

## Dreidimensionale Gebrauchsanweisung

Das Konzept der Spiraldynamik wurde vom Schweizer Arzt Dr. Christian Larsen entwickelt. Gabriele Haselberger besuchte ein Seminar in Salzburg.

„Das Problem ist, daß Leute, die sich mit Bewegung auseinandergesetzt haben, meinen, alles schon zu kennen. Aber sobald er die Spiraldynamik kennengelernt hat, kann ich einen bewegungserfahrenen Profi so gezielt und effizient schulen, daß er seine blinden Flecken mit Leben füllen kann“, meint der Schweizer Arzt Christian Larsen, der das Konzept der Spiraldynamik zusammen mit Yolande Deswarte' Physiotherapeutin in Paris in den 50er Jahren entwickelte.

Die Neugier und viele offene Fragen trieben den Medizinstudenten und leidenschaftlichen Aikido-Praktizierenden Larsen zu immer tiefergehenden Studien des Körpers und seines funktionellen Gebrauchs bis sich eins zum anderen „wie das Zusammensetzen eines Puzzles“ fügte. „Mit der Zeit haben sich Prinzipien herauskristallisiert und zu



einem Bild verdichtet und ein präzises anatomisch begründetes Verständnis für die Bewegungsgestalt ergeben.“ Im Unterschied zu Methoden wie Alexandertechnik, Feldenkrais und Physiotherapie, versteht sich die Spiraldynamik als ein Konzept, das auf den Strukturen von Muskeln, Knochen, Bänder und deren Funktionen aufbaut. Sie basiert auf zwei grundlegenden in der Natur zu findenden Prinzipien: die Spirale und die Welle. „Die Spiraldynamik schult und inspiriert den funktionellen Gesamtzusammenhang in seiner Perfektion und geht nicht vom Kranken aus. Sie ist ein Wegweiser zum anatomisch richtigen Gebrauch des eigenen Körpers“, meint Larsen. In der Spiraldynamik wird mit Polen gearbeitet, die über Strukturen und Bewegungsgesetze miteinander kommunizieren: zum Beispiel Fuß- und Hüftgelenk. Muskel und Bänder, die dem Gesetz der spiralförmigen Verschraubung gehorchen, verbinden sie.

Da die Spiraldynamik den anatomisch richtigen, dreidimensionalen Gebrauch des Körpers schult, eignet sie sich für pädagogische Berufe wie Tanz-, Sport- und YogalehrerInnen, als auch für TänzerInnen und SportlerInnen, für Physio-, ErgotherapeutInnen und Ärzte.

Ein wichtiger Aspekt des Konzepts: die Hilfe zur Selbsthilfe. Zuerst wird dem Klienten bewußt gemacht, wie er sich bewegt und welche körperlichen Konsequenzen daraus resultieren, dann werden ihm Alternativen angeboten. „Wenn der Klient einmal die richtige Bewegung gespürt hat, besteht der nächste Schritt darin, zu üben.“ Im dritten Schritt geht der Trainer in die Tiefe, das heißt er arbeitet mit Bändern, Muskeln und Knochen, so daß der Klient in seiner körperlichen Empfindung mehr und mehr Freiheit und Beweglichkeit erhält. Der vierte Schritt: die Anwendung im Alltag. „Wenn sich die Gewohnheit verändert, dann ändern sich auch die Strukturen“ und folglich die Gesamtstruktur des Körpers und seine Bewegungskoordination.

Barbara Eichenberger-Wiezel, Tänzerin und Choreographin, Tanzpädagogin und Leiterin des Schweizer Tanzentrums Circle arbeitet seit circa acht Jahren mit dem spiraldynamischen Bewegungskonzept im Tanzbereich. Ihrer Aussage nach gewinnen TänzerInnen mittels der Spiraldynamik an Ausdruckstärke, Dynamik und Präsenz. Doch bis sie kommen - dauert es lange. Denn solange der Körper scheinbar gut funktioniert, das Bein die entsprechende Höhe hat, „sich in den Spagat werfen können“ besteht kein Anlaß, sich näher mit ihrem Körper auseinanderzusetzen. Erst bei Schmerzen oder „wenn sie sehen, daß sie nicht weiterkommen oder mehr wissen wollen, dann hast du sie.“ Zwar gibt es anfänglich oft Diskussionen, weil gewisse Prinzipien nicht verstanden werden wie zum Beispiel die Beckenbeweglichkeit, die Innen- und Außenspirale, die Thorax-Beweglichkeit. Um das Verständnis zu fördern, setzt Barbara visuelle Unterstützung ein. Zwei Bälle, die zueinander und voneinander wegbewegt werden, stellen spielerisch das Prinzip der spiralförmigen Verschraubung dar. Praktisch wird das Prinzip auf den Fuß übertragen. Die Spirale im Fuß wird durch die Verschraubung von Fersenbein und Vorfuß aktiviert. Sofort stellt sich ein besseres Balancegefühl ein. In einfachen Übungssequenzen wird der neue Bewegungsablauf weitergeübt.

Monika Gruber, Tanz- und Sportlehrerin und seit kurzem Ausbildungsleiterin in Salzburg trieb es zur Spiraldynamik, da sie bei Training und Tanz nicht mehr weiterkam: „Mit der Spiraldynamik ist die Lust zu tanzen wiedergekommen.“ Sie gab ihr mit der „Blickdiagnose“ ein Medium in die Hand, ihre Schülerinnen

genauer zu beobachten, adäquater zu korrigieren, und effizienter Übungsanleitungen anzubieten.  
Die Ansätze in der Spiraldynamik sind in verschiedenen Methoden zu finden, doch das Frappierende ist der Gesamtzusammenhang und die einfache Übertragung des Prinzips der Spiraligen Verschraubung auf alle möglichen Bewegungsabfolgen. „Das, was ich einem Tänzer vermitteln kann, ist Klarheit im Körper und klare Bewegungsansätze“, ist Christian Larsen überzeugt.

Institut für Spiraldynamik  
Privatklinik Bethanien  
Restelbergstrasse 27  
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888

F: +41 (0)878 886 889

E: [zuerich@spiraldynamik.com](mailto:zuerich@spiraldynamik.com)

Internet: [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)