

## Was ist Spiraldynamik®?

Zitate aus dem Buch von Renate Lauper: „ Von Kopf bis Fuss in Bewegung“ S.6

Die einfachste Antwort lautet: **Spiraldynamik ist eine Gebrauchsanweisung für den Körper.**

„Diese Gesetzmässigkeiten der polaren Kräfte führen dazu, dass sich die ganze Vielfalt der Natur bei aller Individualität aus den immer wieder gleichen Strukturelementen, wie zum Beispiel der Spirale, dem Kreis, der Acht und der Welle, zusammensetzt. Dafür gibt es unzählige Beispiele. Denken wir nur an das spiralförmige Schneckenhaus, die spiralförmig wachsende Schlingpflanze, natürliche Wirbel, Galaxien und vieles mehr. Unser Körper macht dabei keine Ausnahme. ... Vieles in unserem Körper deutet darauf hin, dass die Spirale das wichtigste Strukturprinzip für den menschlichen Körper ist.“ (Dieter Allgaier). In sich verschraubte Knochen, diagonal verlaufende Muskeln, Dreh-Scharniergelenke, Anordnung von Knochenbälkchen, Verlauf von Bändern- auch der menschliche Körper nützt die Vorteile des Spiralprinzips: Funktionalität und Flexibilität, Ökonomie und Effizienz.“

Sie (die Spiraldynamik. Anmerkung von der Red.) beschreibt die menschliche Anatomie und Bewegung nicht im traditionellen Sinn, sondern mit dem Polaritäts- und dem Spiralprinzip.

S.7

Das spiraldynamische Konzept **betrachtet sämtliche menschlichen Bewegungen von Polen aus**. Ausgehend vom Skelettsystem sind Bewegungseinheiten definiert, welche strukturell und funktionell über 2 Pole verbunden sind. **Zwischen den Polen kommt es zu Wellen und Spiralbewegungen, in der Bewegung zu Dehnspannung und zur spiralförmigen Verschraubung**. Die Pole selbst bewegen sich räumlich dreidimensional. Zusammen bilden alle Bewegungseinheiten ein dynamisches Ganzes, den Bewegungsapparat.

Sich nach spiraldynamischen Gesetzmässigkeiten bewegen heisst anatomisch richtiges Bewegen.

Anatomisch richtiges – das heisst: strukturgemässes – Bewegen ermöglicht Leichtigkeit, Effizienz und Ökonomie.

Der Weg führt über Eigenwahrnehmung (Sensorik) und bewusste Bewegungssteuerung (Motorik). Wir begreifen uns selbst mit dem eigenen Körper.

Zitat beendet.

Kinga Kostyál  
Bewegungstherapie PSFL und Spiraldynamik®  
Asylstrasse 46, 8708 Männedorf  
044 920 69 31/ 076 394 96 78  
www.bewegende.ch

im Sommer 2008