

SPIRALDYNAMIK®

Intelligent movement

von Christiane Wolf, Yoga- und Pilatesexpertin,
Expertin für Spiraldynamik

Was verbirgt sich hinter dem Begriff Spiraldynamik®?

Die Grundlagen für eine natürliche Bewegung sind die Urbewegungen des Menschen. Spiraldynamik® ist ein Bewegungs- und Therapiekonzept, dem die natürlichen Bewegungen des Menschen zugrunde liegen. Bewegungsvielfalt, Bewegungsökonomie und künstlerischer Ausdruck bauen auf den Prinzipien archaischer Bewegungs-Intelligenz auf. Spiraldynamik® ist zugleich Kunst und Wissenschaft, erforscht Anatomie und Evolution der menschlichen Bewegungen in den Dimensionen Raum, Zeit, Materie und Bewusstsein. Die Begründer des Konzepts sind Yolande Deswarte, Physiotherapeutin aus Frankreich, und Dr. med. Christian Larsen, Arzt aus der Schweiz. Seit 1981 besteht eine interdisziplinäre Forschungsgemeinschaft auf den Gebieten Medizin, Gymnastik, Yoga, Fitness, Sporttherapie, Pädagogik und Tanzwissenschaften.

Die Spirale – auch Helix genannt – ist ein Grundbaustein des Universums.

In der Evolution haben sich bestimmte Lebens-, Bewegungs- und Strukturprinzipien durchgesetzt. Dabei hat es die Natur meisterhaft vollbracht, Fortbewegungsmuster und Körperbau in Übereinstimmung zu bringen. Fische beispielsweise bewegen ihre Wirbelsäule nach rechts und links und erzeugen so mithilfe ihrer Schwanzflosse den nötigen Vorwärtsschub. Pferde beugen und strecken ihren Rücken, wenn sie galoppieren. Wir Menschen tragen die bahnbrechende Innovation einer dreidimensionalen spiraligen Drehfähigkeit in unserer Wirbelsäule. Ein weiterer Clou: Durch den aufrechten Gang, haben wir die Hände frei und können sie so gewinnbringend einsetzen. All das spiegelt sich in menschlicher Bewegung wider. Intelligente, ökonomische Ausrichtung und Bewegungen sind persönliche Bewegungs- und Übungsmelodien auf dem Instrument Körpers. Die Gesetze, nach denen das Instrument gestimmt wird, sind so alt wie der aufrechte Gang: Millionen Jahre. Es gilt, sie wieder zu entdecken.

Umsetzung des Spiraldynamik® - Konzeptes in der Bewegungspraxis

Auch in der menschlichen Anatomie ist die Spirale das Grundprinzip: Muskelfasern, Bindegewe-

be, Haut – alles besteht aus einfachen oder komplexen Spiralstrukturen. Die Forschergruppe der Spiraldynamik hat sich in den letzten 20 Jahren intensiv mit der Frage nach dem Bauplan des Menschen beschäftigt: Wie hat die Evolution den menschlichen Körper konzipiert? Und wie hat sich das Spiralprinzip in den verschiedenen Gelenken und Muskeln manifestiert? Dieses Wissen lässt sich in der Yoga, Pilates-Praxis oder in Rücken-Programmen nutzen als „anatomische Gebrauchsanweisung“ für präzise Haltung und Bewegungsausführung.

Ein konkretes Beispiel aus der Praxis – die Standfestigkeit - Spiralprinzip pur!

Damit der Fuß beim Stehen nicht nach außen kippt, muss die Großzehe gut am Boden verankert sein. Hierfür ist ein ganz bestimmter Muskel zuständig, der lange Wadenbeinmuskel. Er zieht spiralig um die Sprunggelenkaußen-seite über die Fußsohle zur Großzehe – so entsteht das gesunde Fußlängsgewölbe. Die Spirale setzt sich nach oben hin fort: indem in der Tiefe der Gesäßmuskulatur der Hüftaußenroller aktiviert wird, dreht sich der Oberschenkel tendenziell nach außen, während der Unterschenkel nach innen rotiert.

Zusammenfassung

Spiraldynamik® ist ein anatomisch-funktionell begründetes Konzept menschlicher Haltungs- und Bewegungskoordination. In der Raum-Zeit-Einheit von Welle und Spirale wird Bewegung definiert und Bewegungsqualität messbar. Das dreidimensionale Bewegungskonzept macht gesunde Bewegung erklärbar, erfahrbar und lehrbar. Im wahrsten Sinne des Wortes Bewegungsanatomie begreifen durch erspüren, beobachten und wahrnehmen. Angewendet wird das Konzept gleichermaßen in der Rehabilitation und in der Prävention. Spiraldynamik® schließt die Lücke zwischen anatomischem Wissen und praktischer Anwendung.

Im Rahmen der Turnfest- Akademie 2013 in wird dieses Thema in praktischen Workshops von der Autorin aufgegriffen und vorgestellt, um so den Zugang in den Gesundheitssport zu unterstützen.

Die nachfolgende Buchempfehlung unterstützt ebenso das Wissen um dieses Konzept.

Buchempfehlung

Dr. med Chr. Larsen, C. Wolff :
Medical Yoga - anatomisch richtig
üben. ISBN 978-3830438519

