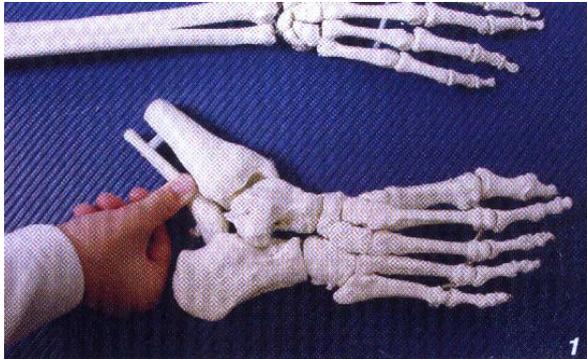


## Spiraldynamik

### Die clevere Gebrauchsanweisung für unseren Bewegungsapparat



#### Das Prinzip

Können Sie sich ein Konzept oder Werkzeug vorstellen, welches Ärzten, Physiotherapeuten, Bewegungspädagogen, Spitzensportlern und Ihnen gleichermaßen von Nutzen sein kann? Das existiert tatsächlich! Das Konzept der Spiraldynamik ist für alle Menschen, die mit Bewegung zu tun haben - also Sie, schliesslich bewegen Sie sich den ganzen Tag -, von grossem Nutzen. Wie das Wort sagt, beruht die Gebrauchsanweisung für den Körper auf dynamischen Spiralen, die sich im Knochenbau, in den Muskelverläufen, im Herz und in allen Bewegungsabläufen finden. Die Spirale ist ein universelles Bauprinzip, zu finden in den Spiralnebeln des Universums, im Wasserstrudel, beim Wind, bei Blumen und Tieren bis hin zu unserem gesamten Erbgut der DNS, die aus Doppelspiralen besteht.

Im menschlichen Körper haben einige dieser Spiralen eine bestimmte Richtung (Beine und Füsse), die anderen wechseln ständig von der einen zur anderen Seite (Arme, Rumpf). Werden gegebene Richtungen chronisch umgedreht oder die Verschraubungen gar nicht gebraucht, entstehen Ungleichgewichte in der Muskulatur und im Bandapparat, was bekannte Schäden wie Hallux valgus, Meniskusschäden, Hüftleiden, Diskushernien, unbeweglicher Brustkorb, schmerzhaft verspannte Schultern oder Kopfschmerzen hervorrufen wird. Können wir nun, was wir über Jahre, ja Jahrzehnte «verkorkst» haben, wieder ins tot bringen?

#### Beispiel Füsse

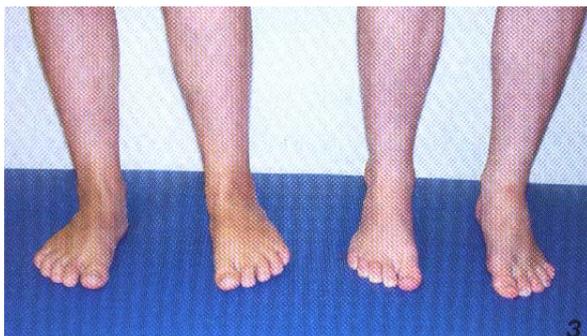
Die spirale Verschraubung am Fuss ist sehr gut zu erkennen. Sie verläuft von der Fersenaussenseite über den ganzen Fuss zum Grosszehengrundgelenk.

Wird diese Verschraubung im Bewegungsmuster eines Menschen ständig umgedreht, verändern sich die Knochenstellungen und damit die Muskelverläufe. Die Folgen für den Fuss sind: Instabiles Sprunggelenk, schräg stehendes Fersenbein, was einen Knick im Verlauf der Achillessehne zur Folge hat, Senk- bis Plattfuss, Spreizfuss, Hallux valgus und Hammerzehen. Diese Veränderungen können nun durch das Erlernen der Koordination verlangsamt, gestoppt und bei absolut konsequentem Training umgekehrt werden.

#### Was sich zum Schlechten verändert hat, kann sich auch wieder zum Guten wenden!

Natürlich wird niemandem etwas geschenkt. Der Betroffene wird aufgefordert, die Oberschenkel auszdrehen und vom Unterschenkel her über den ganzen Fuss wieder die Spirale einwärts zu drehen. Viele Muskeln müssen neu gefunden oder ihr Gebrauch muss umgelernt werden. Je mehr «Anker» sich der Übende im Alltag setzt, desto schneller findet er die stabile, kraftstrotzende und koordinierte Verschraubung von Beinen und Füssen.

Anker sind Blitzübungen, die wir uns in den Alltag einbauen. Zum Beispiel: Jedes Mal, wenn wir den





Kühlschrank öffnen, das Telefon abnehmen vom Stuhl aufstehen oder uns hinsetzen, üben wir die entsprechenden Verschraubungen. Irgendwann sind die neuen Bewegungen programmiert und bilden unser koordiniertes Bewegungsmuster. Es ist ganz offensichtlich, dass sich jetzt die Knochen, Bänder, Sehnen und Muskeln wieder anpassen und integrieren.

Der Mensch hat an Händen und Füßen genau die selben Knochen (vgl. Bild 1). Im Laufe der Evolution hat sich das Fersenbein aufgestellt und zusammen mit dem Sprungbein mächtig verstärkt. Durch dieses Aufstellen entstand die spiralige Verschraubung des Fusses, die nicht ohne krankhafte Veränderungen zu riskieren umgedreht werden kann (vgl. Bild 2).

Solche Umdrehungen der Verschraubung finden leider schon bei Kindern statt. Dies ist in den Bildern 3 und 4 beim Mädchen links im Bild gut zu

erkennen. Das Längsgewölbe ist bereits arg durchgedrückt. Ohne aktive Umkehrung dieses Musters, werden sich diese Füße mit Sicherheit deformieren.

### Beispiel Wirbelsäule

Genau gleich können wir die Haltungs- und Bewegungsschäden der Wirbelsäule angehen. Zuerst wird analysiert, wo zu wenig Beweglichkeit vorhanden ist und wo zu wenig Stabilität. Sehr oft geschehen grosse Bewegungen in einem kleinen Teil der Halswirbelsäule, während die Brustwirbelsäule in einem unbeweglichen Bogen fixiert ist. Dadurch wird auch die Lendenwirbelsäule mit Drehbewegungen belastet, wofür sie nicht gebaut ist. Grosse Bewegungsumfänge können nur erreicht werden, wenn die Belastung gleichmässig auf die ganze Wirbelsäule verteilt wird.

Dazu muss die gesamte Säulenlänge unter einer gewissen Dehnspannung stehen: Der Kopfpol dreht sich nach hinten oben, der Beckenpol nach hinten unten. Dadurch erhalten die einzelnen Wirbel und Zwischenwirbelscheiben Platz um strecken, beugen und rotieren zu können. Das gesamte System ist so raffiniert gebaut, dass sich die Belastungen und Bewegungen automatisch auf die ganze Wirbelsäule verteilen. Die Beweglichkeit nimmt von oben nach unten ab, dafür nimmt die Stabilität zu. Es muss aber auch beachtet werden, dass auch die Halswirbelsäule eine gewisse Stabilität haben muss. Ist der Kopf zu weit nach vorne geschoben, sind die Bänder entspannt und können ihren Dienst nicht tun. Haben wir diese Haltung nun beim Autofahren und es kommt zu einer Auffahrkollision, werden die lockeren Bänder beschleunigt, der Kopf wird unkontrolliert vor und zurück geschleudert. Das Resultat ist das gefürchtete und manchmal äusserst qualvolle Schleudertrauma.

Links im Bild 5 ist die Dehnspannung deutlich erkennbar, die Halswirbelsäule ist lang gezogen. Die Person rechts im Bild zeigt verkürzte Nackenmuskeln. Auch der absteigende Teil des Trapezmuskels, welcher von der Schädelbasis bis zum äussersten Punkt der Schultern führt, ist deutlich verkürzt. Dadurch entstehen empfindliche Verspannungen, die Zwischenwirbelscheiben geraten unter einseitigen Druck und die Bänder verlieren ihre stabilisierende Funktion.

Eine unbewegliche, krumme Wirbelsäule verursacht meistens Probleme wie Muskelverspannungen, Kreuzschmerzen, ja sogar Atembeschwerden, weil die Rippen sich nicht mehr entfalten können (vgl. Bild 6). Um sich aufrichten und strecken zu können, wie die Person unten (vgl. Bild 7), braucht es eine bewegliche Wirbelsäule. Allerdings ist unser Bewegungsapparat nicht für langes Stehen oder Sitzen konzipiert, sondern für die ständige Bewegung.

Unsere Wirbelsäule ist für ständige Bewegung gedacht. Die Zwischenwirbelscheiben ernähren sich, indem sie durch Druck und Zug vom umliegenden Gewebe Flüssigkeit aufnehmen. In der Halswirbelsäule sind wir am beweglichsten und in der Lendenwirbelsäule am stabilsten.



### Hervorragende, fachübergreifende Zusammenarbeit

Die Spiraldynamik hat sich in den letzten Jahren sehr gut entwickelt und es arbeiten mehrere hundert Fachleute zusammen. Das heisst: Dr. Christian Larsen, der Begründer der Spiraldynamik, hat einen Kreis von Physiotherapeuten und Bewegungspädagogen im Institut für Spiraldynamik im Privatspital Bethanien, Zürich. Dazu sind in der ganzen Schweiz, in Deutschland, Österreich und Frankreich Lehr- und Fachkräfte in den verschiedensten Bereichen tätig: Physiotherapie, Gymnastik, Tanz, Yoga, Feldenkrais, Rolfing, Firness, Spitzensport, Kinesiologie, Gesang und vielem mehr.

Dies gewährleistet eine Kontinuität für die Patienten, da Ärzte und

danach die Physiotherapeuten mit den spiraldynamischen Grundlagen arbeiten. Auch die darauf folgende Gymnastik eine oder andere Bewegungsschulung kann mit «Spiraldynamikern» gemacht werden. Kommt ein Teil nicht mehr weiter, besteht immer die Möglichkeit zurückzufragen.

Spiraldynamik ist ein wunderbares Werkzeug, das sich auch für “Nichtprofis” sehr empfiehlt zu erlernen; es stehen ihnen viele begeisterte Spitaldynamiker zur Verfügung.

*Kontaktadressen:*

*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)*

*Sylvia Ehrler-Menzi  
Dipl. Gymnastikpädagogin SBTG  
Dipl. Assistentin der Spiraldynamik  
Gymnastikstudiolehrerin mit Eidg. Fachausweis  
Lettenstrasse 6  
8305 Dietlikon  
Tel. 01 833 09 33*