

# Funktionelle Anatomie - sinnlich erfahrbar

# Spiraldynamik

Das Konzept der Spiraldynamik® beruht auf den universellen Prinzipien der Spirale und der Welle, die sich in unserem Bewegungsapparat und seiner natürlichen Dynamik wiederfinden. Im Workshop entdecken wir eine Möglichkeit, wie wir uns gemäß inneren Gesetzmäßigkeiten bewegen, unsere Wahrnehmung verfeinern, unseren Körper neu organisieren können - so die Ankündigung der Somatics Academy in München.



„Becken und Kopf bilden eine Bewegungseinheit“, doziert Yolande Deswarte. In den Händen hält sie zwei Bälle, die durch ein elastisches Band verbunden sind. „Alle Bewegungen des Körpers beruhen auf zwei Prinzipien: der Dehnung-Spannung und der Spiraldehnung - andere Bewegungsmöglichkeiten existieren nicht.“ Zu ihren Füßen liegt ein Sammelsurium einzelner Körperteile, so ein Fuß mit seinen 26 Knochen und eine Wirbelsäule, die sich schlangengleich aus dem knöchernen Becken windet. Yolande Deswarte beginnt ihren Workshop mit Theorie. Ihr ist wichtig, daß die Grundlagen klar sind, ehe man den eigenen Körper nach den Prinzipien der Spiraldynamik erforscht.

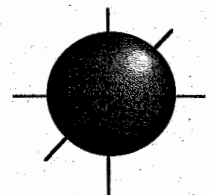
Im Kurs *Einführung in die Spiraldynamik®* im Studio Bodybliss in München haben sich knapp zwanzig wißbegierige Menschen eingefunden, die alle in Sachen Körperarbeit tätig sind - in der Physio- oder Tanztherapie, im Yoga oder Feldenkrais. Aber: **Spiraldynamik und orientalischer Tanz?**

Drei Gründe, die dafür sprechen, seien gleich genannt: Das Konzept vermittelt auf sehr anschauliche Weise anatomische Kenntnisse, die sowohl theoretisch als auch durch sehr viele Übungen deutlich und sinnlich erfahrbar werden. So kann man sich die Bewegungen der Gelenke, Knochen und Muskeln nicht nur vorstellen, sondern sie auch erspüren. Zweitens werden Prinzipien der Bewegung

deutlich, die - wie im orientalischen Tanz - auf unterschiedliche Bereiche des Körpers bezogen bzw. dort initiiert werden können. Drittens erlaubt das System der Spiraldynamik, die eigene Körperhaltung sowie die anderer wahrzunehmen und zu korrigieren, eine Grundvoraussetzung für den Tanz und Tanzunterricht.

Zunächst soll aber die Spiraldynamik und ihre Geschichte vorgestellt werden: Der Ursprung dieses Bewegungskonzeptes liegt mehr als vierzig Jahre zurück; damals wurden die Grundprinzipien von zwei französischen Physiotherapeutinnen (vgl. Lit.) erarbeitet, deren Leitgedanke die Strukturierung der motorischen Koordination war. Dabei wurde die Organisation des Körpers vom Skelett ausgehend betrachtet, wobei galt: Die Opposition zweier Sphären (Bereiche/Gelenke), zum Beispiel von Becken und Kopf, erzeugt Dynamik zwischen ihnen. Schon sehr früh arbeitete Yolande Deswarte im Team mit und entwickelte das Konzept später mit dem Schweizer Arzt C. Larsen (vgl. Lit.) weiter zur Spiraldynamik, die man als die Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegung beschreiben kann.

Die Spirale ist eine fundamentale Bewegung im Universum und kommt in vielen Naturformen vor, zum Beispiel beim Schneckenhaus. Sie findet sich auch in der Materie der Knochen, wie im Femur. Durch Rotationen einer Sphäre (vgl. Graphik 1) um drei Achsen - vertikal, transversal und sagittal - ist jede Bewegung im Raum beschreibbar.



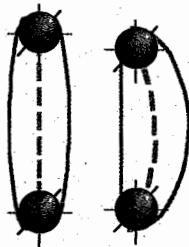
Sphäre mit Achsen



# Funktionelle Anatomie - sinnlich erfahrbar

Die Spirale als Grundbewegung entsteht also dadurch, daß sich eine Sphäre (der Kopf beispielsweise) in drei Dimensionen bewegt (wie beim Blick nach hinten oben). In Opposition zu einer zweiten Sphäre (zum Beispiel des Beckens) kommt die Spiraldynamik zwischen den Sphären zustande, die sich in diesem Beispiel in der Wirbelsäule manifestiert.

Yolande Deswarte verdeutlicht dieses Konzept anhand eines Modells, das aus zwei Bällen besteht, in die jeweils die drei Achsen einmontiert sind. Beide Sphären werden durch ein Band verbunden, das Spannung und Dehnung zuläßt.



A B

Sphären in Opposition

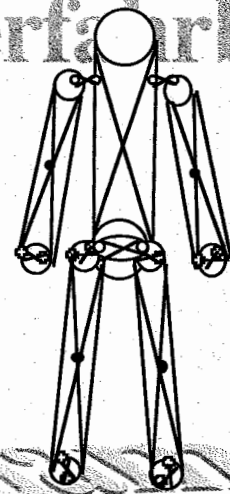
A: neutral, B: Dehnung-Spannung (spiegelsymmetrische Einrollbewegung von Kopf und Becken)

Mit einem weichen Ball in der Hand üben wir, wie sich Rotationen und Heben und Senken des Armes im *Caput Humeri* (Kopf des Oberarmknochens) anfühlen. Wir finden in einer Vorübung unsere Transversalachse im Kopf - vorstellbar als Verbindung vom linken zum rechten Ohr, jedoch einige Zentimeter darüber liegend. Wir suchen Spiralbewegungen überall: zwischen Daumen und kleinem Finger, zwischen Oberschenkelhals und Fuß, zwischen Ferse und Ballen.

## Was verbindet das System der Spiraldynamik mit dem orientalischen Tanz?

Der Fokus der Wahrnehmung der Bewegungen anderer oder unserer eigenen ist in der Spiraldynamik in den Gelenken. Es geht darum, sich bewußt zu machen, was stattfindet, wenn wir beispielsweise den Arm heben. Im Gelenk ist - im wahrsten Sinne des Wortes - der Ansatzpunkt: Da der orientalische Tanz auf den Prinzipien der Polyzentrik und Isolation beruht, wird das (Körper-)Bewußtsein erweitert, wenn man sich klar macht, wie Bewegungen im Gelenk entstehen.

Eine weitere Parallele zeigt sich in der Einstellung zum Körper. Zugrunde liegt die Vorstellung des Menschen, der in Koordinations-einheiten der Bewegung zerlegt werden kann. Die Zentraleinheit ist die Verbindung zwischen Kopf und Becken.



Zentraleinheit/Bewegungseinheiten

Daher beginnen wir mit dem Erkunden der Kopf- und der Beckensphäre sowie der Wirbelsäule. Der Kopf läßt sich anhand zweier vorgestellter Transversalachsen unterschiedlich in der Sagittalen bewegen. Nimmt man sie auf Höhe der Ohren, so bewegt sich der Kopf wie üblich (Nicken), stellt man sie jedoch ein Stück darüber vor, so wirkt sich die Bewegung bis in die Lendenwirbelsäule aus und hat eine aufrichtende Wirkung. Die Vorstellung der Transversalachsen wird deutlicher, wenn man sich die Finger an die entsprechenden Stellen am Kopf hält und leicht drückt; dies kann auch eine Partnerin übernehmen. Wird die ganze Wirbelsäule gestreckt, also nach oben gezogen, so hat man das Gefühl, der Hinterkopf bewege sich nicht nur um die Achse, sondern er gleite auch leicht nach hinten - wie von einem „Sphärenarm“ gezogen, der energetisch in die Unendlichkeit führt.

Das Becken ermöglicht ähnliche Bewegungen, was nicht verwundert, da Kopf und Becken als Knochenmassen an den Enden der Wirbelsäule sitzen. Nach Vorübungen (in Rückenlage auf einem weichen Ball unter dem Steißbein) sowie durch Tasten in der Leistenbeuge wird klar, daß das Kippen (Ins-Hohlkreuz-Gehen) durch den Beckenboden initiiert werden kann. Allein durch Entspannung kann man dann - langsam und bewußt - wieder in die Ausgangslage zurückgleiten. Man merkt, daß das im orientalischen Tanz übli-



# Spiraldynamik

che Absinken durch leichtes Beugen der Knie und Kippen des Beckens als Ausgangsbasis allein mit dem Rumpf erzeugt werden kann. Auch Yolande Deswarte betont, daß für diese Bewegung keine Beinarbeit nötig sei.

Die folgende Bewegung macht deutlich, daß Kopf und Becken wirklich eine Koordinationseinheit darstellen. Im Kniesitz (auf einem weichen Ball) merkt man sofort, daß entsprechend zur Beckenbewegung um eine gedachte Transversalachse (Kippen) der Kopf sich automatisch um eine gedachte Achse oberhalb der Ohren bewegt: Es entsteht die sogenannte Dehnung-Spannung. Nach diesem Prinzip funktioniert auch die Katzenbuckelübung im Vierfüßerstand: Die Wirbelsäule in Brusthöhe senkt und hebt sich dann automatisch durch die Beckenbewegung und initiiert nicht die Bewegung. Die Dehnung-Spannung (vgl. Graphik 2) erzeugt ein Gefühl der Dichte, der Stabilität und Kompaktheit. Sie ist das erste, das einfachere Prinzip innerhalb des Konzeptes, denn sie wird nicht dreidimensional ausgeführt.

Dies geschieht beim zweiten Prinzip der Spiraldynamik, nämlich der Spiraldehnung, bei der Beweglichkeit und Flexibilität im Körper wahrgenommen werden. Wir erarbeiten uns dazu die Grundbewegung des Gehens in einer Vorübung, bei der der Kopf nach oben hinten (Vorstellungshilfe: das rechte Ohr) gedreht wird, während sich das Becken gleichzeitig in Opposition bewegt. Heel formuliert dies so: „Die dreidimensionale spirallige Verschraubung ist das Markenzeichen der koordinierten Wirbelsäulenbewegung beim Laufen und Gehen.“ (S. 21)

Eine weitere Übung für die Spiraldehnung der Zentraleinheit besteht darin, daß im Sit-

zen das Becken auf einer Seite nach vorne oben gedreht wird (vgl. „Hüftkicks“), wobei die Schultern von einer Partnerin festgehalten werden: Im Bereich des Rumpfes entsteht eine Spiralbewegung. Wenn dann der Kopf in Opposition gedreht wird, wird die Spirale dichter und ein intensives Gefühl der Verschraubung entsteht. Macht man diese Bewegungen kleiner und konzentriert sich auf die Transversalachse oberhalb der Ohren, so entsteht laut Yolande Deswarte eine „entlüftende“ Wirkung. Viel aufregender aber ist die Erkenntnis, daß bei dieser Spiraldehnung die Brustwirbel spürbar bewegt werden. Eine wunderbare Übung für den orientalischen Tanz, um ein Gefühl für den Brustkorb und seine Muskulatur zu bekommen!

Natürlich werden in der Spiraldynamik alle möglichen Koordinationseinheiten bewegt, erspürt und trainiert. Dies kommt dem Charakter des orientalischen Tanzes, der auf Isolation und Polyzentrik beruht, sehr entgegen. Baut man diese Koordinationseinheiten von den Füßen aus auf, so entsteht eine Globalität der Bewegung im ganzen Körper: Wie bei einem Zahnrad greifen die einzelnen Oppositionen ineinander, also Fuß und Oberschenkelhalskopf, dieser und das Becken, dieses und der Kopf etc.

Wichtig bei der Spiraldynamik ist also die Frage danach, was sich im Körper bewegt und wo das Zentrum ist, das die Bewegung auslöst. Es geht um Möglichkeiten, um das Ausschöpfen der Freiheiten und darum, daß alles im Fluß bleibt oder wieder in Fluß kommt; es gibt keine „Normalität“. Wie der orientalische Tanz geht das Konzept der Spiraldynamik vom individuellen Körperbau und dessen Gestaltungsmöglichkeiten von Bewegungen aus.

Zusammenfassung der wichtigsten Parallelen zum orientalischen Tanz:

\* Bewegungen werden in einem Körperbereich bewußt initiiert und wahrgenommen, zum Beispiel im Becken.

\* Der Beckenboden fungiert als Ort, an dem die Bewegung beginnt und dann von anderen Muskeln aufgenommen und vergrößert wird.

\* Die Zentraleinheit bilden Becken und Kopf sowie deren Verbindung, die Wirbelsäule.

\* Von der Zentraleinheit ausgehend wird der Körper in weitere Einheiten gegliedert.

\* Jede Bewegung ist entweder als Dehnung-Spannung oder Spiraldehnung zwischen zwei Sphären aufzufassen, die Polyzentrik des orientalischen Tanzes wird anatomisch faßbar und als natürliche Bewegung verstanden.

Bleibt noch zu bemerken, daß Yolande Deswarte auf Französisch unterrichtet, jedoch in ihrer Partnerin Dr. Danièle-Claude Martin eine engagierte Übersetzerin hat und daß beide ab November eine Grundausbildung in München anbieten.

Info: Tel. 08741-2537, willi.ilse.schneider@web.de



Text, Graphiken, Fotos: Dr. Barbara Stuißer

## Spiraldynamik

### Literatur:

Heel, C., Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung..., in: Hüter-Becker, A. (Hrsg.), Lehrbuch zum Neuen Denkmodell der Physiotherapie, Bd.1 Bewegungssystem, Thieme Stuttgart 2002

Larsen, C., Die zwölf Grade der Freiheit, Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination, Via Nova Petersberg 1995

Piret, S., Beziere, M. M., La Coordination Motrice (L'Aspect Mécanique de l'Organisation Psycho-Motrice de l'Homme), Masson & C., Paris 1971