

Die Chance für Tanz- und Bewegungsschaffende

Foto Andreas Zihler



© Barbara Eichenberger-Wiesel,
Spiraldynamik Akademie
Zürich 2010

Spiraldynamik
intelligent movement

Inhalt

Ein persönliches Vorwort	3
Ein überzeugendes Prinzip	4
Was sich verändern kann	5 / 6
Mehr Qualität in der Praxis	7
Ein Konzept mit Zukunft	8
Spiraldynamik Ausbildung als Chance	9 / 10
Spiraldynamik-Weiterbildung	11
Literaturhinweise und Bildnachweis	12
Persönlich	13

Ein persönliches Vorwort



"Bei der Spiraldynamik geht es nicht darum, etwas Neues zu erfinden, sondern etwas wiederzufinden."

Dr. med. Christian Larsen

In der Fülle der Möglichkeiten, Bewegung zu lernen, bin ich 1992 auf ein Konzept gestossen, welches bei mir nachhaltig den Wunsch nach mehr Wissen hervorrief. An einem der ersten Spiraldynamik Einführungskurse lernte ich Dr. med. Christian Larsen kennen. Er verstand es, auf einfache und präzise Art die Koordination der menschlichen Bewegung zu erklären und diese am eigenen Körper erfahren zu lassen. Seine Ansicht über Dreidimensionalität hat mich fasziniert. Seit diesem Tag haben mich Skelettmodelle und Anatomiebücher nicht mehr losgelassen. Während meiner Ausbildung habe ich rasch erkannt, welches grosses Potential im Konzept Spiraldynamik steckt - für Unterrichtende und für Tanzende - vom Laien bis zur Fachperson.

In den vergangenen Jahren hat sich Spiraldynamik als ein intelligentes und ganzheitliches Konzept bewährt. Weil es auf dem natürlichen Ablauf der menschlichen Bewegung beruht, kann es einfach und verständlich vermittelt werden: Das Wissen um Gelenks-, Muskel- und Bandstrukturen, um dreidimensionale Bewegungsmuster und deren Integration im Alltag bilden die Grundlage für den Unterricht und die therapeutische Arbeit mit Kindern und Erwachsenen.

Bewegungsintelligenz - Flexibilität, Stabilität, Bewegung und Dynamik - ist lernbar. Das Konzept der Spiraldynamik eignet sich dazu, die anatomischen und biomechanischen Grundprinzipien verständlich anzuwenden und / oder zu vermitteln. Wer stets auf der Suche nach besserer Bewegungsqualität ist, erlebt sie als präventiv, aber auch als therapeutisch wirksam.

Ein überzeugendes Prinzip

Spiraldynamik ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Yolande Deswarte, Physiotherapeutin und Dr. med. Christian Larsen sind die Begründer der Spiraldynamik. Während seiner Tätigkeit als Kinderarzt stellte sich Christian Larsen die Frage, „ob das universelle Ordnungsprinzip der Spirale auch im Menschen verkörpert ist.....“. Die kleinen Kinder haben ihn vor mehr als 25 Jahren dazu animiert, Bewegungsabläufe genauer zu erforschen.

Seit 1991 bestehen interdisziplinäre und internationale Forschungsgemeinschaften in den Gebieten Medizin, Physiotherapie, Pädagogik, Yoga, Fitness, Sport- und Tanzwissenschaften. Im Vordergrund stehen die Gesamtzusammenhänge der Anatomie, die dreidimensionale Systematik sowie die universellen Gesetzmässigkeiten mit der Spirale als Grundbaustein.

Ausgehend von der Beobachtung, dass in der Natur viele Spiralen vorkommen, betrachtet Christian Larsen, zusammen mit anderen Wissenschaftlern, die Spirale als universelles Strukturprinzip: In Spiralnebeln, Wirbelwinden, Wasserstrudeln, Schneckenhäusern, in Knochen, Muskeln und Bändern bis hin zur Doppelhelix der DNS, der Trägerin der menschlichen Erbinformation, finden sich unzählige Spiralen. Wer wundert sich da noch, dass die Bewegung als Ganzes spiralförmig verläuft?

Spiraldynamik

Räumlich dominiert die Spirale als platzsparendes und stabiles Strukturelement die Bewegung. Wellenbewegung und Rhythmus bestimmen die zeitliche Dimension der Bewegung. Raum und Zeit sind in Spirale und Dynamik vereint. Koordinierte Bewegungsabläufe sind dreidimensional und nutzen die anatomisch gegebenen Strukturen. Erst das dreidimensionale Ineinandergreifen dieser Spiralen ermöglicht einen harmonischen Bewegungsablauf. Die Form der Gelenke und Knochen, die Anordnung der Bänder und Muskeln weisen auf bevorzugte Bewegungs- und Drehrichtungen hin. Die Spirale hat grundsätzlich zwei eindeutige Drehrichtungen. Diese geben Klarheit, was im Körper in welche Richtung dreht. Dieses anatomische Verständnis schult die präzise dreidimensionale Bewegungskoordination und lässt ungeahnte Bewegungsvielfalt entstehen.

Folgende Faktoren seien hier hervorgehoben:

- ▶ Spiraldynamik ist ein Konzept. Es ermöglicht freie Methodenwahl und damit Methodenvielfalt.
- ▶ Spiraldynamik verbindet Gesundheit, Leistung und Ästhetik. Sie steht für Bewegungsqualität und professionelle, bewegungspädagogische Kompetenz.
- ▶ Spiraldynamik ist interdisziplinär erfahr- und anwendbar.
- ▶ Spiraldynamik ist systematisch, daher klar zu erfassen und didaktisch einfach im Unterrichts-Alltag zu integrieren.

Was sich verändern kann

Koordinierte Bewegung ist die vollendete Kunst, ein dynamisches Gleichgewicht innerhalb der anatomischen Strukturen und des Rhythmus der Zeit zu vereinen. Tanz, Gymnastik, künstlerische oder sportliche Bewegung aller Art verkörpern Eleganz und Leichtigkeit einerseits, Dynamik und Kraft andererseits. Neben hohem technischem Können werden Persönlichkeit, Ausdruck und Ästhetik, Ausdauer, Beharrlichkeit und enormes Stehvermögen verlangt. Dieses Spannungsfeld erfordert ein fundiertes Basiswissen in Anatomie und Bewegungslehre und ein gutes Verständnis für die Wahrnehmung im eigenen Körper.

Bewegungsintelligenz – Flexibilität, Stabilität und Dynamik – ist lernbar

Tanzende Füße leisten Erstaunliches; Balance, Sprungkraft, Schnelligkeit. Demi-pointe, Pirouetten gehören zum alltäglichen Repertoire des Fusstrainings. Welch hohe Anforderungen an das Wunderwerk Fuss! Die Erkenntnisse über die dreidimensionale Architektur des Fusses und deren Anwendung gewährleisten gleichzeitig Belastungsstabilität und Beweglichkeit.



Abb.a)

Abb.a) Durch die spirilige Verschraubung von Vor- und Rückfuss verkeilen sich die Fusswurzelknochen zu einem Gewölbebogen. Das Bewusstsein für die Spiralstruktur des Fusses unterstützt den Wiederaufbau von Längs- und Quergewölbe. Die Gelenke werden anatomisch korrekt belastet und sind weniger verletzungsanfällig.

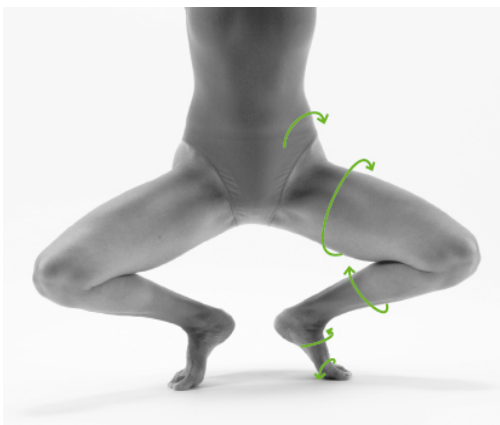


Abb.b)

Abb.b) Die Gesamtheit der Hüft-, Bein- und Fussmuskulatur entwickelt ihre maximale Kraft. Technisch verbessern sich Balance, Stabilität und Kraft.

Belastungsstabilität im Gleichgewicht

Abb.a) Die Beine dieses Tänzers wirken lang und sehr gerade. Durch die vollendete, anatomisch richtige Verschraubung von Hüftgelenk und Vorfuss verläuft die Traglinie des Beines exakt durch die drei Hauptgelenke. Die gerade Beinachse wird durch eine Leitmuskelkette koordiniert. Sie gewährleistet die Drehrichtung im Ober- und Unterschenkel und garantiert Stabilität und Gleichgewicht im Bein.

Abb.b) Das anatomische Verständnis für die Drehrichtungen in Fuss- und Hüftgelenk, der Oberschenkel dreht nach aussen, der Unterschenkel nach innen, der Rückfuss nach aussen und der Vorfuss nach innen, bewirkt eine perfekte Verteilung der Druckbelastung auf Fuss-, Knie- und Hüftgelenke.



Abb.a

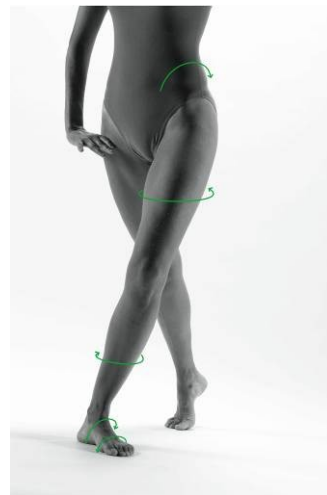


Abb.b)

Ausdruck und Ästhetik auf Kosten der Gesundheit?

Abb.c) Der Fuss der Tänzerin ist zu stark nach innen geknickt. Das Gewicht lastet auf der instabilen Innenseite des Fusses. Aussendrehung des Unterschenkels und Innenrotation des Oberschenkels bedeuten Verlust von Stabilität. Das Körpergewicht wird nicht auf das ganze Bein übertragen. Das Kniegelenk wird sowohl auf der Aussen- wie auch auf der Innenseite überbelastet. Das so belastete Knie ist anfällig für akute Verletzungen. *Abb.d)* Die häufigste Fehlhaltung der Füße bei Tänzern ist das Rollen nach innen. Diese Gewohnheit entwickelt sich aus dem Bemühen, ein möglichst perfektes „En-Dehors“ zu erreichen. Die Aussenrotation des Beines muss jedoch im Hüftgelenk stattfinden, nicht durch die Verdrehung der Beinachse in Knie, Sprunggelenk und Fuss. Letztere bewirkt keine Verbesserung, sondern einen Verlust an Technik und eine grössere Wahrscheinlichkeit von Schmerzen, Verletzungen und Langzeitschäden. Verletzungen resultieren in der Regel aus Fehlbelastungen und nicht wie Tänzer und Tänzerinnen meist glauben, aus Überbelastungen.



Abb.c)

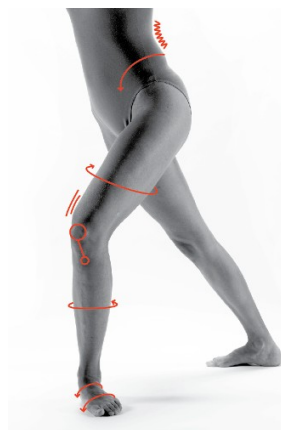


Abb.d)

Mehr Qualität in der Praxis

„Die Kenntnis der Körpersprache, das lautlose Frage- und Antwortspiel in unserem körperlichen Verhalten, öffnet direktere Wege zueinander und einen freieren Umgang miteinander.“

Samy Molcho

Spiraldynamik ermöglicht es, ein erweitertes Bewusstsein für vertraute Bewegungsabläufe zu entwickeln. Dreidimensionalität im Raum als Gestaltungselement ist Tänzern und Tänzerinnen sowie Bewegungspädagogen vertraut. Die Wahrnehmung für dreidimensionale Bewegungsmöglichkeiten in den Gelenken werden jedoch kaum bewusst wahrgenommen. Muskulatur und Bänder verlieren Elastizität und Dynamik, die Bewegungsvielfalt wird mit der Zeit eingeschränkt. Daraus entstehen Fehl- und Überbelastungen, die zu Verletzungen und Schmerzen führen. Anatomisch richtige Bewegung in Training und Berufsalltag dient der wichtigen Verletzungsprophylaxe und ist Voraussetzung für langfristige Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Körpers.



Abb.a)



Abb.b)

Forschen und Erkennen: *Abb.a) + b)* Anhand anschaulicher Modelle, beispielsweise mit Bällen, Stäben oder Skelettmodellen, wird dreidimensionale Bewegung erforscht, geschult und in ein dynamisches Gesamtkonzept gestellt.



Abb.c)

Abb.c) Dreidimensionale Wahrnehmungsschulung im eigenen Körper ermöglicht einen klaren Bewegungsansatz: Durch das Wahrnehmen und Verstehen der spiraldynamischen Prinzipien kann jeder Mensch ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster erkennen und verändern. Die Technik wird verbessert und die Bewegungsführung erfährt mehr Ausdruck und Qualität.

Ein Konzept mit Zukunft

Zahlreiche Einführungs- und Ausbildungslehrgänge werden durch die Spiraldynamik Akademie organisiert und durchgeführt. Info unter: www.spiraldynamik.com und www.spiraldynamik-circle.ch

Für Verbände, Schulen, sowie für Fach- und Hochschulen besteht die Möglichkeit einer Zusammenarbeit. Spiraldynamik-Dozenten können für Ausbildungslehrgänge, Tageskurse, Projektarbeiten, Themenbildungstage, Semesterkurse u.a. engagiert werden.

Mögliche Themen

- ▶ Grundlagen der Spiraldynamik
- ▶ Einführungstage in die Spiraldynamik
- ▶ fachspezifische Einführungstage in den Gebieten Tanz, Gymnastik, Fitness
- ▶ Fussschule
- ▶ dreidimensionale Anatomie
- ▶ themenorientierte Anwenderkurse

Spiraldynamik Lehrgang Basic Move

Mit der Ausbildung zur Spiraldynamik Fachkraft Basic wird das Berufsbild für Tanz- und Bewegungspädagogen professionell erweitert. In 16 Kurstagen, verteilt auf ca. ein Jahr, lernen die Kursteilnehmenden, die Zusammenhänge der Bewegungskoordination zu erkennen, anatomisch zu begründen, das Auge für das Wesentliche zu schulen und klar strukturierte Ansätze für die Bewegungspraxis zu finden. Das Verständnis für die menschliche Haltung und Bewegung vertieft sich. Ziel ist die Integration der spiraldynamischen Bewegungsprinzipien in das persönliche Leben und in den professionellen Bereich.

Steigerung der Unterrichtsqualität

In der Ausbildung zur Spiraldynamik Fachkraft Basic erhalten die Kursteilnehmenden kompetente Informationen über ganzheitliches Bewegungslernen. Das Coaching für den Transfer in den Unterricht, in das Training und in den Alltag bewirkt eine nachhaltige Veränderung des Bewegungsverhaltens. Spiraldynamik unterstützt zudem das rasche Erfassen anatomischer Stärken und Schwächen, das zielsichere Erkennen von Trainingslücken und die präzise Vermittlung von Korrekturhilfen im Unterricht.

Gesundheitsförderung und Prävention

Das spiraldynamisch geschulte Auge erkennt, wie sich der menschliche Körper statisch und dynamisch organisiert. Das Erkennen von ungünstigen Haltungs- und Bewegungsmustern und präzise Korrekturen vertiefen die Qualität des Trainierens und Unterrichtens und leisten einen wertvollen Beitrag zur Verletzungsprophylaxe.

Teilnahme an offiziellen Fortbildungen der Spiraldynamik Akademie

Für die Fach- und Lehrkräfte der Spiraldynamik wird regelmässig breitgefächerte Fortbildung angeboten. Aktueller Wissensstand und wirkungsvolle Qualitätssicherung sowie fachübergreifende und persönliche Kontakte sind Sinn und Zweck der Fortbildung. Neben den beiden Fortbildungswochen findet der zweitägige, interdisziplinäre Spiraldynamik Kongress statt.

Spiraldynamik-Ausbildung als Chance

Die Lehre der Spiraldynamik befasst sich mit funktionellen Gesetzmässigkeiten, die auf alle Bewegungsstile übertragbar sind. Sie bilden das Fundament jeder gut koordinierten und somit effizienten Bewegung. Die Erkenntnisse ermöglichen es Bewegungsschaffenden und Bewegungspädagogen, Eigenverantwortung für den Körper zu übernehmen. Durch Vertiefung der eigenen Körperwahrnehmung, Verbesserung der Technik und Bewegungsausführung erfahren Ausdruck und Bewegungsqualität eine weitere Dimension. Das Risiko für Verletzungen und frühzeitige Abnutzungserscheinungen kann vermindert werden. Bewegung funktionell begründet zu vermitteln und ungünstige Bewegungs- und Koordinationsmuster kompetent zu korrigieren bedeutet, eine Qualitätssteigerung in der pädagogischen Arbeit.

Lehrtätigkeit

Für die Lehrtätigkeit bietet Spiraldynamik ein gut umsetzbares Konzept, das keine Hilfsmittel erfordert und für alle Altersgruppen und Fähigkeitsstufen geeignet ist. Ein spiraldynamisch geschultes Auge erkennt, wie sich der menschliche Körper in Statik und Dynamik organisiert. Das rasche Erfassen von ungünstigen Haltungs- und Bewegungsmustern und präzise Korrekturen vertiefen die Qualität des Unterrichts.



Stimmungen aus dem Bewegungsunterricht



„Wenn der Kopf die Bewegung verstanden hat, ist es einfacher, sie mit dem Körper auszuführen. Das eindrucklichste Erlebnis war für mich, als ich feststellte, dass ich, und das schon nach kurzer Zeit, mindestens 2cm gewachsen war...Ich fühle mich selbstbewusst und wohler in meinem Körper. Ich weiss, je mehr ich mich dem Konzept annähere, desto müheloser, dynamischer und ausdrückstärker werde ich tanzen können.“

Karin Lienhard, Tänzerin (40 J.)

Spiraldynamik has confirmed my belief that all movement is affected by the force of gravity, and has given me an anatomical comprehension of how my body functions 3-dimensionally when subjected to the laws of nature. It has helped me to understand the origins of the physical defaults of my ballet students (and myself!) and given me the know-how to help correct these weaknesses. Not only have I gained in self-confidence through this growth, but it has also given me the conviction that these principles must become integrated in the traditional methods of teaching dance.

Shonach Mirk Robles, Ballett Pädagogin, Ballerina Principal bei Maurice Béjart (52 J.)

„Elemente der Spiraldynamik kann ich in meinen Alltag einbauen, ich achte beim täglichen Gehen, Liegen, Sitzen darauf. Ich bin meinem Körper gegenüber aufmerksamer geworden und berücksichtige meine individuellen Grenzen. Durch diese Achtsamkeit für das „Wie“ meiner Bewegungen im Alltag nehme ich Fortschritte wahr.“

Andrea Bützberber, Heilpädagogin (32 J.)

„Die Spiraldynamik hat mir Möglichkeiten aufgezeigt, meinen Körper bewusster wahrzunehmen und für Bewegung besser einzustimmen. Ich habe gelernt, mit den altersbedingten körperlichen Einschränkungen besser umzugehen.“

Erika Meyer (65 J.)

Spiraldynamik-Weiterbildung

Spiraldynamik - Lehrgang Intermediate

5 Ausbildungstage. Voraussetzung ist ein erfolgreich abgeschlossener Lehrgang Basic. Schwerpunkte des Lehrgangs Intermediate sind pädagogische und therapeutische Umsetzung in der Einzelarbeit, Präzisierung, Vertiefung und Anwendung. Handgriffe und Bewegungsgefühl werden perfektioniert, Problemlösungen in Therapie und Training erarbeitet.

Spiraldynamik - Lehrgang Intermediate Specific

5 Ausbildungstage. Im Zentrum steht die vertiefte Integration der spiraldynamischen Bewegungsgrundlagen in den Spezialgebieten Tanz, Gymnastik und Bewegungspädagogik. Der Transfer des anatomisch funktionellen Grundlagenwissens in die Praxis wird spiraldynamisch kreativ erweitert und ist die optimale und kompakte Vorbereitung für die Advanced Ausbildung.

Spiraldynamik Fachkraft Level Advanced

Fachkräfte mit dem Spiraldynamik Advanced Diploma praktizieren Spiraldynamik im angestammten Beruf und leiten optional in Zusammenarbeit mit der Spiraldynamik Akademie Einführungskurse. Dies setzt Kompetenzen in den Bereichen Bewegungstheorie und -praxis sowie in Bewegungspädagogik voraus. Die Ausbildungsinhalte des Lehrgangs Advanced sind breit abgedeckt: Therapeuten erhalten das pädagogische Know-how, Unterrichtende neue therapeutische Inputs.

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an die untenstehenden Kontaktadressen:

Spiraldynamik Akademie AG

Südstrasse 113
CH- 8008 Zürich

0041 (0) 43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com

www.spiraldynamik.com

Spiraldynamik Tanz

Barbara Eichenberger-Wiezel
Apothekerweg 2
CH-5712 Beinwil am See

0041 (0) 62 772 01 88

info@spiraldynamik-circle.ch

www.spiraldynamik-circle.ch

Literaturhinweise

- Larsen, Christian Spiraldynamik, Die zwölf Grade der Freiheit
Via Nova Verlag, Petersberg, 1995
- Larsen, Christian Gut zu Fuss – ein Leben lang
Spiraldynamik Fusschule, Trias 2004
- Heel, Christian u.a. Lehrbuch zum Neuen Denkmodell der Physiotherapie
Band 1: Bewegungssystem. Thieme Verlag, 2002
- Larsen, Miescher, B.
Wickihalder, G. Gesunde Füße für Ihr Kind
Die Fusschule für Kinder, Trias 2002
- Lauper, Renate Spiraldynamik. Von Kopf bis Fuss in Bewegung
Körper-Arbeit mit Schulkindern
2. Auflage, Verlag pro Juventute, Zürich, 2004
- Barbara Eichenberger Spiraldynamik Tanz und Gymnastik
Bewegung optimieren – bewusst trainieren
Ein Nachschlagewerk mit vielen Fotos für Tänzerinnen, Tänzer und
Bewegungspädagogen, 2009

Bildnachweise

- Andreas Zihler, Zürich Titelblatt; Seite 5 und 6
- Ballett International Seite 6; Fotos auf der linken Seite Erscheinungsdatum unbekannt
- Barbara Eichenberger Seite 3; 7; 9 und 10

Spiraldynamik® ist eine international registrierte Marke.



Barbara Eichenberger-Wiezel

Pharma Assistentin

Diplomierte Tanz- und Bewegungspädagogin

Spiraldynamik Ausbildung bei Dr. med. Christian Larsen und Yolande Deswarte

Professional Diplom 1998

2008 Ernennung zur Expertin der Spiraldynamik

Leiterin des *Circle Raum für Tanz und Bewegung, Beinwil am See*

Seit 1998 eigene Praxis für Spiraldynamik

Spiraldynamik Anatomie Begleit- und Studienunterlagen; 2009

Ein Anatomie-Arbeitsbuch mit spiraldynamischem Hintergrund
(Barbara Eichenberger-Wiezel, Barbara Rust)

Spiraldynamik Tanz und Gymnastik – Bewegung optimieren – bewusst trainieren
2009, Barbara Eichenberger-Wiezel. Ein Nachschlagewerk mit vielen Fotos für Tänzerinnen,
Tänzer und Bewegungspädagogen; 116 Seiten

Lehrbeauftragte

- ▶ Spiraldynamik Akademie, Zürich
- ▶ Migros Business; Wellness & Fitness
- ▶ VDMS - Verband der Masseur Schweiz
- ▶ Berufsschulen für professionellen Tanz
- ▶ BGB Schweiz Berufsverband für Gymnastik
- ▶ Lehrerfortbildung
- ▶ STV Schweizerischer Turnverband
- ▶ Seniorensport
- ▶ Invalidensport