamik Med Centers Zürich



Ein vitales Becken liegt im richtigen Tonus, in der richtigen Spannung und Entspannung. Wichtig ist seine Positionierung: Wer kennt das Kreuz mit dem Kreuz nicht? Kreuzprobleme können angegangen werden, wenn der Zentrierung des Beckens Aufmerksamkeit geschenkt wird: Gehen wir davon aus, dass das Becken eben wirklich ein Becken ist, das gerade gehalten oder ausgekippt werden kann, wird die Bedeutung augenfällig. Das Gute daran ist, dass Sie mit Grundverständnis und Übung die Aufrichtung des Beckens mit Erfolg üben und stabilisieren können. Wichtig zu unterscheiden: Stabilisierung bedeutet nicht Fixierung! Stabilisierung lässt Beweglichkeit zu, das eine setzt das andere voraus. Lernen Sie Ihr Becken kennen!

In der Meditation wird die Wirbelsäule streng ins Lot gerückt. Die klassische Rückenschule warnt vor allen Seit- und Drehbewegungen der Wirbelsäule – und genau dies tun Tänzer und Yogis. Was gilt nun?

- Die Wirbelsäule hat eine S-Form, das steht in jedem Lehrbuch. Die S-Form ist aber nicht da, um zu «federn». Eine afrikanische Wasserträgerin würde sich bedanken, müsste sie das schwere Gewicht auf dem Kopf Schritt für Schritt durch S-Deformierung der Halswirbelsäule abfedern! Im Gegenteil: Sie wird den Nacken strecken. *Tipp:* S-Form ja – aber nicht zum Federn, nicht unter Belastung. Die S-Form ist perfekt für jede entspannte und ökonomische Haltung.
- Eine Kräftigung der Rückenmuskulatur führt nicht automatisch zur Aufrichtung der Wirbelsäule. Im Gegenteil: Wer mit Rundrücken und Hohlkreuz trainiert, wird diese Fehlhaltungen durch den Muskelaufbau zementieren. *Tipp:* Bei jeder Kraftübung die Wirbelsäule vorher, während und nachher aktiv verlängern. Langer Nacken nach hinten-oben, offenes Kreuz nach hinten-unten.
- Die ideologische Streiterei um die «ideale Wirbelsäulenstatik» ist endlos. Entscheidend aus meiner Sicht ist die *3d Beweglichkeit* der Wirbelsäule, nicht eine *bestimmte* Position. Ist die Beweglichkeit vorhanden, sucht sich die Wirbelsäule, je nach Aufgabe, von selbst die beste Haltung. *Tipp:* Trainieren Sie die Beweglichkeit der Wirbelsäule dort, wo sie fehlt. Und am besten gleich in die am wenigsten bewegliche Richtung.

- Wer Hohlkreuz oder Flachrücken zum Dogma erhebt und mit religiösem Eifer im Alltag umsetzt, den bestraft die Biomechanik. Die Wirbelsäule muss sich immer der Schwerkraft und der Bewegungsaufgabe anpassen.

Tipp: Im Stehen lieber ein bisschen mehr Bauchmuskeln und weniger Hohlkreuz. Beim Heben schwerer Lasten dafür lieber ein bisschen mehr Hohlkreuz – Lasten heben mit Rundrücken ist streng verboten!

- Bestimmte Probleme der Wirbelsäule erfordern eine spezifische Anpassung der Wirbelsäule. Beim Bandscheibenvorfall beispielsweise wird die Bandscheibe nach hinten rausgedrückt. Rundrücken-Haltung im Kreuzbereich ist deshalb untersagt. Eine leichte Hohlkreuzhaltung hingegen schützt die verletzte Bandscheibe. Beim engen Spinalkanal ist es genau umgekehrt: Das Hohlkreuz beengt das Rückenmark und seine hier austretenden Nerven, der Flachrücken bringt

Entlastung. *Tipp:* Lassen Sie nicht locker, bis Sie die Zusammenhänge selber verstanden haben und situationsgerecht anwenden können.

Merkformeln für den Alltag:

- S-Form ja gerne – aber bitte beweglich!
- Kräftigung ja gerne – aber mit Aufrichtung!
- Beweglichkeit dort, wo sie fehlt, gezielt fördern!
- Rückenprobleme erst verstehen, dann lösen!
- Die persönliche Sitzkultur ist wichtiger als der Stuhl!

www.spiraldynamik-circle.ch/ www.spiraldynamik.com

Mehr Beiträge von Christian Larsen im monatlichen Newsletter. Kostenlos abonnierbar unter www.spiraldynamik.com

ergolive gmbh

Ergonomie am Arbeitsplatz – Witzig Wahres vom Arbeitsplatz...

von Sabine Blum, dipl. Bewegungspädagogin BGB, Ergonomieberaterin, ErgoGym2000®-Beraterin BGB

Kürzlich fragte mich jemand, was eigentlich unser Ziel sei bezüglich «ergolive gmbh-ergonomieberatungen». Ergonomie sei heute doch bereits in aller Munde; es könne ja nicht so schwierig sein, einen Stuhl und einen Bürotisch samt Computer richtig einzustellen. Das ist richtig. Doch Ergonomie am Arbeitsplatz besteht nicht nur aus der optimalen Einstellung des Mobiliars, der sog. Verhältnisprävention, sondern auch aus einem gezielten und bewussten Bewegungsverhalten im Arbeitsalltag – der Verhaltensprävention.

Viele Menschen reagieren bereits auf die kleinste Frage bezüglich Bewegung mit einer eher ablehnenden Haltung. Dass man sich oft und richtig bewegen sollte, ist allen klar. Doch Bewegung heisst Aktivität, und Aktivität heisst für viele Anstrengung. Genau das mögen die meisten Menschen eigentlich nicht so gerne.

Das Ziel von ergolive ist es nun, die Menschen Spass, Freude, ja Lust an der Bewegung wiederentdecken zu lassen. Kleine Pausen im Arbeitsalltag bewusst zu geniessen; sich zu strecken, wenn man Lust dazu hat; sich zurückzulehnen und die Augen in die Ferne schweifen zu lassen, wenn das Bedürfnis da ist; aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen, wenn eine Aufgabe am PC nicht gelingt oder ein Text nicht auf das Papier will. – Um dann plötzlich Verspannungszustände im Anfangsstadium selbst wahrzunehmen, weniger Rückenschmerzen zu haben, länger konzentriert zu sein.

Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und mit kleinen, angenehmen, aber wichtigen Schritten bewusst einen bewegten Arbeitsalltag – oder eben besser 'Alltag' – leben: ergolive!

Der Sitz-/Stehbürotisch

Sie wollen hoch hinaus? Stehen Sie denn mit beiden Beinen im Leben, auch am Arbeitsplatz? Dann freue ich mich, Ihnen den idealen Begleiter vorzustellen. Dazu ein paar Worte von einer nächtlichen Unterhaltung im Lager eines Büromobiliarlieferanten:

«Ja, ich – ich bin der Grösste, per Knopfdruck höhenverstellbar von 68cm bis zu 120cm, und das in 25 Sekunden!»

«Papperlapapp – dafür wackelst du und fällst um, wenn man sich an dir anlehnt! Nimm mich – bei mir hat man mit jeder Kurbelumdrehung Bewegung gratis!»

«Ach was – du bist doch einfach veraltet! Heute wird Wert gelegt auf Effizienz; wer kurbelt denn da noch! Deine Kurbel wird doch höchstens noch als Pflanzenstütze im Topf verwendet!»

«Ja, ja, ja ... lass dir mal etwas Neues einfallen, du tönst seit fünf Monaten gleich, und trotzdem stehst du immer noch hier neben mir im Lager. Aber – hast du den Neuen da hinten gesehen? Der kam heute rein!»

Stille. Zwei Paar neugierige Bürotischaugen musterten den Neuling eindringlich. Fazit: zwei Lifte anstatt einem. Neuartige, stufenlos verstellbare und programmierbare elektrische Höhenverstellung. Kabelkanäle, Touchpanel und sanft schimmerndes, pflegeleichtes Dekor. So etwas Hochgestochenes – darin waren sich die beiden einig.