

# Spiraldynamik

## *Was ist Spiraldynamik?*

Schon die Bezeichnung "Spiraldynamik" weckt Neugierde und Interesse bei mir. Durch Zufall stieß ich auf dieses Modell menschlicher Bewegungskoordination und nach einem Einführungskurs in die Grundprinzipien der Spiraldynamik war ich so begeistert, daß ich mich entschloß, die Ausbildung zu machen.

In 10jähriger Forschungsarbeit befaßte sich der Arzt Dr. Christian Larsen aus Bern und die Physiotherapeutin Yolanda Deswarte aus Paris mit Aufbau und Funktionsweise des menschlichen Bewegungsapparates, sowie der Bewegungskoordination Neugeborener.

Im Wasser, dem Urelement menschlicher Bewegung lebt und reift der Mensch. Ungeborene verfügen bereits über ein erstaunliches Repertoire komplexer Bewegungen. Die Bewegungsabläufe, die im "schwereleichten" Medium des Fruchtwassers stattfinden, werden dabei durch die anatomischen Gegebenheiten, durch das subtile Zusammenspiel von Knochen, Bändern, Muskeln und Nervensystem bestimmt. Nach der Geburt sind diese Bewegungsmuster in den ersten Lebenswochen in Form von Reflexen beobachtbar. Stammesgeschichtlich alte Hirnstrukturen steuern diese archaische Bewegungskoordination. Neugeborene verkörpern so dreidimensionales Gleichgewicht, umfassende Beweglichkeit, sowie ökonomische Bewegungsvervielfalt - drei grundlegende Voraussetzungen für koordinierte Bewegungsabläufe.

Nach der Geburt beginnt die lebenslange Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Dabei geht die ursprüngliche Leichtigkeit mehr oder weniger verloren. Betrachten Sie doch ein Kleinkind mit sieben oder acht Monaten, wenn es sitzen lernt, wie aufrecht der Rücken dabei ist und mit welcher Leichtigkeit es den Kopf balanciert. Doch mit dem dritten bis vierten Lebensjahr beginnen durch Einfluß der Schwerkraft und psychoemotionaler Belastungen individuelle Haltungs- und Bewegungsmuster sichtbar zu werden. Die konnte ich auch bei meiner kleinen Tochter beobachten.

Haltungs- und Bewegungsmuster sind Gewohnheiten, die uns immer wieder bevorzugte Haltungen einnehmen lassen. Folgen davon sind Einseitigkeit, Ungleichgewicht, sowie Verlust der Beweglichkeit. Diese scheinbar unscheinbaren Fehlhaltungen werden im Lauf der Zeit chronisch fixiert. Aber da wir alle als Kleinkinder eine umfassende Beweglichkeit besaßen und Haltungs- und Bewegungsmuster erlernt sind, können auch sie wieder verlernt werden. Die naturgerechte Bewegungskoordination des neugeborenen Menschen bleibt im Körperbewußtsein des Erwachsenen als unbewußtes Element erhalten.

Wichtig ist es, sich zuerst der eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewußt zu werden und dann die Bereitschaft zur Veränderung fixierter und chronischer Fehlhaltungen aufzubringen.

### **Entsprechung Mensch - Natur**

In ihrer Forschungsarbeit entdeckten Larsen/ Deswarte Parallelen zwischen der Bewegungskoordination des Menschen und universalen Bewegungsprinzipien (Spirale, Welle) in der Natur. Spiralen und Wellen lassen sich die ganze Evolution hindurch verfolgen. Die Spirale im Pflanzenwachstum, als gasartiger Spiralnebel, als Wirbelwind oder Wassersturm... und die Fortbewegung von Wasser, Sand, Schall und Licht in Form der Welle. Solch universelle Gesetze finden sich auch in der menschlichen Anatomie verkörpert. In sich verschraubte Knochen, Dreh-Scharniergelenke und spiralig verlaufende Muskeln bilden die anatomische Grundlage unserer Bewegungskoordination.

Im Körper des Menschen lassen sich verschiedene Bewegungseinheiten erkennen, mit je zwei anatomisch definierbaren Polen (z.B. Wirbelsäule mit Kopf- und Beckenpol). Koordination (harmonisches Zusammenspiel aller Knochen-, Muskel- und Nervenzellen) zeichnet sich durch ein bestimmtes symmetrisches Bewegungsverhalten dieser Pole aus.

Bei Magnetfeldern (Nord-, Südpol), elektrischen Feldern (Plus-, Minuspol) oder bei Wolkenbildung (Zyklone, Antizyklone) bestimmen das "Bewegungsverhalten" der Pole Ausrichtung und Bewegung des dazwischenliegenden Volumens. Genauso wirkt sich das dreidimensionale Verhalten der anatomischen Pole unmittelbar auf die Qualität der Haltungs- und Bewegungskoordination aus. Diese wird sichtbar in der Bewegungsökonomie, in Effizienz, Gleichgewicht und ästhetischem Ausdruck der Bewegung.

So erfahren hauptsächlich belastete Strukturen (z.B. Wirbelsäule) durch optimale Gewichtsverteilung eine relative Entlastung. Notwendig dafür ist eine Zugspannung, bestimmt durch das Bewegungsverhalten der Pole Kopf und Becken. Dies erfordert beim Kopf eine Bewegung gegen die Schwerkraft, sowie ein aufgerichtetes Becken. Jede elastische Struktur, die nicht unter Zugspannung steht, hat die Tendenz, sich zusammenzuziehen. Fehlt die Zugspannung in der Wirbelsäule, so entstehen Verkrümmungen (wie Hohlkreuz und Rundrücken), die sich in Rückenschmerzen und vorzeitiger Bandscheibenabnutzung auswirken.

### **Aufrichtung der Mitte - eine persönliche Angelegenheit**

Das Becken, unsere Mitte, ist im statistischen Durchschnitt 30 Grad nach vorne gekippt. Eine schiefe Ebene als Basis für die Wirbelsäule widerspricht jedoch aller bioarchitektonischer Logik. So wie eine Säule auf einer schiefen Ebene nicht lange Bestand haben wird, entwickelt sich das Rückgrat im Laufe eines Lebens infolge einer schiefen Grundfläche mehr krumm als gerade. Dies beweisen Formvergleiche der Wirbelsäule bei Neugeborenen, Kindern und Erwachsenen.

Unsere evolutionsgeschichtliche Entwicklung, die Aufrichtung des Menschen, ist noch nicht abgeschlossen. Wir stecken mittendrin. Kernstück dieses Lernprozesses ist die Aufrichtung des Beckens unserer Mitte.

Eine aufrechte, offene Haltung, die den Körper ausbalanciert, hat nicht zuletzt enorme Auswirkungen auf Klang und Resonanz der Stimme, Lage der Organe, Atemfluß, Wachheit des Geistes und Präsenz.

Unwohlsein, Verspannungen und Schmerzen wollen auf ungünstige, einseitige Bewegungsmuster aufmerksam machen. Doch leider ist uns in unserer heutigen Gesellschaft der Körper schon so fremd geworden, daß sich viele Menschen auch in der Therapie mehr Hilfe von außen (Massage, Elektrotherapie...) erwarten, als ihren Haltungs- und Bewegungsmustern auf den Zahn zu fühlen und die Bereitschaft aufzubringen, mit Geduld die momentanen Grenzen langsam wieder zu erweitern und sich an ursprüngliche Beweglichkeit heranzutasten. Aussagen wie "Das ist nun mal so bei mir", "Das ist mir angeboren", "Was soll man da schon machen", "Das hat meine gesamte Familie" demonstrieren fehlende Motivation, Mangel an Information und oft auch mangelnde Ausdauer und Geduld. Es erfordert Zeit und stete Aufmerksamkeit, eingeschliffene Bewegungen zu verändern. Hauptaugenmerk der Spiraldynamik ist es, verlorengegangene Beweglichkeit wiederzuerlangen.

Im Sport beispielsweise versucht man durch Training eine optimale Koordination der Bewegungsabläufe zu erreichen. Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Ungleich schwieriger ist es, Bewegungskoordination zu erfassen und zu trainieren. Genau hier setzt das neue und innovative Koordinationsmodell der Spiraldynamik an. Während viele bisherige Anatomiebücher eine primär statische Betrachtungs-

weise des Skeletts darstellen, ist die Spiraldynamik ein System, welches der Dreidimensionalität menschlicher Bewegung gerecht wird.

### Entwicklung des Körperbewußtseins im (Schul-) Alltag

Ich war schon erschreckt, als ich im Zuge meiner Ausbildung, mit zunehmend geschultem Auge, die vielen "ungünstigen" Haltung- und Bewegungsmuster (v.a. im Bereich Wirbelsäule und Bein/Fuß) bei unseren Schülern feststellte. Eigentlich müßte jeder individuell betreut werden. Der Unterricht in der Gruppe kann nur Anreize bieten, die hoffentlich bei dem einen oder anderen auf fruchtbaren Boden fallen werden.

Immer wieder werde ich mit Aussagen Erwachsener konfrontiert: "Ja, wenn mir das mal jemand gesagt hätte", "In der Schule habe ich nie davon gehört" u. ä. Wenn es auch oft schwierig ist, bedingt durch das Arbeitsfeld Schule, durch das Alter (Phase der Pubertät)... so lasse ich mich nun nicht mehr entmutigen. Der eine, die andere wird sich später vielleicht doch an meinen Unterricht erinnern. Vieles lernt man leider erst, wenn es einen betrifft.

Positives Feedback seitens der Eltern, Berichte über Kinder, die ihre Eltern bezüglich Haltung" korrigieren", Erzählungen, daß ganze Familien haltungsbewußte Übungen machen - dies alles bestärkt mich und gibt mir Kraft, meinen Weg weiterzugehen. In meiner Arbeit versuche ich die Aufmerksamkeit und (Selbst-)Beobachtung zu fördern und zu schulen und den Kindern haltungsbewußte, spiraldynamische Bewegungskoordination zu vermitteln, um diese im Tanz / im Sport und darüberhinaus zu verankern.

Mir hat einmal jemand gesagt, daß es schon die Mühe wert ist, wenn man nur einen erreicht. Und ich hoffe, es sind doch mehr!

Viele Menschen bezeichnen einen aufrechten, körperbewußten Menschen oft als hochmütig. Hat man sich schon so sehr an den Anblick "gebückter und gekrümmter" Haltung gewöhnt, daß sich das Bild derart verzerrt und harmonische, klare, kraftvolle, fließende, selbstbewußte und freie Bewegung derart negativ beurteilt wird?

Neben den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Spiraldynamik in Sport, Tanz, Gymnastik, Rehabilitation... gilt es vor allem, ihre Erkenntnisse im Alltag, in alltäglichen Bewegungen zu integrieren.. Vielen ist es zu wenig bewußt, wie sehr sich Haltung- und Bewegungsgewohnheiten auf die Körperstruktur auswirken. 20 Minuten Übungen, um ein Hohlkreuz zu verbessern, wirken sich nicht aus, wenn Sie den Rest des Tages Ihr Becken vorgekippt haben. Wichtig ist es, Bewußtsein und Gewohnheiten zu ändern, dann verändern sich als Folge davon die Körperstrukturen.

Für mich persönlich war die Spiraldynamik-Ausbildung eine wertvolle Erfahrung und Bereicherung. Sie beeinflußt mich nachhaltig und andauernd im Unterricht, sowohl im Sport als auch im Tanz. Gerade für jene, die sich mit dem "Menschen in Bewegung" beschäftigen, bietet die Spiraldynamik wertvolle Informationen. Sie ist eine noch junge Wissenschaft und sie hat aufgrund ihrer Wahrhaftigkeit große Zukunft. Fast alle, die sie bisher näher kennengelernt haben, sind begeistert. An den Universitäten Bern und Salzburg wurden heuer erstmals Lehraufträge für Spiraldynamik vergeben. Es bleibt ihr zu wünschen, daß sie sich etabliert und einen festen Platz in den vielfältigen Aus- und Weiterbildungen einnimmt.

Aber - im Grunde betrifft es nicht nur die, die sich aktiv mit Bewegung auseinandersetzen, sondern es trifft ALLE, denn das ganze Leben ist Bewegung!

*Monika Gruber*  
*(ausgebildete Praktikantin der Spiraldynamik)*

**Institut für Spiraldynamik**  
**Privatklinik Bethanien**  
Toblerstr. 51  
CH 8044 Zürich