

Was ist Spiraldynamik?

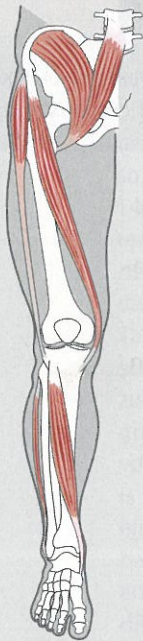
Bea Miescher

Die Spirale, als einfache Form oder als Doppelhelix, ist ein Grundbaustein in der Natur. Von riesigen Galaxien über Hoch- und Tiefdruckgebiete, Wasserstrudel, Grashalme, Eiweissmoleküle bis hin zur DNA. Immer, wenn es stabil und flexibel zugleich sein soll, bedient sich die Natur der Spiralform.

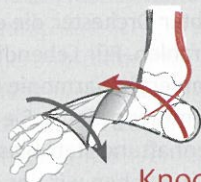
Diese Strukturen ziehen sich wie ein roter Faden durch den menschlichen Körper. Der Fuss ist eine perfekte Spiralform; die Beinachsen sind in sich spiralg verschraubt, ebenso der Übergang vom Bein zur Hüfte: Da wirken kräftige Band- und Muskelstrukturen und schrauben den Oberschenkelkopf des Standbeines superstabil in die Hüftgelenkspfanne. In Leichtbauweise ist die Koordinationseinheit Hand-Arm-Schulter gebaut, und der Thorax verschraubt sich auf Schritt und Tritt spiralg und wechselweise – eine Eigenheit des Homo sapiens. Ein Geniestreich der Evolution.

Vom Nomaden über den Sesshaften zum Sesshaftenden

Der Mensch ist zum Gehen und Laufen konstruiert, für tägliche kilometerlange Gehdistanzen. Heute liegt der Durchschnitt bei 400 Metern. Der Bewegungsmensch strebt ins Fitnesscenter oder geht emsig joggen. Bewegung ist gefragt, um die Gesundheit zu erhalten. Der Ruf nach mehr Bewegung ist berechtigt, birgt aber die Gefahr, die Bewegungsqualität zu ignorieren. Fehlbelastungen führen zu vorzeitiger Abnutzung. Hier greift Spiraldynamik ein: präventiv



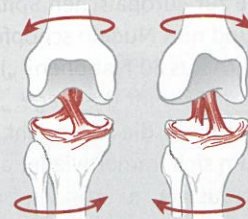
Muskelketten koordinieren die Drehrichtungen: Hüftgelenk mit Außenrotation, Unterschenkel mit Innenrotation.



Knochenspirale in sich gedreht: Schienbein-Muskulatur dreht Rückfuß nach außen, Wadenbein-Muskulatur dreht Vorfuß nach innen.

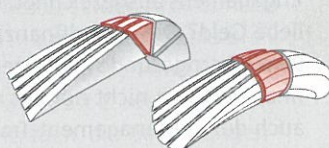


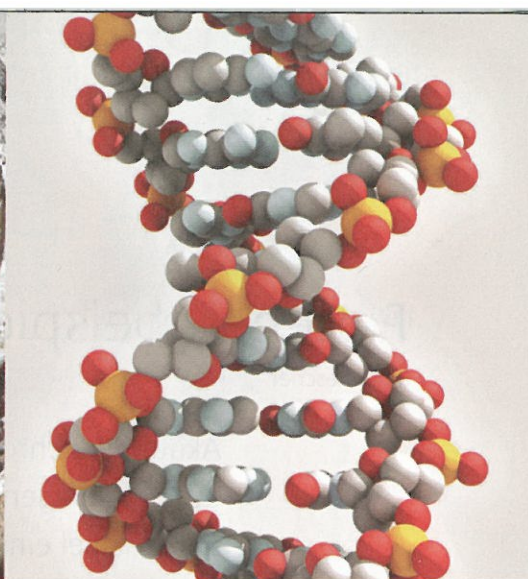
Das **Kunstwerk im Knochen**: Druck- und Zugkräfte werden spiralg verteilt und die Belastbarkeit optimiert.



a) **Kniestabilität**: Kreuzbänder umschlingen sich stabilisierend. b) Aufgelöste Verschraubung durch Fehlrotation. Kreuzbänder sind schlaff, das Knie wird instabil.

Die Verkeilung der Keilbeine nach dem **Gewölbprinzip** entsteht durch die spiralförmige Funktion des Fußes.





in Alltag und Training, therapeutisch bei bestehenden Problemen. Die Akademie hat europaweit über 4000 Fachleute aus Therapie, Sport, Tanz und Pädagogik ausgebildet. Rund 10'000 Menschen haben einen Einführungskurs absolviert. Den drei Med Centers in der Schweiz (vgl. Seite 50) sollen weitere im deutschsprachigen Raum und europaweit folgen.

Geschichte

Entdecker und Gründer der Spiraldynamik sind die französische Physiotherapeutin Yolande Deswarte und der Basler Arzt Christian Larsen. Sie definierten

menschliche Bewegung systematisch dreidimensional und entwickelten daraus ein Lehrkonzept. 1992 wurde Spiraldynamik als Unternehmen gegründet. Spiraldynamik ist methodenunabhängig und wird überall dort angewandt, wo der Mensch in Bewegung ist oder bereits Probleme am Bewegungssystem hat. Besonders erfolgreich wird Spiraldynamik angewandt bei Rücken- oder Fussproblemen, bei Knieschmerzen, Verspannungen und Schmerzen des Schultergürtels und verschiedenen motorischen Beeinträchtigungen durch Abnutzung oder Unfall.

Anzeige:



Wenn das Hässli
keins mehr ist.

Jugendliche und Drogen ist nur eines von vielen Themen rund um Schule, Erziehung und Freizeit. Jetzt in Fritz und Fränzi, dem Magazin der Stiftung Elternsein. Abo oder Probeheft: 0800 814 813 oder fritzundfranzi.ch



JUNG & METZ / Limmal