

Trökes-Grünwald, Anna: "BDY Seminarbericht: Yoga und Spiraldynamik – die Kunst des Differenzierens"; Dt. Yogaforum, 94 (2); 95 (2), Erlabrunn, (8 Seiten)

Spiraldynamik

BDY-Seminar B/94 vom 23.-27.2.94 in Linden

Thema: Spiraldynamik

Referent: Dr. med. Christian Larsen

Das erste, was ich fühlte, als ich den kleinen Kreis der in Linden zur Weiterbildung versammelten YogalehrerInnen sah, war Betroffenheit über so wenig Interesse. Weiterbildung wird offensichtlich nach wie vor nicht als Chance und Bereicherung angesehen, sondern als Luxus, was Zeit, Geld und Aufwand angeht.

Dieses Seminar zeigte jedoch, daß sie einen zentralen Stellenwert hat, denn es forderte uns im gleichen Maße wie die „Rückenschule“ zum Umdenken auf. Alte Muster verloren ihre Gültigkeit und neue, modifizierte, verfeinerte und physiologischere Muster müssen eingeübt werden. Die **Spiraldynamik** wird als verfeinertes Erklärungsmodell der Funktion und Wirkung von āsanas also auch Einzug in die Yogalehrausbildung halten.

Spiraldynamik meint ein anatomisch begründetes Modell der menschlichen Bewegungskoordination, das konsequent dreidimensional und dynamisch ist. Es wurde in über zehnjähriger, interdisziplinärer Forschungsarbeit von Dr. med. Christian Larsen zusammen mit der Physiotherapeutin Yolande Deswarte entwickelt.

Wie viele vor ihm, z.B. Feldenkrais oder Alexander, wurde auch Larsen von einer Bewegungseinschränkung veranlaßt, sich Gedanken über Bewegung im Allgemeinen und ihre Koordination im Speziellen zu machen. Er spürte eine Reihe von Haltung- und Bewegungsmuster bei sich auf, die verhinderten, daß er sich wie er selbst sagte - körperlich **und** spirituell weiterentwickeln konnte. Es begann eine lange Zeit der Umstrukturierung seines eigenen Körpers, die er auch heute noch nicht als abgeschlossen bezeichnet, denn inzwischen ist sein Blick auch für feine und feinste Koordinationsstörungen im Rumpf und den Gliedmaßen geschärft.

Wir begannen mit einigen grundlegenden Überlegungen dazu, wie sich eigentlich Bewegung definiert, wie man sie mißt und auf welchen Achsen sie stattfindet. Da sie immer im Raum stattfindet, bezieht sie sich folglich auch auf dessen drei Achsen, auf denen oder um die herum sich 12 Bewegungsrichtungen feststellen lassen. Auch unsere Wirbelsäule bewegt sich - wie unser Körper als Gesamtheit - im Raum. Sie hat zwei Pole, Becken und Kopf, an denen die Bewegung beginnt und sich dann zentrumwärts fortsetzt.

Nach einer ausführlichen Demonstration an einer Plastik-Wirbelsäule (dem in diesen Tagen am häufigsten und effektivsten eingesetzten Hilfsmittel) und an seiner Assistentin, der Luzerner Yogalehrerin Doris Echlin, gingen wir wohlgenut an die erste Partnerübung, die uns altgedienten YogalehrerInnen recht einfach schien: Eine gezielte Mobilisation des Lumbo-Sakral-Gelenks unter Beobachtung und Hilfestellung des Partners. Sehr schnell wurde klar, daß es sich bei dieser Bewegung zur gezielten Entlastung eines der gefährdetsten WS-Abschnitte um ein ziemlich komplexes Geschehen handelte, was nur mittels eines äußerst differenzierten Körpergefühls nachvollzogen werden konnte. Fast alle von uns zeigten große Bewegungsmöglichkeit in der LWS im Sinne einer Verstärkung der Lordose und eine entsprechende Unbeweglichkeit im Lumbo-Sakral-Gelenk und mußten entsprechend lange üben, bis sie sich tatsächlich an der richtigen Stelle bewegten.

Auch ich hatte mich einige Jahre in der Illusion gewiegt, mittels gezielter āsanas wie adho mukha ,svānāsana, pascimottānāsana usw. meine untere LWS zu entlasten. Folglich war ich total schockiert, als mir vor zwei Jahren ein Orthopäde anläßlich einer routinemäßigen Röntgen-Aufnahme zur Kontrolle nach einer LWS-Fraktur mitteilte, daß mein Lumbo-Sakral-Gelenk stark gestauch sei. Jetzt wußte ich warum, denn auch ich war immer wieder in der Bewegung auf ein anderes WS-Segment ausgewichen.

Wir lernten, durch die Kontraktion der die Sitzbeinhöcker verbindenden Beckenbodenmuskeln das Becken differenzierter und effizienter aufzurichten. Dadurch wurde der untere Pol der WS „engerollt“ und die Iliosakralgelenke unten geschlossen und leicht oben geöffnet. Die Lendenlordose war verringert und die Außenrotatoren der Hüfte tonisiert. Dabei zeigte sich, daß die bisher von uns geübte Art der Beckenaufrichtung nicht differenziert genug war und vor allem oft den Raum des Lumbo-Sakral-Gelenkes verkleinerte!

Dann wurde der nächste Schwachpunkt der WS bearbeitet: Das Atlanto-Occipital-Gelenk zwischen dem Hinterhaupt und dem Atlas. Dieser Bereich ist aus verschiedenen Gründen extrem sensibel und auch hier übten wir eine Kombination von Kopf- und Halsbewegungen, die diesem Gelenk Raum zu schaffen vermag. Dabei strebte nicht mehr - wie gewohnt - das Kinn zum Brustbein, sondern es wurde vielmehr das Zungenbein nach innen und oben gezogen und das Kinn ca. im rechten Winkel zum Hals gehalten. Ade, Du vertrautes

Doppelkinn, hieß es für viele von uns!

Werden nun beide Gelenkräume geöffnet, gerät die gesamte WS unter Zug- bzw. Dehnspannung. Dadurch wird sie insgesamt stabilisiert und davor bewahrt, bei jeder Bewegung immer wieder in die leichtgängigen Schwachstellen zu fallen. Sie tut das, weil sie in der Regel nicht durchgängig und gleichmäßig beweglich ist. Folglich besteht der nächste Schritt darin, sie gezielt zu mobilisieren, und zwar in der Regel im Bereich der BWS in Verbindung mit dem Brustkorb.

Hier nun setzen die spiraligen Verschraubungen an. Zuerst übten wir mit Unterstützung eines Partners und dann selbst unter Beobachtung, die Räume zwischen den Rippen gleichermaßen zu öffnen und zu schließen, damit irgendwann einmal jede Bewegung sich gleichmäßig harmonisch über die gesamte Länge der WS verteilen kann.

Mit diesem Wissen versuchten wir uns in vertrauten āsana-Reihen, etwa dem sūrya namaskār. Das ging natürlich noch sehr zögerlich, da der analytische Verstand die vertrauten Haltungen und Bewegungen in ihre Bestandteile zerlegen mußte, um einiges hinzufügen und anderes weglassen zu können. Und nicht nur mein Geist mußte neu ordnen und sortieren, sondern auch mein Rücken mußte die vielen neuen Eindrücke verarbeiten. Nach dem ersten Tag war er gewissermaßen ein wandelndes Fragezeichen, am letzten Tag begriff er, daß sich für ihn eine neue Perspektive eröffnete, die ihm mehr Raum verschaffte und ihn entlastete. Seitdem werde ich dauernd nachts wach, weil ich mich im Schlaf und im Traum spiralig verschraube und alles von innen heraus danach drängt, diese neuen Muster wiederzufinden und sie in die Körperstruktur zu integrieren.

In selber Weise schauten wir uns die Hüft- und Kniegelenke und die Beine an. Viele von uns hatten Fehlstellungen der Füße und der Knie und konnten viel lernen, wie die Gewölbe wieder aufgebaut werden können, Hammerzehen zum Rückzug bewegt werden können und wie genau Bein und Fuß spiralig gedreht sein müssen, damit die Gesamtstatik des Körpers stimmen kann.

Larsen rundet das eigentliche Lern- und Übungsprogramm durch Einzelarbeit ab, in der er sich speziellen Problemen der TeilnehmerInnen widmete, diese erklärte und auch behandelte, während ein Teil der Gruppe zuzucken durfte.

Theoretischer Höhepunkt war ein Diavortrag, in dem Larsen uns anhand von Grafiken, Fotos und Fallbeispielen noch einmal seinen ganzen methodischen Ansatz erklärte.

Emotionaler Höhepunkt war unsere letzte gemeinsame Unterrichtsstunde am Sonntag vormittag, denn diese Gruppe hatte Lernbedingungen erfahren und gemeinsam mit den Referenten eine Lernatmosphäre geschaffen, von der wir sonst nur zu träumen wagen. Larsens Wesen strahlt solch eine Kompetenz und Liebe aus, und er ruhte so in sich, daß es gar nicht erst dazu kam, daß Auseinandersetzungen verbal ausgetragen werden mußten, weil natürlich sehr verschiedene Sichtweisen aufeinanderprallten. Es war vielmehr ein konsequentes Miteinander, das von großer Offenheit geprägt war (und damit ein totales Kontrastprogramm zur Rückenschule). Nun, am Ende dieser Weiterbildung liefen uns allen die Herzen und die Augen über und wir hatten das Gefühl, reich beschenkt zu sein, als wir Linden verließen.

Anna Trökes

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
Internet: www.spiraldynamik.com