

## Der Weisheit des Körpers folgen

Mit korrekter Haltung und Bewegung beschwerdefrei leben – ein Ziel, das mit dem Konzept der Spiraldynamik erreicht werden kann. Motivation und Interesse am eigenen Körper sind dabei wichtig.

Text: Lioba Schneemann, Illustration: Lena Kissóczy

**G**ehen Sie im Alltag aufgerichtet und mit einer guten Körperspannung? Stehen Sie ohne runden Rücken und ohne durchgedrückte Knie? Sitzen Sie am Schreibtisch mit aufgerichteter Wirbelsäule und entspannter Schulterpartie? Wie steht es mit Ihrer Körperwahrnehmung? Wissen Sie, wie es sich anfühlt, entspannt und aufgerichtet zu sitzen, zu stehen oder zu gehen? Es lohnt sich, sich diese Fragen zu stellen und die eigene Körperwahrnehmung mit Hilfe einer Fachperson einmal anzuschauen. Denn Haltungfehler und Fehlbewegungen sind weit verbreitet und können mit der Zeit zu ernsthaften Beschwerden führen.

Fast alle kennen es: Wir laufen, stehen, sitzen und liegen, und auf einmal schmerzt etwas. Der Körper meldet sich – und oftmals sind es anatomisch unkorrekte Bewegungen und Fehlhaltungen, die zu Beschwerden führen. Bei den einen sind es Schmerzen im Knie oder in der Hüfte, andere haben einen verspannten Rücken, eine «Frozen Shoulder», einen Tennisellbogen, einen Hallux valgus oder erleiden gar einen Bandscheibenvorfall. Oft folgt eine längere Leidensgeschichte, eine Odyssee von Arzt zu Ärztin, und nicht selten scheint eine Operation die einzige Lösung zu sein. Mit oder ohne Operation – eine nachhaltige Besserung kann nur eintreten, wenn die eigentliche Ursache – die Fehlbelastungen durch falsche Körperbewegungen – erkannt und behoben werden.

### Therapiere dich selbst

Genau hier setzt die Methode der Spiraldynamik an – mit einem anatomisch begründeten Bewegungs- und Therapiekonzept, das zum einen den Körperaufbau beschreibt, zum anderen gezielte Anleitungen gibt, wie der Körper gesund bewegt und Bewegungsabläufe funktionell optimiert werden können. Spiraldynamik-Fachleute sind überzeugt, dass viele Beschwerden des Bewegungsapparates durch eine andauernde Fehlbe-

«  
Der **Fokus** der  
**Spiraldynamik** liegt  
auf der **ganzheitlichen**  
**Betrachtungsweise**  
der menschlichen **Anatomie**  
und **Bewegung**.  
»

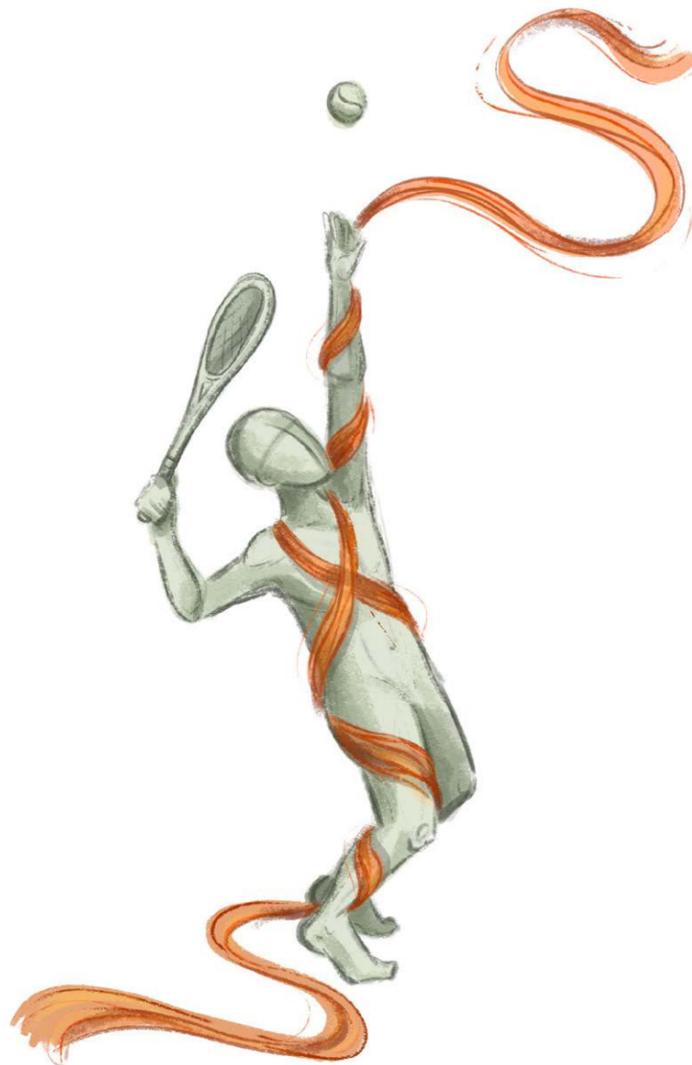
lastung und -haltung entstehen. «Der Fokus der Spiraldynamik liegt auf der ganzheitlichen Betrachtungsweise der menschlichen Anatomie und Bewegung. Das Prinzip der Spirale ist der rote Faden des menschlichen Bewegungssystems», sagt Marianne Artz, Physiotherapeutin FH, Dozentin der Spiraldynamik mit Praxis in Basel. Der evolutionsbiologische Bauplan des Menschen ist die Basis für das Konzept. Der Schweizer Arzt Christian Larsen ist einer der Mitbegründer der Spiraldynamik. Anfang der Neunzigerjahre des letzten Jahrhunderts entschlüsselte er zusammen mit der französischen Physiotherapeutin Yolande Deswarte den Bauplan des Menschen: Die Fortbewegung des Menschen – der aufrechte Kreuzgang – erfolgt als komplexe, dreidimensionale Spiral- und Wellenbewegung, wobei die einzelnen Spiralen des Körpers wie Zahnräder ineinander greifen.

## Wo wird Spiraldynamik gelehrt?

Spiraldynamik kann man mit einer ausgebildeten Fachperson erlernen und einüben, oder man kann selbstständig mithilfe des Buches «Achtsame Körperhaltung» üben. Ideal sind Tages- oder Trainingskurse, in denen bestimmte Körperbereiche oder Bewegungsabläufe thematisiert werden.

Online-Kurse zu den Themen Füße, Knie, Hüftgelenke, Kreuz, Schulter und Nacken ergänzen das Angebot. Daneben kann man sich an einem Spiraldynamik Med Center untersuchen lassen (Basel, Bern, Luzern, St.Gallen und Zürich). Die Arztgesprächsstunde, insbesondere Zweitmeinung vor einer anstehenden Operation, können ein Einstieg sein. Es folgen Tageskurse, und danach Physio- sowie Spiraldynamik-Therapien. Die meisten Krankenkassen beteiligen sich an den Therapiekosten. Wichtig ist die Integration in den Alltag, in die Arbeit und ins Training. [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

Erfahrungsberichte, Interviews und Praxistipps zu häufigen Beschwerden: [www.youtube.com/@Spiraldynamik](https://www.youtube.com/@Spiraldynamik)

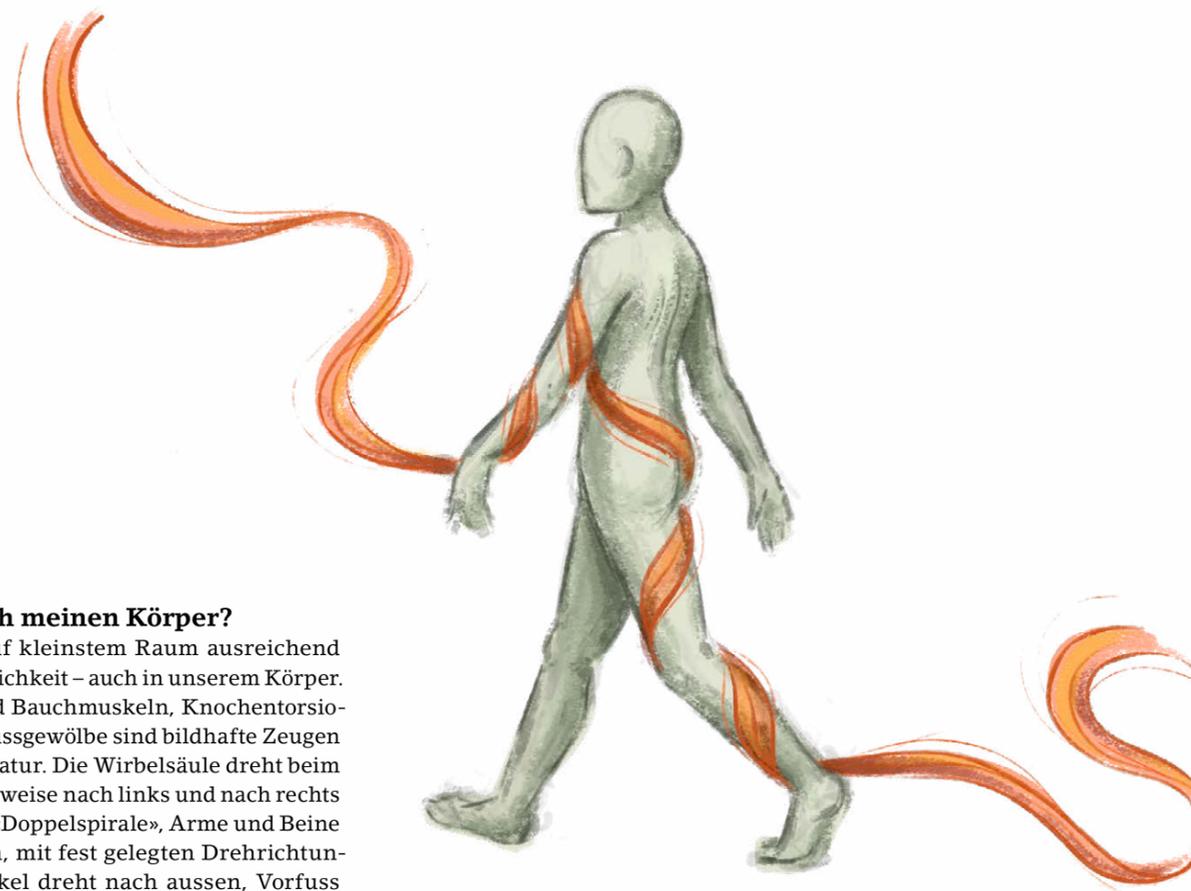


## Wie gebrauche ich meinen Körper?

Die Spirale bietet auf kleinstem Raum ausreichend Stabilität und Beweglichkeit – auch in unserem Körper. Schräge Rücken- und Bauchmuskeln, Knochentorsionen, Kreuzbänder, Fussgewölbe sind bildhafte Zeugen dieses Prinzips der Natur. Die Wirbelsäule dreht beim Laufen abwechselungsweise nach links und nach rechts und funktioniert als «Doppelspirale», Arme und Beine sind Einfachspiralen, mit fest gelegten Drehrichtungen: Der Oberschenkel dreht nach aussen, Vorfuss nach innen. Beim Arm ist es analog umgekehrt. Alles greift perfekt ineinander, jedoch gewöhnen sich viele von uns über Jahre Fehlbewegungen und Fehlhaltungen an, die gegen dieses Prinzip arbeiten, mit erheblichen Langzeitfolgen. «Diese können im Alltag bei normalen Menschen als auch bei Spitzensportler\*innen auftreten», so Artz. Werde etwa der Kopf nach vorne geschoben, kommt es unweigerlich zum Knick im Genick. Dies führe zunächst zu Muskelverspannungen, später zu Verschleiss der Bandscheiben und zu Arthrose der kleinen Wirbelgelenke.

«Die Spiraldynamik bietet dem Menschen eine hilfreiche Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper», sagt die Fachfrau Marianne Artz. Das Konzept eigne sich für die Therapie diverser Beschwerden des Bewegungssystems, ob Schmerzen oder Fehlstellungen, ob Verspannungen, Traumata oder Abnützungsercheinungen. «Die Übungen der Spiraldynamik sind überall und jederzeit für alle anwendbar. Was es aber braucht, ist wirkliches Interesse und der Wille, auch regelmässig zuhause zu üben und die Bereitschaft, mit sich selbst in Kontakt zu treten.»

Fachkräfte der Spiraldynamik arbeiten nach dem Motto: Lieber eigenverantwortlich trainieren und im Alltag integrieren als unnötig operieren. Denn viele Operationen seien unnötig. «Ein Heilversprechen geben wir natürlich nicht,» betont sie. «Körperliche Defekte wie eine Skoliose, Arthrose oder einen Bandscheibenvorfall können wir nicht aufheben. Aber wir können die Funktion positiv beeinflussen und helfen Patientinnen und Patienten, mehr Bewegungsfreiheit zu erlangen, sich wieder auf natürliche Art und Weise zu bewegen.»



## Bildhauer unseres Körpers

Die Spiraldynamik richtet den Blick aufs Ganze. Die Vorteile für den Menschen sei eine Verbesserung der Eigenwahrnehmung sowie Wissen über den eigenen Körper und wie er im Alltag funktioniert. «Wie ein Bildhauer bearbeitet der Mensch zeitlebens seinen Körper – mit Bewusstheit und Bewegung statt mit Hammer und Meissel», schreiben Renate Lauper und Christian Larsen im Buch «Achtsame Körperhaltung» treffend. Schlüssel einer Therapie sind darum neben einer achtsamen Körperwahrnehmung, regelmässiges Training beziehungsweise Therapie. Das Ziel ist das Andocken an die angeborene Bewegungsintelligenz.

Sich wieder natürlich zu bewegen und aufzurichten, ist Übungssache. Damit eine Veränderung nachhaltig gelingt, braucht es ausreichende Motivation, Zeit und Geduld sowie Veränderungsbereitschaft, so die Autoren. Motivation heisst, abzuklären, warum ich meine Haltung verändern möchte.

Bei einer Negativ-Motivation will ich Schmerz und Verspannung loswerden. Sehne ich mich aber nach Leichtigkeit und Aufrichtung, bin ich positiv motiviert. Es braucht ein klares positives Ziel, um mich zu motivieren. Zeit und Geduld sind wichtig, damit neue Muster umgesetzt und verankert werden können. Verspannte Muskeln müssen lernen, wieder loszulassen, andere müssen wieder arbeiten lernen. Nur so wird die neue Haltung leicht, angenehm und selbstverständlich. Schliesslich sollte man eine gute Portion Veränderungsbereitschaft mitbringen – das heisst Mut, Bekanntes zu verlassen und Neuland zu betreten, sich wirklich auf sich und seinen eigenen Körper einzulassen.

«  
Bei der **Spiraldynamik**  
soll man den **Körper**  
von **zwei Polen** aus  
bewegen.

## Spiraldynamik ist ein edukatives Konzept

Was unterscheidet die Spiraldynamik von einer normalen Physiotherapie bzw. anderen Bewegungskonzepten? Marianne Artz, Physiotherapeutin FH und Spiraldynamik-Dozentin aus Basel, ordnet ein:

Alle therapeutischen Methoden oder Konzepte sind bestrebt, eine Optimierung der Haltung, Bewegung oder auf sportlicher Ebene Erfolg zu erreichen. In dem Kontext von Bewegung ist Spiraldynamik ein edukatives Konzept: Klientinnen und Klienten, die eigenmotiviert, aktiv dazu beitragen wollen, sich in ihrem Körper (wieder) frei bewegen zu können, bilden die häufigste Zielgruppe. Weil mit dem Vorgehen im Konzept auch Wahrnehmungsschulung, Anbahnung, sensorische Interpretation für das Lernen des Körpers vonnöten sind, dauert eine Behandlungsstunde zwischen 50–60 Minuten.

Die Klientinnen und Klienten, die selbst zum Erfolg beitragen wollen, informieren sich, wo etwas elastischer werden soll, wo etwas aufgrund des Bauplans in eine andere Richtung dreht, gestärkt und in den Alltag reintegriert wird. Dabei gehen sie Schritt für Schritt gemeinsam mit dem Physiopädagogen durch diesen Prozess. Bei der Spiraldynamik soll man den Körper von zwei Polen aus bewegen. Das Bewegen in Polen ist gewöhnungsbedürftig. Ich erkläre es an einer sogenannten «Ausrichtung». Geben Sie dem Körper im Sitzen den Auftrag «gerade sitzen». Was macht das Becken, der Brustkorb, der Hals, der Kopf? Nun richten Sie sich sanft mit und in der Schwerkraftachse auf. Wie eine Pflanze, die dem Licht entgegenstrebt. Dabei positionieren Sie das Becken so, dass die Gesässknochen ihren Druck senkrecht nach unten geben. Am Kopf stellen Sie sich auf Höhe der tastbaren Knochen hinter den Ohren in deren Mitte eine querovale Schale vor. Pendeln Sie den Schädel in dieser Schale ein klein wenig nach hinten und hinten oben ein. Fertig ist die Aufrichtung über die Pole.

Oder im Sitzen: Heben Sie Ihre Hand und die Arme horizontal nach vorne hoch. Dann senken Sie den Arm wieder und bewegen noch einmal. Diesmal aber senken Sie gleichzeitig mit dem Heben des Armes das Schulterblatt über den rückwärtigen Brustkorb nach hinten unten. Vielleicht ist dies zu Beginn nicht einfach wahrzunehmen. Falls doch: Gibt es einen Unterschied?