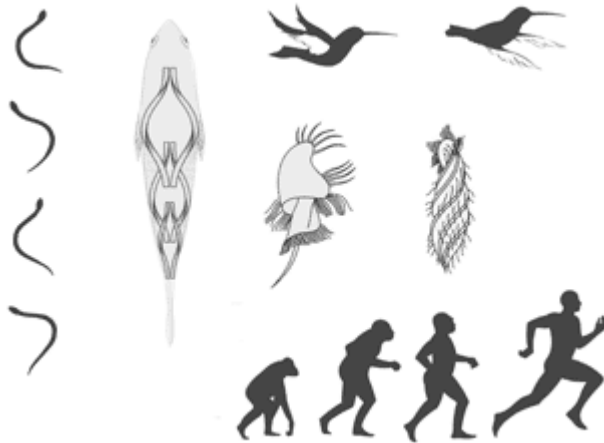


Spiraldynamik® - Intelligent Movement

1.) Überblick: Das Konzept Spiraldynamik®

Spiraldynamik ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept, eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper von Kopf bis Fuß; Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegung.



Yoga und Spiraldynamik®

Anatomische Klarheit und Präzision im Hatha-Yoga. Das Problem ist bekannt: Der Körper hat seine Gewohnheiten und bewegt sich in eingeschliffenen Mustern. Beim Üben entsteht so die Tendenz, individuell vorhandene Beweglichkeit weiterzuentwickeln und unbewegliche Teile anderweitig zu kompensieren – Gewohnheiten, die sich der bewussten Kontrolle meist entziehen. Das Resultat: Der Körper entwickelt sich nur scheinbar in Richtung Gleichgewicht und Zentrierung.

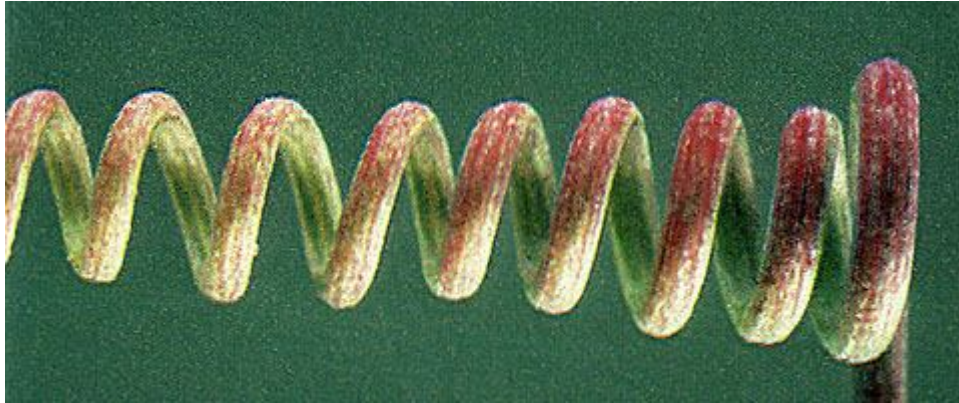
Präzision im Hatha-Yoga bedeutet Strukturwandel – konstruktive Entspannung in der Dynamik einer gehaltenen Position. Das Spiraldynamik®-Konzept deckt sich wunderbar mit den traditionellen Asanas und vermag diese durch dreidimensionale Orientierung im Körper und im Zentrum zu illustrieren.

Im Zentrum steht die Arbeit an sich selbst: klarer Bewegungsansatz, präzise Bewegungen ausführung, gezielte Dehnung verkürzter Strukturen... Ergänzt durch wertvolle Tipps für den Unterricht: verbale Anleitungen, treffsicheres Erkennen individueller Probleme, richtiger Umgang bei medizinischen Problemen und gezielter Einsatz von Hilfsmitteln.

Spiraldynamik® hilft, die Ausführung der Asanas (Körperhaltungen) des Hatha-Yoga anatomisch sinnvoll zu verfeinern. Das Ergebnis ist eine Vertiefung der Erfahrung in einem Asana, sowohl auf körperlicher, als auch auf geistiger und seelischer Ebene.

2.) Einführung in die Spiraldynamik®

Natur - Spirale als Grundbaustein



Die Spirale findet sich in der Natur auf Schritt und Tritt, vor allem dann, wenn es flexibel, stabil und zugleich Platz sparend sein soll: Wer genauer hinschaut ist fasziniert vom Naheliegenden!

Makrokosmos



Spiralgalaxie, stürmische Tiefdruckgebiete, Wasserstrudel und Windhosen belegen die archaische Kraft dynamischer Spiralsysteme. Pflanzen, Muscheln, Geweihe und Schneckenhaus zeugen von den unübertroffenen Vorzügen der Spiralförmigkeit im bioarchitektonischen Bauplan der Natur seit Urzeiten.

Mikrokosmos



Darf's etwas kleiner sein? Unter dem Mikroskop wimmelt es von Spiralen! Die berühmteste ist die DNA-Doppelhelix, Trägerin unserer Erbinformation. Auch Haare, Muskelfasern, Grashalme, primitive Lebensformen wie Würmer und Einzeller haben sich die patente Konstruktionsform der Spirale zu Eigen gemacht.

Spiralprinzip - Bewegung zwischen zwei Polen



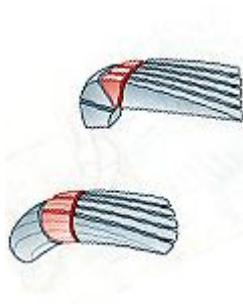
Das Wunderwerk Spirale im Detail: Geometrisch gesehen ist sie ein Objekt, das sich zwischen zwei Polen dreht. Drei Rotationsrichtungen um drei Raumachsen - volle Beweglichkeit und maximale Stabilität!

Klar definierte Drehrichtungen



Die Wendeltreppe kann steil und eng oder ausladend breit sein. Wissenschaftlich lässt sich dies durch Krümmungswinkel (Radius) und Steigungswinkel beschreiben. Genau so werden die Drehwinkel der Knochen, Bänder und Muskeln bestimmt, zum Beispiel in Beinachse oder Fußgewölbe. Entscheidend dabei ist die Drehrichtung – links rum oder rechts rum.

Die Entdeckung des Bauplans



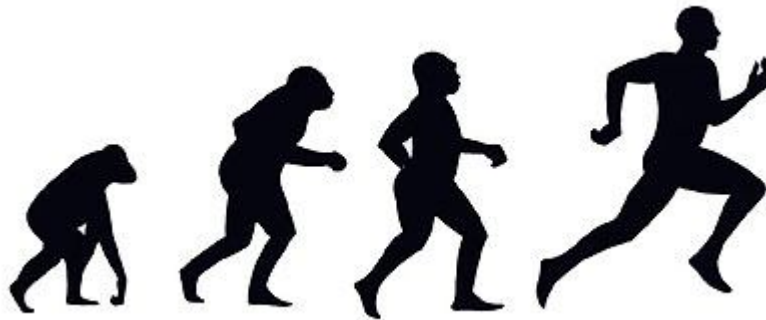
Definieren wir zwei Pole, z.B. Vorfuß und Rückfuß, als Kugeln: Beide Pole haben eindeutige Drehrichtungen, damit eine Spirale entstehen kann: 1. Dimension: Drehung und Gegendrehung, 2. Dimension: C-Bogen, 3. Dimension: S-Bogen. Nur so entsteht ein spiralisches Fußgewölbe, das lebenslängliche Belastungsstabilität garantieren kann.

Umsetzung auf den Körper



Die Details am Beispiel Fuß: der Rückfuß dreht gegen den Vorfuß; Der C-Bogen baut das Fußlängsgewölbe auf; der S-Bogen entspricht der Anordnung der Knochenmasse und der tatsächlichen Belastungslinie beim Abrollen: S-förmig von der Ferse hinten-außen nach vorne-innen zur Großzehe - eine vollkommene Spirale!

Evolution - Bewegungsintelligenz im Zeitraffer



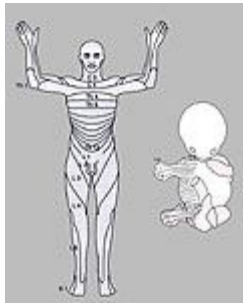
Die Evolution orientiert sich an optimalen Bewegungsfunktionen und wird so definierbar: Von den Fließeigenschaften des Wassers über die Lokomotion der Tiere bis hin zur 3D-Dynamik des Menschen.

Animal Locomotion



Die Fortbewegung von Einzellern unter dem Mikroskop offenbart Wellenbewegungen und schraubende Peitschenbewegungen - ein primitiver wie effektiver Antrieb! Die Anordnung der Muskulatur bei Fischen, der Flügelschlag der Vögel oder die Verschraubung von Delphinen machen die Evolution spiraliger Bewegung offensichtlich. Die Helix ist der rote Faden der Evolution des Bewegungssystems.

Embryonales Wachstum



Die Menschwerdung passt genau ins Bild: Arm- und Beinknospen entwickeln sich durch spiralförmige Wachstumsbewegungen zu vollwertigen Gliedmaßen. Die so genannten Dermatome (von einem Rückenmarksnerv versorgte Hautareale) sind beim Embryo parallel angeordnet, beim Erwachsenen spiralförmig. Jeder Mensch durchläuft diese spiralförmige Entwicklung seiner Arme und Beine.

Human Locomotion



Die archaischen Reflexbewegungen Neugeborener folgen den evolutionserprobten Spiralmustern. Kinder sind geborene Bewegungsexperten, sie nutzen die Dynamik verschraubter Gelenkketten. Der erwachsene Mensch kann sich sein verlorengegangenes Erbe zurückerobern: Bewegungsintelligenz ist eine Frage der Begabung und des Know-how.

3D-Anatomie - Spirale als roter Faden



Die Spirale ist der rote Faden des menschlichen Bewegungssystems: 3D-Torsion im Fußskelett, Kreuzbänder im Knie, diagonal-gekreuzte Rumpfmuskulatur und Links-rechts-Verschraubung der Wirbelsäule.

Torsion: Drehrichtung entscheidend



Das Spiralprinzip erklärt, warum sich der Ellbogen nach vorne und das Knie nach hinten beugen: Die knöchernen Drehrichtungen von Arm und Bein sind genau umgekehrt. Der Oberschenkelknochen ist nach vorne gedreht (Antetorsion), der Oberarmknochen nach hinten (Retrotorsion). Gelenkkapseln und Bänder passen sich ins Bild ein. Die Grundlagen dazu wurden vor 380 Mio. Jahren gelegt, als sich aus Fischen Amphibien entwickelten und an Land gingen.

Synergisten: Muskel-Schrägsystem



Im Muskelverlauf des Rumpfes verbinden sich die einfachen Spiralen von Armen und Beinen zur Doppelhelix: Die Schrägsysteme verflechten sich zu einem spiralförmig federnden System - der Verschraubung des Rumpfes nach links und nach rechts. Globale Bewegungsabläufe wie Gehen, Laufen und Klettern nutzen das System als Ganzes. In Sport und Tanz werden so höchste Ästhetik und Effizienz möglich.

Anatomie klipp und klar



Sie finden Anatomie langweilig? Dann kennen Sie bisher nur die Raupe, nicht den Schmetterling. Ihre ganz persönliche Metamorphose verleiht Ihnen keine Flügel, aber mit Sicherheit ein neues Körperbewusstsein. Spiraldynamik bietet lebendige Anatomie für fast alle persönlichen und professionellen Bereiche.

Bewegung - die zwölf Grade der Freiheit



Der Raum ist dreidimensional und hat drei Achsen. Ein Ball kann entlang den drei Achsen gleiten oder sich um die drei Achsen drehen, ohne dabei seinen Platz zu verändern. Für menschliche Bewegung gilt dasselbe.

3D-Bewegungsvielfalt



Der Oberarmkopf kann in sechs Richtungen gleiten: auf, ab, vor, zurück, zur Körpermitte oder von dieser weg. Zudem kann er in sechs Richtungen drehen: Arm schwingt vor, zurück, spreizt ab, zieht an, dreht nach innen und nach außen. Diese zwölf Freiheitsgrade gelten auch für Schulterblatt, Brustkorb – für den ganzen Körper. Ganz schön komplex! Bewegungsmintelligenz bedeutet, der Körper weiß aus der komplexen Vielfalt das anatomisch Richtige auszuwählen.

Helix als Ordnungssystem



Komplexe 3D-Bewegungsabläufe können dank des Spiralprinzips geordnet und so diagnostiziert werden: Ist die Bewegungsfreiheit eingeschränkt oder läuft die Drehrichtung im Gelenk falsch, kann das zu Verspannung und Verschleiß führen. Paradebeispiel ist das Einreißen der Sehne in der Rotatorenmanschette des Schultergürtels.

Systematik - von Kopf bis Fuß



Hinter all den Spiralstrukturen im Bauplan Mensch steckt eine logische Systematik. Diese ist nicht neu erfunden - aber durch Spiraldynamik-Experten neu entdeckt worden: klar definiert und praktisch anwendbar.

Fachbegriffe: dem Bauplan auf der Spur



Der Bauplan Mensch lässt sich mit wenigen Fachbegriffen definieren: Pole und Symmetrien (Spiegel- und Achsensymmetrie), Gewölbe und Aufrichtung. Bei den Grundbewegungen unterscheiden wir Opposition-Reposition und die „asymmetrische“ 3D-Torsion-Detorsion. Diese Grundbegriffe werde am Beispiel Stamm erklärt und visualisiert.

Helix: Verschraubung von Stamm, Bein und Fuß



Der Stamm ist eine Doppelspirale: Links- und Rechts-Drehung sind gleichwertig. Bein und Fuß sind einfache und gerichtete Spiralstrukturen mit klar definierten Drehrichtungen: Oberschenkel rotiert nach außen, Unterschenkel nach innen, Rückfuß nach außen, Vorfuß nach innen. Impulszentren aktivieren, mehrgelenkige Leitmuskeln verbinden die Systeme.

Systematik: von Kopf-bis-Fuß



Die neue Betrachtungsweise zieht sich durch den ganzen Körper: von Kopf bis Fuß, vom Beckenzentrum bis in die Fingerspitzen. Das optimale Tuning des Körpers liegt sozusagen auf der Hand. Bücher, DVDs und Kurse unterstützen die Nachvollziehbarkeit im eigenen Körper. Ideal für aktive Menschen.

Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind

Wasserfeldstr. 17, 5020 Salzburg, Österreich

Mag. Eva Hager- Forstenlechner

Spiraldynamik Expertin, Yogalehrerin

Büro:

Kirchenstr. 13

5300 Hallwang/ Salzburg

Österreich

eva@spiraldynamik-yoga.at

www.spiraldynamik-yoga.at

