

# Kinesiologie nach Spiraldynamik

## Einführung in die Spiraldynamik

Die Spiraldynamik® ist ein anatomisch begründetes Konzept menschlicher Bewegungskoordination. Es wurde von Yolande Deswarte (Physiotherapeutin, Paris) und Christian Larsen (Arzt, Bern) in langjähriger Forschungsarbeit entwickelt.

Der Spiraldynamik® liegen die universellen Gesetzmässigkeiten der Organisation einer Spirale im dreidimensionalen Raum zugrunde.

Die Spirale ist eine der einfachsten und daher sehr verbreitete Organisationsform im Universum. Sie zeichnet sich durch zwei herausragende Eigenschaften aus. Erstens ist sie platzsparend; wir bauen Wendeltreppen wenn der Platz knapp wird. Zweitens ist die Spirale eine in sich stabile Struktur; ob Schraube, Korkenzieher oder Bettfedern - täglich nutzen wir die Belastbarkeit spiraliger Strukturen auf Druck oder Zug.

Raumökonomie und in-sich-Stabilität machen die Schraubenspirale zu einem bevorzugten Grundbaustein der Natur. Angefangen beim galaktischen Spiralnebel, über Wirbelstürme oder Wasserstrudel, Pflanzenwachstum oder Schneckenhaus bis hin zur DNA, der Trägerin unserer Erbinformation.

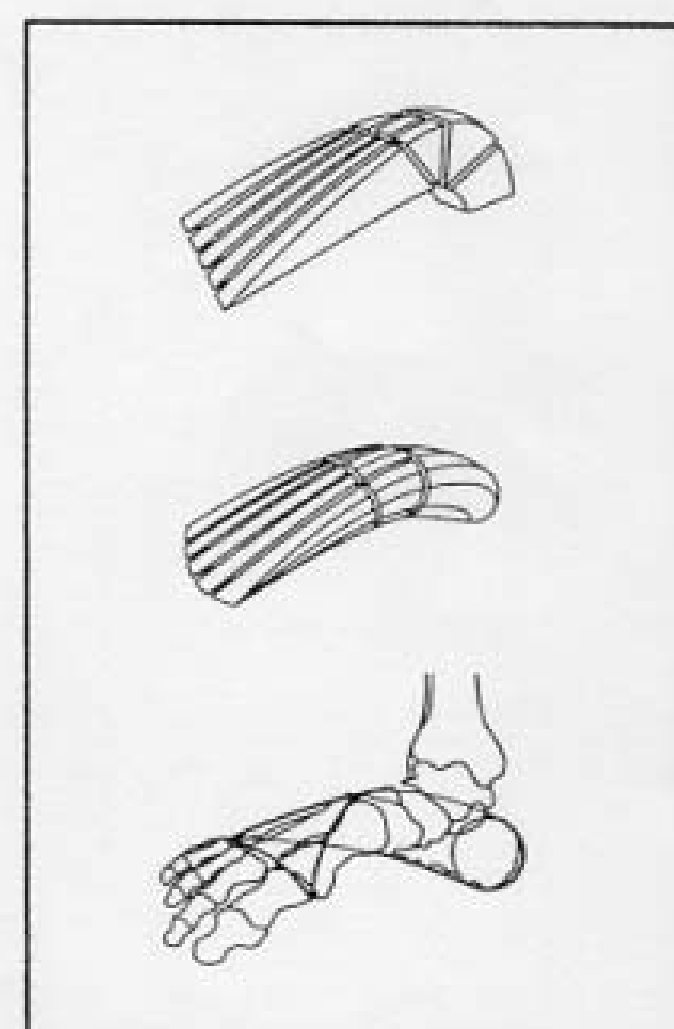
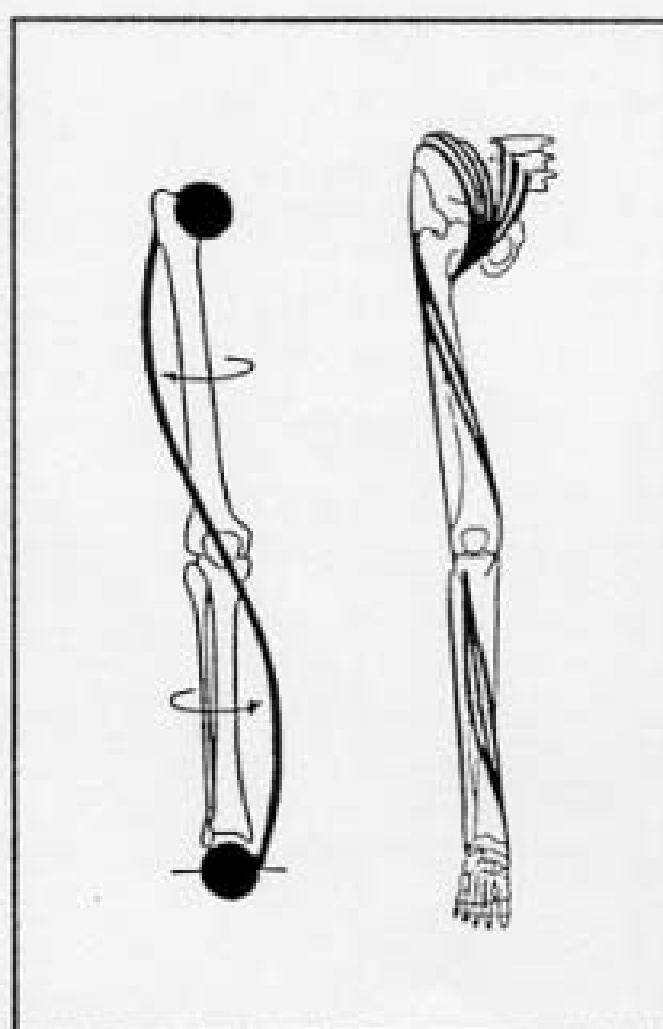
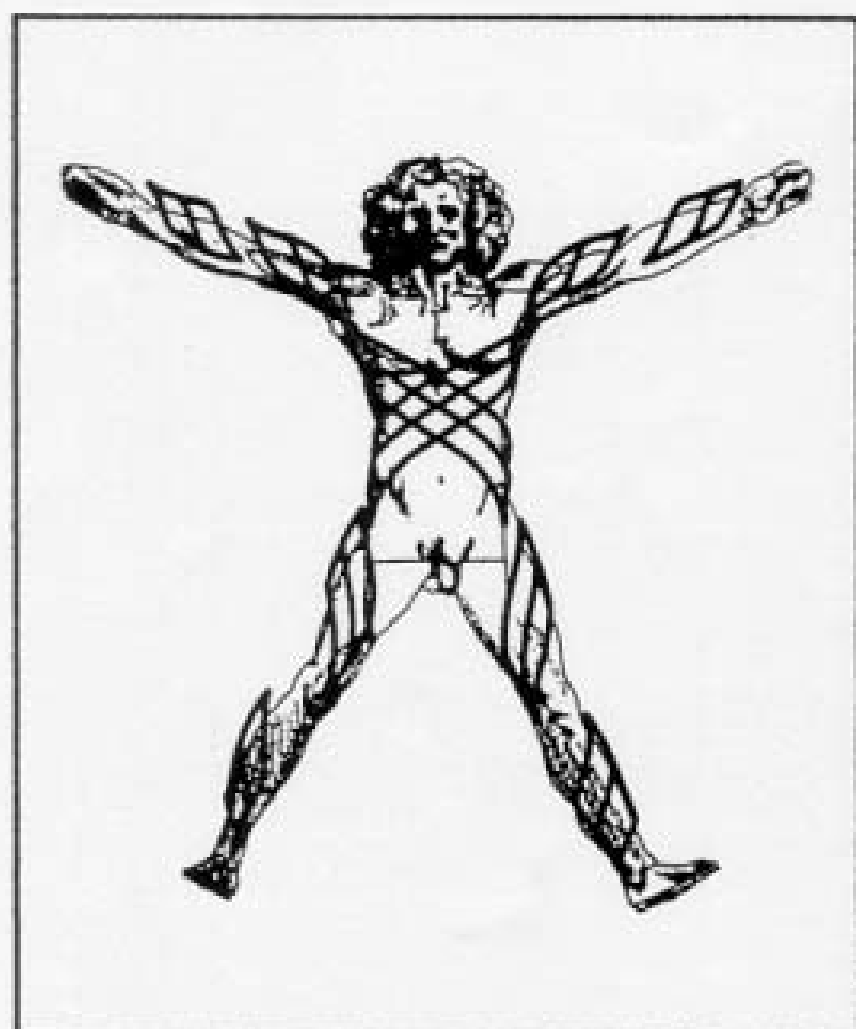
Das Spiralprinzip findet sich auch im menschlichen Körper als anatomischer Grundbaustein wieder. Beispielsweise in der dreidimensionalen Beweglichkeit der Wirbelsäule, so wie wir sie beim Gehen und Laufen brauchen, oder in der dreidimensionalen Gewölbestruktur des Fusses. Auch das Kniegelenk basiert auf dem Prinzip der spiraligen Verschraubung: Drehscharnierfunktion, Kreuzbänder, diagonal bis spiralig angeordnete Muskeln.

Aus diesen strukturellen Grundlagen lässt sich ein Bewegungskonzept ableiten, das gemäss seiner universellen Prinzipien in jedem Menschen tief verankert ist.

Die Gesetzmässigkeiten der Spirale lassen sich im menschlichen Körper innerhalb der sogenannten Koordinationseinheiten anhand von fünf Prinzipien darstellen:

### 1. Das Spiralprinzip

Dieses Prinzip bezeichnet die grundsätzliche spiralige Anordnung der Strukturen innerhalb von Koordinationseinheiten, sichtbar hier am Beispiel einer Gesamtübersicht, sowie von Bein und Fuss:

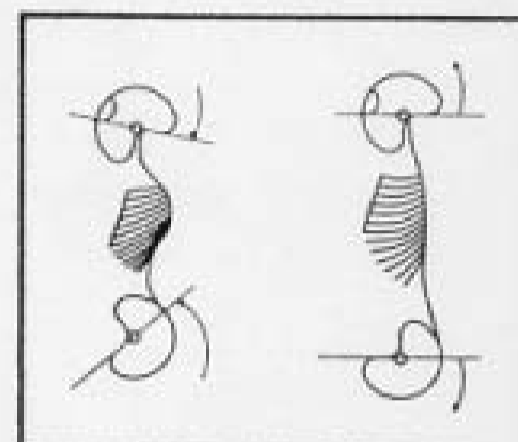


Die wichtigsten Koordinationseinheiten und die Drehrichtung ihrer Spiralen:

- **Stamm**; links oder rechts (beide Richtungen möglich)
- **Bein**; Oberschenkel nach aussen, Unterschenkel nach innen (nicht umkehrbar)
- **Fuss**; Ferse nach aussen, guter Bodenkontakt der Grosszehe (nicht umkehrbar)
- **Armbeugung**; Oberarm nach innen, Unterarm nach aussen (kehrt sich um bei Armstreckung)

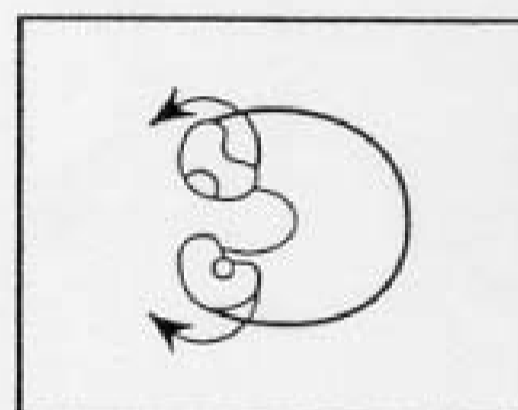
## 2. Das Prinzip der Dehnspannung

Die Kraft, welche die Spirale in Längsrichtung stabilisiert (Zug- und Druckkräfte) nennen wir Dehnspannung, sichtbar beispielsweise am aufgerichteten Becken oder am entspannten Nacken: Links ohne, rechts mit Dehnspannung.



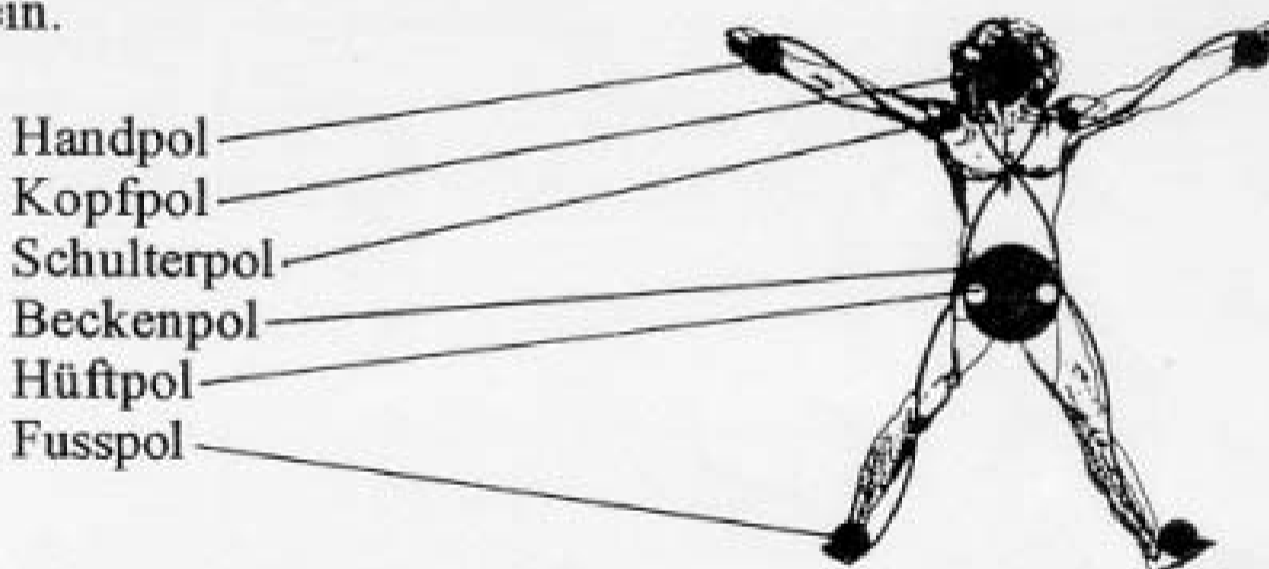
## 3. Das Prinzip der Polführung

Jede Koordinationseinheit wird von zwei Polen begrenzt, zum Beispiel stellen Kopf und Becken die Pole des Stammes dar. Die Pole halten durch ihre Orientierung im Raum die Dehnspannung aufrecht. Sie beginnen und beenden jede koordinierte Bewegung, hier sichtbar am Beispiel des Stammes: Kopf- und Beckenpol leiten die Einrollbewegung der Wirbelsäule ein.



Die wichtigsten Pole sind:

- Handpol
- Kopfpol
- Schulterpol
- Beckenpol
- Hüftpol
- Fusspol



## 4. Das Prinzip des Impulszentrums

Die muskulären Impulszentren befinden sich meist innerhalb der Pole. Von den Impulszentren geht die Aktivität aus, welche über die Ausrichtung der Pole die Dehnspannung aufbaut und koordinierte Bewegungsabläufe ermöglicht.

Beispiel Das Impulszentrum des Beckenpols wird von der Beckenbodenmuskulatur gebildet.

## 5. Das Prinzip der Achterbewegung der Gelenke

Alle grossen Gelenke können in einer Achterform bewegen. Sie entsteht durch abwechslungsweise spirale Verschraubung, wobei der Wechsel zur Gegenseite nicht als Umkehrpunkt mit kurzem Stillstand, sondern als Umkehrschleife mit fließendem Uebergang erfolgt.

Beispiel: Vorführung des Oberarms mit Innenrotation und Rückführung mit Aussenrotation ergibt eine Achterform

Die Spiraldynamik versteht den Körper als dreidimensionale dynamische Einheit. Diese Betrachtungsweise lässt koordinative Zusammenhänge in einem völlig neuen Licht erscheinen. Schmerzen und Ueberlastungserscheinungen am Bewegungsapparat können differenziert beurteilt und aufgelöst werden.

## Anwendung des spiraldynamischen Konzeptes in der Kinesiologie

Die kinesiologische Umsetzung beruht darauf, dass das Wissen um die spiraldynamischen Zusammenhänge aufgrund der universellen Gesetzmässigkeiten in jedem Menschen vorhanden ist.

Wir können daher mit dem Muskeltest herausfinden, welche spiraldynamischen Prinzipien energetisch nicht ausgeglichen sind.

Mittels manueller Reizung von spezifischen Reflexpunkten, sogenannten spiraldynamischen Aktivierungspunkten, werden die Energieblockaden aufgelöst, sodass sich das jeweilige spiraldynamische Prinzip selbständig reorganisiert. Die Aktivierungspunkte werden jeweils mit dem Muskeltest neu gesucht.

Es hat sich gezeigt, dass durch diese Art von Balance sehr effiziente Veränderungen möglich sind. Der Grund dafür dürfte im tiefgründigen, universellen Ansatz der Spiraldynamik® liegen.

Die Wirkungsweise der Balancen beschränkt sich dabei nicht nur auf die koordinative Ebene (Bewegungsapparat), sondern bietet sich in allen Bereichen der kinesiologischen Arbeit als Alternative zu bisherigen Stärkungsmethoden an. Emotionale oder vegetative Reaktionen/Veränderungen treten häufig auf.

### Ablauf der Balance

- 1) Kinesiologie nach Spiraldynamik® kann mit oder ohne Thema/Ziel angewendet werden
  - a) Mit Ziel: Zielsatz/Thema ausarbeiten und mit dem Vorgehen ab Punkt 2) balancieren
  - b) Ohne Ziel: Unser Vorgehen wird der strukturellen Ebene (strukturell passiv) zugeordnet. Modus: Daumen- zu Zeigfingerspitze. Wenn **Strukturarbeit** Priorität hat, weiter zu Punkt 2)
- 2) Mit Muskeltest fragen, ob es zum Wohle ist, mit Kinesiologie nach Spiraldynamik® zu balancieren. Manchmal braucht es eine **Vorbereitung**, z.B. Farben, Tibetische Acht, Stressabbau, Brain Gym - Uebungen oder ähnliches. Wir fragen das auch mit dem Muskeltest.
- 3) **Vortests:** - Gehen, spezielle Bewegungen, 7 Dimensionen, Sinne, Vorstellung, Handlung etc., je nach Situation
  - Funktionslokalisieren (FL) von stressbelasteten Zonen am Körper
- 4) Mit Muskeltest fragen, welches der **fünf Prinzipien** gestärkt werden soll, verbal oder mit folgenden Fingermodi:
  1. Spirale: Endglied Daumen über mittleres Glied des gebeugten Zeigefingers, andere Finger gestreckt => diese bilden eine spirale Abfolge
  2. Dehnspannung: Zeigefinger- und Kleinfingerspitze zusammen
  3. Pol: Zeigefinger-, Kleinfinger- und Daumenspitze zusammen
  4. Impulszentrum: Alle fünf Fingerspitzen zusammen
  5. Achterbewegung: Mittelfinger über Zeigefinger gekreuzt

Das zu stärkende Prinzip ist dasjenige, bei welchem der Muskeltest als erstes nachgibt (z.B. Pol). Nun fragen wir, wo sich das Prinzip befindet, entweder verbal oder mit dem Fingermodus, indem wir mit der Modushand FL oder über die entsprechende Körperstelle gehen oder in ihre Richtung zeigen und testen. Dort wo der Muskeltest nachgibt, sind wir am richtigen Ort (z.B. Beckenpol).

- 5) Mit dem Muskeltest fragen, wo auf der Körperoberfläche der **Aktivierungspunkt** liegt, verbal oder mit FL. Ein nachgebender Muskeltest zeigt einen Aktivierungspunkt an. Halten wir den Prinzip-modus und FL den Aktivierungspunkt gleichzeitig, muss der Muskeltest halten. Die Aktivierungspunkte müssen jedesmal neu gesucht werden, da es keine festen Zuordnungen gibt. Die

Punkte befinden sich an prominenten Knochenmerkmalen, ein- oder beidseitig oder auf der Körpermittellinie.

- 6) Haben wir einen oder mehrere Aktivierungspunkte gefunden (mehrere Punkte können gleichzeitig aktiviert werden - mit Muskeltest fragen), stehen folgende Stärkungsmöglichkeiten zur Verfügung:
1. Drücken: Ausgleich der strukturell - körperlichen Ebene
  2. Massieren: Ausgleich der chemisch - geistigen Ebene
  3. Halten: Ausgleich der seelisch - emotionalen Ebene
  4. Klopfen: Ausgleich der spirituellen Ebene

Die prioritäre Stärkungsart testen wir verbal, oder indem wir beim FL die Fingermodi für strukturell (Zeigefinger), chemisch (Mittelfinger), emotional (Ringfinger) und spirituell (Kleinfinger) halten. Wir stärken nach der Art des ersten Fingers, welcher beim FL des Aktivierungspunktes stark anzeigt (z.B. Aktivierungspunkt wird stark, wenn der Ringfinger gehalten wird => wir stärken nach 3., indem wir den Punkt halten).

Die Zeitdauer der jeweiligen Aktivierung ist unterschiedlich. Sie beträgt je nach Situation eine halbe bis mehrere Minuten und kann wie folgt herausgefunden werden:

- Klient fragen, wann er genug hat
- erspüren: wenn der Punkt noch nicht ausgeglichen ist, lässt sich evtl. ein im Atemrhythmus wiederkehrendes Mikroödem unter dem Finger erspüren. Sobald dieses Zeichen wegbleibt, sollte genug gestärkt sein.

Aktivierungspunkt überprüfen:

- => Aktivierungspunkt hält => Prinzipmodus prüfen
  - => Prinzipmodus hält => weiter bei 4), neues Prinzip suchen, wenn alle halten weiter bei 7)
  - => Prinzipmodus hält nicht => weiter bei 5), neuen Punkt suchen
- => Aktivierungspunkt hält nicht => nächste prioritäre Stärkungsart testen und stärken

Pro Balance werden meistens ein bis drei, eventuell mehr Prinzipien gestärkt.

- 7) Fragen, ob es noch Ergänzungen aus anderen Gebieten braucht (TFH, Brain Gym etc.).
- => Wenn nein, Strukturfinger testen, sollte halten => weiter bei 8)
  - => Wenn ja, Ergänzungen abfragen und durchführen und wieder Strukturfinger testen
    - => Hält, weiter bei 8)
    - => Hält nicht, weiter bei 4)
- 8) Ziel überprüfen, Nachttests, Körperstress FL
- 9) Schlusssätze, Homeplay, Nachfolgebalance
- 10) Feiern

Referat anlässlich der Internationalen Kinesiologie Konferenz 1997 in Zürich, © Dominik Schenker

Spiraldynamik AG, Toblerstrasse 51  
 CH-8044 Zürich  
 Telefon: 0041 (0) 878 885 888  
 Fax: 0041 (0) 878 885 889  
 e-mail: info@spiraldynamik.com  
 Internet: www.spiraldynamik.com

Dominik Schenker  
 Praxis für Physiotherapie und Kinesiologie  
 Wegastrasse 28  
 CH - 4123 Allschwil