



Barbara Eichenberger-Wiesel

Spiraldynamik® – Die Chance für Tanz- und Bewegungsschaffende

Ein überzeugendes Prinzip

Spiraldynamik ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Yolande Deswarte, Physiotherapeutin, und Dr. med. Christian Larsen sind die beiden Begründer der Spiraldynamik. Während seiner Tätigkeit als Kinderarzt stellte sich Christian Larsen die Frage, „ob das universelle Ordnungsprinzip der Spirale auch im Menschen verkörpert ist ...“. Die kleinen Kinder haben ihn vor mehr als 25 Jahren dazu animiert, Bewegungsabläufe genauer zu erforschen.

Seit 1981 bestehen interdisziplinäre und internationale Forschungsgemeinschaften in den Gebieten Medizin, Gymnastik, 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.

Ausgehend von der Beobachtung, dass in der Natur viele Spiralen vorkommen, betrachtet Christian Larsen, zusammen mit anderen Wissenschaftlern, die Spirale als universelles Strukturprinzip: In Spiralnebeln, Wirbelwinden, Wasserstrudeln, Schneckenhäusern, in Knochen, Muskeln und Bändern bis hin zur Doppelhelix der DNS, Träger der menschlichen Erbinformation, finden sich unzählbare Spiralen – wer wundert sich da noch, dass die Bewegung als Ganzes spiralförmig verläuft.

Spiraldynamik

Räumlich dominiert die Spirale als Platz sparendes und stabiles Strukturelement die Bewegung. Wellenbewegung und Rhythmus bestimmen die zeitliche Dimension der Bewegung. Raum und Zeit sind in Spirale und Dynamik vereint. Koordinierte Bewegungsabläufe sind dreidimensional und nutzen die anatomisch gegebenen Strukturen. Erst das dreidimensionale Ineinandergreifen dieser Spiralen ermöglicht einen harmonischen Bewegungsablauf. Die Form der Gelenke und Knochen, die Anordnung der Bänder und Muskeln weisen auf bevorzugte Bewegungs- und Drehrichtungen hin. Da eine Spirale grundsätzlich nur zwei Drehrichtungen hat, geht es darum, in die vom Körperbau her festgelegte Richtung zu drehen. Das anatomische Verständnis schult die präzise dreidimensionale Bewegungskoordination und lässt ungeahnte Bewegungsvielfalt entstehen.

Folgende Faktoren seien hier hervorgehoben:

- Spiraldynamik ist ein Konzept. Es ermöglicht freie Methodenwahl und damit Methodenvielfalt.
- Spiraldynamik verbindet Gesundheit, Leistung und Ästhetik und steht für Bewegungsqualität und professionelle, bewegungspädagogische Kompetenz.
- Spiraldynamik ist interdisziplinär erfahrung- und anwendbar.
- Spiraldynamik ist systematisch, daher klar zu erfassen und didaktisch einfach im Unterrichts-Alltag zu integrieren.



Barbara Eichenberger-Wiesel ist Tanz- und Bewegungspädagogin, Lehrbeauftragte an der Spiraldynamik Akademie und Berufsschulen für professionellen Tanz und führt seit 1998 eine eigene Praxis für Spiraldynamik®.

Was sich verändern könnte

Tanzende Füße leisten Erstaunliches; Balance, Sprungkraft, Schnelligkeit, Pirouetten, Demi-pointe etc. gehören zum alltäglichen Repertoire des Fußtrainings. Welch hohe Anforderungen an das Wunderwerk Fuß! Die Erkenntnisse über die dreidimensionale Architektur des Fußes und deren Anwendung gewährleisten gleichzeitig Belastungsstabilität und Beweglichkeit. Durch die spiralförmige Verschraubung von Vor- und Rückfuß verkeilen sich die Fußwurzelknochen zu einem Gewölbebogen. Das Bewusstsein für die Spiralstruktur des Fußes unterstützt den Wiederaufbau von Längs- und Quergewölbe. Die Gelenke werden anatomisch korrekt belastet und

sind weniger verletzungsanfällig. Die Gesamtheit der Hüft-, Bein- und Fußmuskulatur entwickelt ihre maximale Kraft. Technisch verbessern sich Balance, Stabilität und Kraft.

Belastungsstabilität im Gleichgewicht

Die Beine dieses Tänzers wirken lang und sehr gerade. Durch die vollendete, anatomisch richtige Verschraubung von Hüftgelenk und Vorfuß verläuft die Traglinie des Beines exakt durch die drei Hauptgelenke. Die gerade Beinachse wird durch eine Leitmuskelkette koordiniert. Sie gewährleistet die Drehrichtung im Ober- und Unterschenkel und garantiert Stabilität und Gleichgewicht im Bein.

Das anatomische Verständnis für die Drehrichtungen in Fuß- und Hüftgelenk, „der Oberschenkel dreht nach außen, der Vorfuß nach innen“, bewirkt eine perfekte Verteilung der Druckbelastung auf Fuß-, Knie- und Hüftgelenke.



Ausdruck und Ästhetik auf Kosten der Gesundheit?

Der Fuß des rechten Beines ist hier zu stark nach innen geknickt. Das Gewicht lastet auf der instabilen Innenseite des Fußes. Außendrehung des Unterschenkels und relative Innenrotation des Oberschenkels bedeuten Verlust von Stabilität. Das Körpergewicht wird nicht auf das ganze Bein übertragen. Das Kniegelenk wird so-



wohl auf der Außen- wie auch auf der Innenseite überbelastet. Das so belastete Knie ist anfällig für akute Verletzungen. Die häufigste Fehllhaltung der Füße bei Tänzern ist das Rollen nach innen. Diese Gewohnheit entwickelt sich aus dem Bemühen, ein möglichst perfektes „En-Dehors“ zu erreichen. Die Außenrotation des Beines muss jedoch im Hüftgelenk stattfinden, nicht durch die Verdrehung der Beinachse in Knie, Sprunggelenk und Fuß. Letztere bewirkt keine Verbesserung, sondern einen Verlust an Technik und eine größere Wahrscheinlichkeit von Schmerzen, Verletzungen und Langzeitschäden. Verletzungen resultieren in der Regel aus Fehlbelastungen, und nicht, wie Tänzer/-innen meist glauben, aus Überbelastungen.

Ausbildung und Berufsalltag

Berufung wird zum Beruf

Tanz, Gymnastik, künstlerische oder sportliche Bewegung aller Art verkörpern für viele Menschen Eleganz, Leichtigkeit einerseits, Dynamik und Kraft andererseits. Welch intensive, fordernde, oft auch überlastende „Knochenarbeit“ dahintersteckt, wissen alle, die Tanz oder Bewegung zu ihrem Beruf gemacht haben oder auf dem Weg dazu sind. Neben hohem technischem Können und pädagogischen Fähigkeiten werden Persönlichkeit, Ausdruck und Ästhetik verlangt. Ausdauer, Beharrlichkeit und enormes Stehvermögen im von der Konkurrenz geprägten beruflichen Umfeld sind weitere, unabdingbare Voraussetzungen. Dieses Spannungsfeld erfordert ein fundiertes Basiswissen in Anatomie und Bewegungslehre und ein gutes Verständnis für die Wahrnehmung im eigenen Körper.

Beruf wird zum Alptraum

Im Bestreben, den Traum verwirklichen zu können, und im Wissen um die finanziellen Einbußen bei verletzungsbedingten Pausen kann den Signalen des Körpers oft zu wenig Beachtung geschenkt werden. Trainieren, Proben, Auftreten und Unterrichten trotz Schmerzen gehören zum Berufsalltag. Verletzungen können nicht ausheilen, Ausweichbewegungen führen zu neuen Fehlbelastungen – ein Teufelskreis, der nicht selten zum Abbruch der Ausbildung oder der Berufstätigkeit führt.

„Den Körper stimmen zu lernen wie ein Instrument, die Wahrnehmung zu schulen für die gleichmäßige Verteilung der Kräfte auf alle Gelenke in der Raum-Zeit-Koordination, für Bewegung und Gegenbewegungen, vor allem aber, um die blinden Flecken aufzuspüren, um Gewohnheiten zu erkennen.“

Dr. med. Christian Larsen

Weiterbildung als Chance

Die Lehre der Spiraldynamik befasst sich mit funktionellen Gesetzmäßigkeiten, die auf alle Bewegungsstile übertragbar sind. Sie bilden das Fundament jeder gut koordinierten und somit effizienten Bewegung. Die Erkenntnisse ermöglichen es Tänzern, Tänzerinnen und Bewegungspädagogen/-innen, Eigenverantwortung für den Körper zu übernehmen. Durch Vertiefung der eigenen Körperwahrnehmung, Verbesserung der Technik und Bewegungsausführung erfahren Ausdruck und Bewegungsqualität eine weitere Dimension. Das Risiko für Verletzungen und Abnutzungserscheinungen kann vermindert werden. Bewegung funktionell begründet zu vermitteln und ungünstige Bewegungs- und Koordinationsmuster kompetent zu korrigieren, bedeutet eine Qualitätssteigerung in der pädagogischen Arbeit.

Praxis

„Die Kenntnis der Körpersprache, das lautlose Frage- und Antwortspiel in unserem körperlichen Verhalten, öffnet direktere Wege zueinander und einen freieren Umgang miteinander.“

Samy Molcho

Spiraldynamik ermöglicht es, ein erweitertes Bewusstsein für vertraute Bewegungsabläufe zu entwickeln. Dreidimensionalität im Raum als Gestaltungselement ist Tänzern und Tänzerinnen sowie Bewegungspädagogen/-innen vertraut. Die Wahrnehmung für dreidimensionale Bewegungsmöglichkeiten in den Gelenken wird je-

doch kaum bewusst wahrgenommen. Muskulatur und Bänder verlieren Elastizität und Dynamik, die Bewegungsvielfalt wird mit der Zeit eingeschränkt. Daraus entstehen Fehl- und Überbelastungen, die zu Verletzungen und Schmerzen führen. Anatomisch richtige Bewegung im Training und Berufsalltag dient der wichtigen Verletzungsprophylaxe und ist die Voraussetzung für langfristige Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Körpers.

Forschen und Erkennen

Anhand anschaulicher Modelle, beispielsweise mit Bällen, Stäben oder Skelettmodellen, wird dreidimensionale Bewegung erforscht und geschult und in ein dynamisches Gesamtkonzept gestellt.



Dreidimensionale Wahrnehmungsschulung im eigenen Körper ermöglicht einen klaren Bewegungsansatz

Durch das Wahrnehmen und Verstehen der spiraldynamischen Prinzipien kann jeder Mensch ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster erkennen und verändern. Die Technik wird verbessert und die Bewe-



gungsführung erfährt mehr Ausdruck und Qualität.

Ein Konzept mit Zukunft

Zahlreiche Einführungs- und Ausbildungslehrgänge werden durch die Spiraldynamik Akademie organisiert und durchgeführt, siehe:

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

Für Verbände, Schulen sowie für Fach- und Hochschulen besteht die Möglichkeit einer Zusammenarbeit. Spiraldynamik-Dozenten können für Ausbildungslehrgänge, Tageskurse, Projektarbeiten, Themenbildungstage, Semesterkurse u. a. engagiert werden.

Mögliche Themen

- Grundlagen der Spiraldynamik
- Einführungstage in die Spiraldynamik
- Fachspezifische Einführungstage in den Gebieten Tanz, Gymnastik, Fitness etc.
- Fußschule
- Dreidimensionale Anatomie
- Themenorientierte Anwenderkurse

In Kooperation mit dem Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer e. V. bietet die Spiraldynamik Akademie im kommenden Jahr zwei Einführungslehrgänge in Hamburg und Nürnberg und einen Spiraldynamik®-Lehrgang Basic in Nürnberg an.

Spiraldynamik®-Lehrgang Basic

Mit der Ausbildung zur Spiraldynamik® Fachkraft Basic wird das Berufsbild für Tanz- und Bewegungspädagogen/-innen professionell erweitert. In 16 Kurstagen, verteilt auf zirka ein Jahr, lernen die Kursteilnehmenden, die Zusammenhänge der Bewegungskoordination zu erkennen, anatomisch zu begründen, das Auge für das Wesentliche zu schulen und klar strukturierte Ansätze für die Bewegungspraxis zu finden. Das Verständnis für die menschliche Haltung und Bewegung vertieft sich. Ziel ist die Integration der spiraldynamischen Bewegungsprinzipien in das persönliche Leben und in den professionellen Bereich.

Steigerung der Unterrichtsqualität

In der Ausbildung zur „Spiraldynamik® Fachkraft Basic“ erhalten die Kursteilnehmenden kompetente Informationen über ganzheitliches „Bewegungslernen“. Das Coaching für den Transfer in den Unterricht, in das Training und den Alltag bewirkt eine nachhaltige Veränderung des Bewegungsverhaltens. Spiraldynamik unterstützt zudem das rasche Erfassen anatomischer Stärken und Schwächen, das zielsichere Erkennen von Trainingslücken und die präzise Vermittlung von Korrekturhilfen im Unterricht.

Gesundheitsförderung und Prävention

Das spiraldynamisch geschulte Auge erkennt, wie sich der menschliche Körper statisch und dynamisch organisiert. Das Erkennen von ungünstigen Haltungs- und Bewegungsmustern und präzise Korrekturen vertiefen die Qualität des Trainierens und Unterrichtens und leisten einen wertvollen Beitrag zur Verletzungsprophylaxe.

Teilnahme an offiziellen Fortbildungen der Spiraldynamik Akademie

Für die Fach- und Lehrkräfte der Spiraldynamik® wird regelmäßig breit gefächerte Fortbildung angeboten. Aktueller Wissensstand und wirkungsvolle Qualitätssicherung sowie fachübergreifende und persönliche Kontakte sind Sinn und Zweck der Fortbildung. Nach der Fortbildungs-Intensivwoche findet der zweitägige, interdisziplinäre Spiraldynamik®-Kongress statt. Er nimmt eine Schlüsselstellung im Fortbildungsjahr ein. Hier werden sämtliche neuen Erkenntnisse und Neuerscheinungen in Kompaktform präsentiert.

Literatur

Christian Heel u. a.: Lehrbuch zum Neuen Denkmodell der Physiotherapie, Band 1: Bewegungssystem, Thieme-Verlag, Stuttgart 2002.

Christian Larsen: Spiraldynamik – Die zwölf Grade der Freiheit, Via Nova Verlag, St. Petersburg 1995.

Ders.: Gut zu Fuß – ein Leben lang – Spiraldynamik Fußschule, TRIAS, Stuttgart 2004.

Christian Larsen/Bea Miescher/Gabi Wickihalter: Gesunde Füße für Ihr Kind, TRIAS, Stuttgart 2002.

Renate Lauper: Spiraldynamik – Von Kopf bis Fuß in Bewegung – Körperarbeit mit Schulkindern, 2. Auflage, Verlag pro juventute, Zürich 2004.

Bildnachweise

Ballett International: Seite 13 rechts unten, Seite 14 links oben; Erscheinungsdatum beider Fotos unbekannt.

Barbara Eichenberger-Wiesel: alle anderen Fotos.

Dieser Beitrag ist erschienen auf den Verbandsseiten des DEUTSCHEN GYMNASTIKBUND DGYMB e. V. in der Zeitschrift »turnen und sport«, Ausgabe 10/2007. Die Zeitschrift erscheint zwölf Mal jährlich und ist zu beziehen über: Pohl-Verlag Celle GmbH, Herzog-Ernst-Ring 1, D-29221 Celle. Telefon: (0049 5141) 9889-0, Fax: (0049 5141) 9889-22; E-Mail: verlag@pohl-verlag.com; Internet: www.pohl-verlag.com

Barbara Eichenberger-Wiesel
 Postfach 75
 CH-5712 Beinwil am See
info@spiraldynamik-circle.ch
www.spiraldynamik-circle.ch

Spiraldynamik® Einführungs- und Basislehrgänge

In Kooperation mit der Spiraldynamik Akademie AG veranstaltet der DGYMB im kommenden Jahr zwei Einführungslehrgänge mit je 15 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten und einen Basislehrgang mit 16 Unterrichtstagen an sechs Wochenenden. Alle Lehrgänge werden von Sabine Nagel, Physiotherapeutin und Lehrerin für Spiraldynamik®, geleitet.

Termine für „Spiraldynamik® – Einführung: Wellen- und Spiralbewegungen anatomisch begründet“

- 23. und 24. Februar 2008 in Hamburg
- 8. und 9. März 2008 in Nürnberg

Die Teilnahme am Basislehrgang setzt die Teilnahme an einem Einführungslehrgang voraus. Bei lückenloser Teilnahme wird von der Spiraldynamik Akademie das „Spiraldynamik Basic Certificate“ ausgestellt.

Termine für „Spiraldynamik® – Lehrgang Basic“ in Nürnberg

- 1. bis 4. Mai; 21. und 22. Juni; 6. und 7. September; 3. bis 5. Oktober; 22. und 23. November 2008 sowie 9. bis 11. Januar 2009.

Information/Anmeldung

- DGYMB *Geschäftsstelle*
 Elisabeth Schmitt
 Telefon (0 67 82) 98 86 92
 oder dgymbgs@t-online.de