

## Spiraldynamik®

Spiraldynamik® ist ein anatomisch begründetes Therapie- und Bewegungskonzept. Praktisch ausgedrückt: eine Gebrauchsanweisung für den koordinierten Umgang mit dem eigenen Körper oder anders: das 1x1 menschlicher Bewegungskoordination.

### Grundlagen

Die Spiraldynamik erforscht die Gesetzmäßigkeiten der menschlichen Bewegungskoordination. Die Grundlage dazu bieten übergeordnete Konstruktionsprinzipien (Gewölbe, Spirale, Polarität), die sowohl auf mikro- als auch makroskopischer Ebene in der Natur (Pflanzen- Tierwelt, Wetter- und Wasserformationen), der Architektur und im Bauplan des Körpers zu finden sind: Spiralnebel, Wasserstrudel, Schneckenhaus, DNA Doppelhelix, Facettengelenksdoppelhelix, Knochenbau des Oberschenkels, Verlauf M. Sartorius, etc.

**Bewegungskoordination:** Das anatomische Konstruktionsprinzip definiert den koordinierten Gebrauch des Körpers – gleichbedeutend mit Bewegungsqualität und „intelligenter“ Bewegung. Diese haben sich im Zuge der Evolution über Millionen von Jahren entwickelt, da die Natur nur das weiterverfolgte, was funktionierte. Mit den heutzutage geänderten Bewegungsanforderungen und den körperlich geringeren Herausforderungen fällt es uns aber zunehmend schwer unser Potential auszuschöpfen.

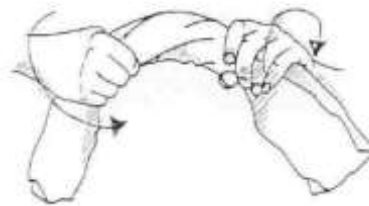


Abb.1

Spiralige Verschraubung durch die gegensinnige Rotation zweier Pole (C-Bogen, Torsion und „S“)

### Spiraldynamik® Entwicklung

Das geniale Bewegungsrepertoire des Menschen hat sich über Jahrtausende entwickelt: **Seit- und Schwingbewegungen** der Lebewesen im Wasser: Larven, Egel, Wasserschlangen, Fische (schon mit schrägverlaufenden Muskelbündeln).

**An“landen“:** Gliedmaßen fangen an sich mit Drehrichtungen der Gliedmaßenabschnitte aus den Flossen auszubilden: Obere Extremität musste „ziehen“: Außprägung der Innenrotationsaktivität im Oberarm, Außenrotationsaktivität im Unterarm, die untere Extremität musste „stossen“: Ausprägung der Außenrotation in Oberschenkel und Innenrotation um Unterschenkel (s.Abb.2)

**„Aufrichten“:** Hüftgelenke werden streckfähig (vgl. Menschenaffe), Becken und Brustkorb können entkoppelt werden, wodurch die Atmung nicht mehr an Extension und Flexion des Rumpfes gekoppelt ist (vgl. Vierbeiner), die Arme sind „frei“.

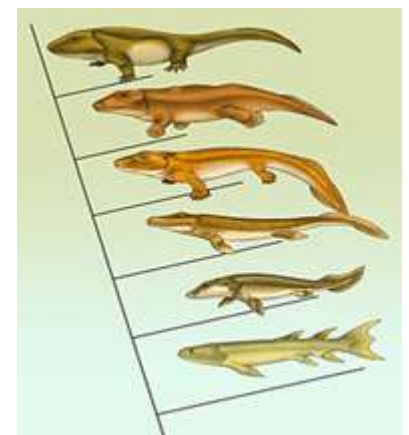


Abb.2

Diese Erkenntnisse bezüglich perfekter, evolutionärer Bewegungsökonomie und dem tatsächlichen, persönlichem Ist - Zustand, kann für jedermann nutzbar werden. In der Therapie kommt dieses Wissen vorrangig dem Patienten zu Gute: Zu Beginn steht das Verständnis für die Situation und das Erkennen und auch Wahrnehmen von anatomisch sinnvollen Alternativen.

Danach wird mit Hilfe von dreidimensionalen Funktionsmobilisationen die Voraussetzung für bessere Koordination geschaffen.

Der nächste Schritt stellt das Üben von neuen Bewegungsmustern und später die Integration dieser Muster in den Alltag dar. Funktionelle Ursachen erkennen und beheben kann langfristig gute Resultate bringen, sofern der Patient bereit ist, Eigenverantwortung zu übernehmen.

### **Spiraldynamik® – Behandlungskonzept**

Da Spiraldynamik® ein anatomisch begründetes Modell der Bewegungskoordination ist, ist es methodenunabhängig. Andere Techniken lassen sich zumeist gut integrieren. Zusammenhänge und Wirkungsweisen werden deutlicher.

Welchen Zusammenhang haben z.B. die energetische Balancierung (Akupunktur, Akkupunktmassage, etc.) und das dynamische Strukturgleichgewicht koordinierter Bewegungsfunktion? Oder Bewegungskoordination und Atmung? Oder Gangschule und Beckenboden? Fragen, die in Spiraldynamik® Spezialkursen Beantwortung finden.

### **Spiraldynamik® persönlich**

Unsere Ausbildung setzt Priorität in der Optimierung der eigenen Bewegungskoordination. Die einzelnen, oben genannten Therapieschritte werden an der eigenen Person ausprobiert. Ein spannendes Experiment mit dem bedeutungsvollen Vorteil: Wer selber die Schritte der Veränderung gegangen ist, begleitet andere Menschen auf diesem Weg authentisch. Bewegungen erhalten so eine neue Dimension oft spürbar im eigenen Wohlgefühl, oder in einer neuen bzw. wieder gewonnen Bewegungsvielfalt.

### **Literatur:**

Larsen C (1995): Die 12 Grade der Freiheit. Via Nova Verlag

Heel C, Betz U, Hüter-Becker A(Hrsg) (2002): Lehrbuch zum neuen Denkmodell der Physiotherapie. Band 1. Thieme Verlag

Liste aller Fachpublikationen unter [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

Beispiele von spiralischen Formen im Körper



Abb.3: Doppelhelix der Facettengelenke



Abb.4: Das „geniale“ Band



Abb.5: Leitmuskel Beinverschraubung