

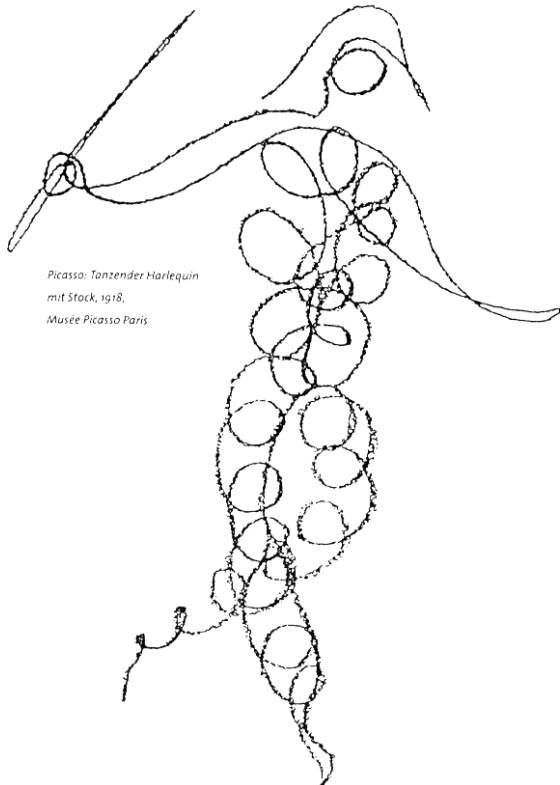
Was bewegt, das dreht sich

Von den Derwischen bis zur Doppelhelix: Überall taucht die Spirale als natürliche Dynamik in der menschlichen Bewegung auf.

Physiologen untersuchen die Kreise, die niemand stören soll: die Bewegungsforschung nennt dies

Spiraldynamik

Von Irene Sieben



Als Verkörperung des dynamischen Prinzips Schlechthin erscheint sie als die Krönung der Schöpfung: die Spirale. Symbol der Unendlichkeit. sie ballt Wolken und Winde zu Wirbeln, erzeugt den Sog von Wasserstrudeln. Sie formt Strukturen wie Hörner und Geweihe, läßt Pflanzen klettern und bindet als elastische Nabelschnur den Embryo an die Mutter. Wenn das Baby zur Geburt bereit ist, schraubt es sich ans Licht. Die Schnecke im Ohr wächst beim Fötus schon im vierten Monat zu voller Größe heran. Des Labyrinthsystem ist zugleich Hör- und Gleichgewichtsorgan und läßt das Gehirn mit Energie auf. Somit sitzt das "Körpergefühl im Ohr" weiß der Hör- und Ohren-Experte Alfred A. Tomatis. Wer tanzt, lebt von dieser Dynamik, auch wenn er sich über das gleichzeitige Hinauf und Hinein von Doppel-Spiralen noch keine Gedanken gemacht hat. Wer zu Schmerzen oder Verletzungen neigt, sollte sie sich machen - wie einst der Ballettpädagoge Enrico Cecchetti, der in Arabesquen und Attituden die innere Harmonie las, die sich verschraubt ins Grenzenlose verströmt. in Martha Grahams Technik drückt Sich diese Kraft ,im stilisierten Ur-Rhythmus von contraction und release aus. Rudolf von Labans legendäre Raumskalen im Ikosaeder "schöpfen" und "streuen" spiralig um drei Achsen. Viele Tanztechniken und neuere Bewegungsmethoden knüpfen an diese Wissen an. Dore Hoyer, "letzte

Fahnenträgerin des Ausdrucktanzes" (Hoyer über Hoyer) kreiselte in ihrem "Bolero" den wohl ekstatischsten Dauertanz, der je auf einer Bühne zu sehen war. Mit längerem Atem schrauben sich nur die tanzenden Derwische in Trance dem göttlichen Entzücken entgegen. Als Vorstoß ins "dyonische Element" sah auch Gerhard Zacharias, Philosoph und Tanzwissenschaftler, das Wirbeln von Pirouetten und peitschenden Fouettés im klassischen Tanz. Im Mikro- wie im Makrokosmos sind Spiralen Antrieb und Gefährt allen Lebens: In Form einer Doppelhelix tragen sie die menschliche Erbinformation (DNA) in jedem Molekül, Riesengroß wie ein kosmischer Rasensprenger erscheint eine Spirale um dem Stern Wolf-Rayet 104. Soeben erst haben kalifornische Astronomen enträtselt, warum er Soviel Staub aufwirbelt. Ein zweiter weißer Stern ist im Spiel, also ein Gegenpol. Mystiker, Mediziner, Mathematiker, Musiker, Mechaniker, Meteorologen, Metaphysiker, Maler und Mover sind fasziniert von der Gesetzmäßigkeit dreidimensionaler Schrauben. Leonardo da Vinci beschäftigten nicht nur die Krähe des Wassers und der Winde, sondern auch der Mensch Im "goldenen Schnitt". Goethe forschte in der „Metamorphose der Pflanzen“ die "allgemeine Spiraltendenz der Vegetation" aus. Picasso schickte Seinen "Tanzenden Harlekin mit Stock" von Kopf bis Fuß als Spiralmännchen in die Welt.

Des Prinzip gegenläufiger Kräfte - Schwerkraft und Schubkraft, Kontraktion und Expansion - bestimmt in Wellen und Spiralen die Bewegung eher Lebewesen der Evolution. Der Mensch mit einem Skeletten, das (ideal benutzt) gegen die Gravitation wirkt, so daß er mit minimalem Kraftaufwand aufrecht stehen, gehen und tanzen kann, hat selbst das Schwimmen, Schlängeln, Kriechen, Krabbeln und den Paßgang des Bären durchlaufen und die volle Freiheit gewonnen, sich um drei Achsen zu bewegen. Üben des Yoga wächst die Vertikale als Kundalini-Energie zu. Die schlafende Schlange, die sich um die Wirbelsäule windet, wird erweckt um damit auch die sieben Chakren. Zugleich balancieren sich zwei Störche der rechten und linken Körperhälfte aus. Menschen, die die Gabe haben, feinstoffliche Energie zu sehnen, nehmen im Aurafeld Spiralen wahr, die wie



Muskuläre
Leitstrukturen des
menschlichen Beines.
Aus: „Die zwölf Grade der
Freiheit“ von Christian Larsen

Seifenblasen aufsteigen.

Im Knochen-, Muskel- und Bändersystem, aber auch in den Organen bis hin zum Haarwuchs finden sich unzählbare Spiral- oder Labyrinthformen. „Zur Spirale gehört unabdingbar die Dynamik. Sie ist für die Kunst und die Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination entscheidend, Zu dieser Erkenntnis kommt der Schweizer Arzt Christian Larsen (Jahrgang 1956) und zeigt, wie man Sie nutzen kann, Als Bewegungsforscher und (20 Jahre lang) Aikido-Übender hat er mit der Physiotherapeutin Yolande Deswarte eine hochwirksame „Gebrauchsanweisung“ entwickelt für alle, die nach anatomisch „richtiger“ Bewegung suchen, sich um Bewegungsökonomie, Verletzungsprophylaxe sowie um ästhetische Ausdruckskraft bemühen: die „Spiraldynamik“. Sie ist ein „anatomisch begründetes, dreidimensionales und dynamisches Bewegungs- und Therapiekonzept“.

Den Körper Stimmen zu lernen wie ein Instrument, die Wahrnehmung zu schulen für die gleichmäßige Verteilung der Kräfte auf alle Gelenke in „Raum-Zeit-Koordination“, für Bewegung und Gegenbewegungen, vor allem aber, um „die blinden Flecken aufzuspüren“ durch die „Blickdiagnose“ um Gewohnheiten zu erkennen und zu korrigieren, das ist das Ziel der minutiösen Schulung anatomischen Wissens, Des „Einüben“ von Haltungsalternativen wird mit Alltagsbewegungen gekoppelt.

„Der menschliche Körper als Ganzes, die Anatomie des Bewegungsapparates, verkörpert raumgeometrisch eine Doppel-Spirale. Dabei besitzt der Stamm eine links-rechts-alternierende Beweglichkeit. Arme und Beine hingegen stellen einfache Spiralen dar. Die Drehrichtung der Spiralen ist anatomisch vorgegeben und deshalb nur bedingt umkehrbar, Beide Oberschenkelknochen beispielsweise sind strukturell nach außen orientiert, erkennbar am Drehwinkel des Oberschenkelhalses oder am muskulären Überwiegen der Außendreher“, so Larsen in seinem wunderschönen wissenschaftlichen Kunstbuch „Die zwölf Grade der Freiheit.“ (Verlag Via Nova). Sehr Inspirierend ist auch das Video um Thema „Füße“ von Doris Echlin und Regula Nyffeler. Ein Muß für Tänzer, die durch Spitzenschuh und unsachgemäßes Training unter Deformationen der Füße leiden. Hochwirksam sind die Übungen der Spiraldynamik, um Disbalancen zu begegnen: etwa einer Skoliose, dem typischen Beispiel dafür, wie unbewegliche Partien überbewegliche kompensieren: in einer Spiraltorsion.

Daß Bereiche, die der Bewußtheit entglitten sind, sich auch nicht bewegen - und umgekehrt - hat schon den Physiker und Neurophysiologen Moshé Feldenkrais

beschäftigt, der das Prinzip effizienter Kraftverteilung auf das gesamte System in Spiralen seiner eigenen Judopraxis entlehnte, während die Spiraldynamik das Rezept fürs “Richtige” liefert, stellt Feldenkrais zwischen das Richtig und Falsch das Experiment und damit die Vielfalt aller Möglichkeiten, Versuch und Irrtum, die Fragen an Sich selbst, um dem Selbstverständlichen auf die Spur zu kommen, Um das Lernen selbst zu lernen, nutzt er in seiner Methode als Strategie die frühkindlichen Bewegungen selbst (in denen die Spirale bis zur Aufrichtung führt), die Power der Vorstellungskraft und die Differenzierung aller Segmente (Augen, Kopf, Schultern, Brustkorb, Becken...) in nicht zielgerichteten Bewegungen, um die dreidimensionale Beweglichkeit der Wirbelsäule selbstregulativ entstehen zu lassen. (s. ballett-tanz 5/98)

Die US-Bewegungsforscherin Bonnie Bainbridge Cohen geht mit ihrem „Body-Mind Centering“ (BMC) noch einige Schritte weiter sie blättert neben den Entwicklungsbewegungen des Kleinkinds die lebendige Anatomie aller Körpersysteme auf, Selbst der Organe, der Drüsen und Flüssigkeiten ,in Ihrem Einfluß auf Bewegungsqualität. Als Gegenpol nutzt Sie die Kunst des Katsugen Undo, entwickelt von dem japanischen Heiler Haruchika Noguchi: Hier wird in freier Bewegungs improvisation dem autonomen Nervensystem die Führung übergeben, so entstehen unwillkürlich „authentische“ Bewegungen. Spannungsverschraubungen werden weggeschüttelt - unbewußt. Die feinen Rhythmen, die auch Osteopathen und Cranio-Sacral-Therapeuten



Dore Hoyer, gezeichnet von Dore Hoyer. Aus: „Die Spirale. Symbole der Seelenreise“ von Jill Pruce

erspüren, um ein „Abwickeln“ der Spannungspule zu erreichen, leiten Bonnie Bainbridge Cohen sogar dazu, mit den Händen die Spiraldynamik und Biegsamkeit einzelner Knochen zu erspüren („bone bending“) und Selbstheilung möglich zu machen.

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