



Im richtigen Dreh

Was geschieht eigentlich, wenn wir uns bewegen? Welche Grundlagen bietet dazu der Körper? Der Schweizer Arzt Christian Larsen wollte es genau wissen. Nach jahrelanger Forschung entwickelte er eine neue Bewegungslehre: Spiraldynamik.

Knochen, Bänder, Muskeln, Sehnen, Organe, Wirbel, Knorpel, das alles hängt irgendwie zusammen und funktioniert zumeist ganz ordentlich. Wenn etwas wehtut, sind wir gezwungen, uns darüber Gedanken zu machen und auf Abhilfe zu sinnen. Solche Ausfälle empfinden wir als unangenehme Betriebsstörungen. Spielt alles störungsfrei zusammen, können wir den Apparat Körper wieder vergessen, doch wenn chronische Schmerzen auftreten, ist es für sanfte Korrekturen und Eingriffe vielleicht bereits zu spät.

Christian Larsen beschäftigt sich als studierter Mediziner von Berufes wegen mit dem Körper. Bei ihm kommt seit Kindsbeinen noch ein besonderes Interesse an der Bewegung hinzu. Die Kenntnisse der menschlichen Anatomie haben diese Leidenschaft nicht befriedigt. Im Gegenteil. Dem Basler Medizinstudenten war das, was der Körper über seine Möglichkeiten und seinen Gebrauch auf dem Seziertisch verrät, zu wenig lebendig. Er wollte es genauer wissen und stellte grundsätzliche Fragen. Warum beugt der Ellenbogen des Menschen

Von Martin Frischknecht

nach vorn und das Knie nach hinten? Das sind zwei solche Fragen, deren Antworten wir jeden Tag für gegeben nehmen, weil es doch einfach so ist.

FORSCHUNGSTEAM FÜR BEWEGUNGSDYNAMIK

Diese Beschäftigung mit dem Thema Bewegung hatte durchaus einen realen Hintergrund: Aikido. Christian Larsen übte als junger Mann während 15 Stunden pro Woche Aikido, er brachte es in der japanischen Bewegungskunst zum Grad des zweiten Dan. Auf der Suche nach einem Aikido-Lehrer, der ihn weiterbringen konnte, stiess er in Japan auf Gérard Blaize, einen der damals höchstgraduierten Nicht-Japaner.

So richtig gefunkt hat es aber bei der Begegnung mit Blaizes Frau Yolande Deswarte. Die erfahrene französische Physiotherapeutin beschäftigte sich mit ganz ähnlichen Fragen wie der zunehmend frei forschende Schweizer Mediziner. Sie hatte keine fertigen Antworten, doch sie wurde zu Christian Larsens Lehrmeisterin. Gemeinsam taten sie sich zu einem Forschungsteam

zusammen. Während gut 15 Jahren trafen sie sich regelmässig, untersuchten, erörterten und experimentierten. Knochen für Knochen, Muskel für Muskel wurden dabei erforscht. Daraus entstand Spiraldynamik, eine Bewegungslehre, die das Naturgesetz Helix als Grundbaustein des menschlichen Bewegungssystems erkennt, und sich von jedem mit Gewinn praktisch umsetzen lässt.

Zum Beispiel bei Problemen mit dem Rücken. Rund die Hälfte aller Schweizer leiden an Rückenschmerzen. Die Ursache liegt oft beim jahrelangen falschen Gebrauch der Wirbelsäule. Wie es dazu kommt, demonstriert mir Christian Larsen in seiner Praxis am Zürichberg. Er steht auf und holt ein weisses Knochenmodell der Wirbelsäule. Ein anderer Arzt würde jetzt den Kugelschreiber aus der Brusttasche seines weissen Kittels ziehen und damit auf einige Wirbel deuten, um seine Ausführungen zu illustrieren. Dann würde er die Mine aus dem Kuli drücken und auf seinem Block Physiotherapie und Medikamente verschreiben.

BEWEGUNGSMUSTER KORRIGIEREN

Christian Larsen dreht und modelliert an den Knochen des Modells. Dabei wird rasch einmal klar, dass bestimmte Wirbel dafür geschaffen sind, eine Drehbewegung auszuführen, während andere für diese Art der Bewegung absolut nicht geeignet sind. Aus schwer nachvollziehbaren Gründen scheinen viele Menschen es aber darauf angelegt zu haben, den Dreh mit den falschen Wirbeln auszuführen. Das führt zu Abnützungerscheinungen und schliesslich zu Schmerzen. Die lassen sich vermeiden oder gar beheben, wenn man lernt, die Bewegung richtig auszuführen.

Die klassische Behandlungseinheit von 15 Minuten in der Physiotherapie reicht dazu nicht aus. Um ein falsches Bewegungsmuster zu korrigieren, das sich der Klient vor Jahrzehnten zulegte und er seitdem verfestigte, braucht es in der Regel eine Stunde, und die Lektion ist 10-mal zu wiederholen. Unter persönlicher Anleitung einer Therapeutin lernt der Klient, in sich hineinzuspüren und genau wahrzunehmen, wie sich eine anatomisch falsche Bewegung von einer richtigen unterscheidet. Zu Hause ist das Erlernte im Alltag anzuwenden.



ÜBUNG FÜR DIE FÜSSE

Eine Wahrnehmungsübung aus der Spiraldynamik: Die Füsse stehen auf dem Boden. Vor- und Rückfuss werden eingerollt. Ein C-Bogen entsteht. Gleichzeitig dreht der Vorfuss nach innen und die Ferse nach aussen. Der Grosszoh dreht sich nach vorn. Die Länge des Fussgewölbes bleibt erhalten. Im Sprunggelenk behält der Fuss seine normale Stellung: 90-Grad-Winkel zum Unterschenkel und gerade ausgerichtet.

Der Alltag ist das beste Training: Achten Sie zum Beispiel jedes Mal beim Warten in einer Schlange, beim Zähneputzen, beim Telefonieren auf eine perfekte Fussstellung. Das Fersenbein ist aufgerichtet und innen hochgehalten, ohne den Grosszehenballen vom Boden zu lösen. Die Belastung auf der Ferse in der Mitte und aussen spüren. Die Grosszehenballen liegen satt auf dem Boden, genauso wie die komplette Fussaussenkante. Die Zehen liegen entspannt auf dem Boden auf.



Das ist «angewandte Bewegungsintelligenz». Christian Larsen hat bereits mehr als 2000 Therapeuten darin geschult und sie befähigt, Spiraldynamik in ihrer Praxis anzuwenden. Mit populären Büchern und zahllosen Kursen hat er daneben für eine Breitenwirkung gesorgt, die man ihm kaum zutraute, wenn man ihn vor zehn, zwanzig Jahren erlebte, als er noch tief in der Phase des Forschens und Tüftelns steckte. Doch die Bewegungsgesetze, die er damals für richtig erkannte, weiss der innovative Arzt und überzeugende Lehrer mühelos auch auf Struktur und Entwicklung eines Unternehmens anzuwenden. Das medizinische Kompetenzzentrum, wie er es seit einigen Jahren an der Zürcher Klinik Bethanien führt, versteht er als Prototyp. Als nächstes unternehmerisches Ziel hat er sich vorgenommen, im deutschen Sprachraum weitere solche Zentren zu eröffnen und die Ausbildung zu vereinheitlichen.

QUANTITÄT KOMMT ZUERST

Jetzt, wo seine Botschaft so gut unter die Leute kommt und er damit auch Anerkennung in Fachkreisen findet, könnte er sich eigentlich zurücklehnen und es gut sein

lassen. Tut er aber nicht. Christian Larsen ist eben tatsächlich ein bewegter Mensch – und geht weiter. Während andere dank ihm die Qualität von Bewegung entdecken, fasst er die Dimension der Quantität ins Auge. «Wenn wir uns im Prinzip zwar richtig bewegen, es aber kaum je tun, können wir von der Qualität der Bewegung nicht profitieren», gibt er zu bedenken und fordert ein Umdenken in Richtung Quantität und Qualität. 30 bis 40 Minuten sportliche Betätigung pro Tag sollten es sein, bei einem Puls von 120. Er selber leistet diese Bewegung, wenn immer möglich, mit Lauftraining oder mit dem Velo auf dem Weg zur Arbeit.

Aikido trainiert er nicht mehr. Um diesen subtilen Kampfsport richtig ausführen zu können, fehlt dem viel beschäftigten Arzt die Zeit. Etwas richtig tun, heisst für Christian Larsen, es tun und dabei nach Perfektion zu streben. Mit weniger gibt er sich ungern zufrieden; und die Disziplin, in der er seine Kräfte heute auf Vollendung ausrichtet, trägt einen anderen Namen. Sie heisst Spiraldynamik. n

*Kontakt: Spiraldynamik AG, Toblerstrasse 51, 8044 Zürich,
Tel. 0878 886 888, www.spiraldynamik.com*