

## Die Chance für Tanz- und Bewegungsschaffende



© Andreas Zihler

von Barbara Eichenberger-Wiesel

# Inhalt

Ein persönliches Vorwort	3
Ein überzeugendes Prinzip	4
Was sich verändern könnte	5
Ausbildung und Berufsalltag	6
Mehr Qualität in der Praxis	7
Ein Konzept mit Zukunft	8
Spiraldynamik – Lehrtätigkeit	9
Literaturhinweise	10
Spiraldynamik – Weiterbildung	11

## Ein persönliches Vorwort



© Eichenberger Barbara

*„Bei der Spiraldynamik geht es nicht darum, etwas Neues zu erfinden, sondern etwas wieder zu finden.“*

*Dr. med Christian Larsen*

In der Fülle der Möglichkeiten, Bewegung zu lernen, bin ich vor 15 Jahren 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, und nach diesem einen 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 unterrichtet werden: Das Wissen um Gelenk-, 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 und Dynamik – ist lernbar. Das Konzept der Spiraldynamik eignet sich dazu, die anatomischen und biomechanischen Grundprinzipien verständlich anzuwenden und/oder zu unterrichten. Wer stets auf der Suche nach besserer Bewegungsqualität ist, erlebt Spiraldynamik als präventiv und als therapeutisch wirksam.

## Ein überzeugendes Prinzip

Spiraldynamik ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Yolande Deswarte, Physiotherapeutin, und Dr. med. Christian Larsen sind die beiden 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 1981 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 Wissenschaftern die Spirale als universelles Strukturprinzip: In Spiralnebeln, Wirbelwinden, Wasserstrudeln, Schneckenhäusern, in Knochen, Muskeln und Bändern bis hin zur Doppelhelix der DNS, Trägerin der menschlichen Erbinformation, finden sich unzählige Spiralen – wer wundert sich da noch, dass 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. Da eine Spirale grundsätzlich nur zwei Drehrichtungen hat, geht es darum, in die vom Körperbau her festgelegte Richtung zu drehen. Das 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 und steht für Bewegungsqualität und professionelle, bewegungspädagogische Kompetenz.
- ▶ Spiraldynamik ist interdisziplinär erfahrungsbasiert und anwendbar.
- ▶ Spiraldynamik ist systematisch, daher klar zu erfassen und didaktisch einfach im Unterrichts-Alltag zu integrieren.

## Was sich verändern könnte

Tanzende Füße leisten Erstaunliches; Balance, Sprungkraft, Schnelligkeit, Pirouetten, Demi-pointe etc. 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. Durch die spiralförmige 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. Die Gesamtheit der Hüft-, Bein- und Fußmuskulatur entwickelt ihre maximale Kraft. Technisch verbessern sich Balance, Stabilität und Kraft.

### Belastungsstabilität im Gleichgewicht



© Ballett International

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. Das anatomische Verständnis für die Drehrichtungen in Fuß- und Hüftgelenk: der Oberschenkel dreht nach außen, der Vorfuß nach innen, bewirkt eine perfekte Verteilung der Druckbelastung auf Fuß-, Knie- und Hüftgelenke.

### Ausdruck und Ästhetik auf Kosten der Gesundheit?



© Ballett International

Der Fuß des rechten Beines ist hier zu stark nach innen geknickt. Das Gewicht lastet auf der instabilen Innenseite des Fußes. Außendrehung des Unterschenkels und relative Innenrotation des Oberschenkels bedeuten Verlust von Stabilität. Das Körpergewicht wird nicht auf das ganze Bein übertragen. Das Kniegelenk wird sowohl auf der Außen- als auch auf der Innenseite überlastet. Das so belastete Knie ist anfällig für akute Verletzungen. 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 Überlastungen.

## Ausbildung und Berufsalltag

### Berufung wird zum Beruf

Tanz, Gymnastik, künstlerische oder sportliche Bewegung aller Art verkörpern für viele Menschen Eleganz und Leichtigkeit einerseits, Dynamik und Kraft andererseits. Welch intensive, fordernde, oft auch überlastende „Knochenarbeit“ dahinter steckt, wissen alle, die Tanz oder Bewegung zu ihrem Beruf gemacht haben oder auf dem Weg dazu sind. Neben hohem technischem Können und pädagogischen Fähigkeiten werden Persönlichkeit, Ausdruck und Ästhetik verlangt. Ausdauer, Beharrlichkeit und enormes Stehvermögen im von der Konkurrenz geprägten beruflichen Umfeld sind weitere unabdingbare Voraussetzungen. Dieses Spannungsfeld erfordert ein fundiertes Basiswissen in Anatomie und Bewegungslehre und ein gutes Verständnis für die Wahrnehmung im eigenen Körper.

### Beruf wird zum Alptraum

Im Bestreben, den Traum verwirklichen zu können, und im Wissen um die finanziellen Einbußen bei verletzungsbedingten Pausen wird den Signalen des Körpers oft zu wenig Beachtung geschenkt. Trainieren, Proben, Auftreten und Unterrichten trotz Schmerzen gehören zum Berufsalltag. Verletzungen können nicht ausheilen, Ausweichbewegungen führen zu neuen Fehlbelastungen – ein Teufelskreis, der nicht selten zum Abbruch der Ausbildung oder der Berufstätigkeit führt.



© Eichenberger Barbara

*„Den Körper stimmen zu lernen wie ein Instrument, die Wahrnehmung zu schulen für die gleichmäßige Verteilung der Kräfte auf alle Gelenke in der Raum-Zeit-Koordination, für Bewegung und Gegenbewegungen, vor allem aber, um die blinden Flecken aufzuspüren, um Gewohnheiten zu erkennen.“*

*Dr. med. Christian Larsen*

### Weiterbildung 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 Tanzschaffenden und Bewegungspädagogen, Eigenverantwortung für den Körper zu übernehmen. Durch Vertiefung der eigenen Körperwahrnehmung, Verbesserung der Technik und Bewegungskonzeption erfahren Ausdruck und Bewegungsqualität eine weitere Dimension. Das Risiko für Verletzungen und Abnutzungserscheinungen kann vermindert werden. Bewegung funktionell begründet zu vermitteln und ungünstige Bewegungs- und Koordinationsmuster kompetent zu korrigieren bedeutet eine Qualitätssteigerung in der pädagogischen Arbeit.

## 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 Tanzschaffenden und Bewegungspädagogen vertraut. Dreidimensionale Bewegungsmöglichkeiten in den Gelenken werden 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 die Voraussetzung für langfristige Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Körpers.



© Eichenberger Barbara



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



© Eichenberger Barbara

**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](http://www.spiraldynamik.com) und [www.spiraldynamik-circle.ch](http://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 etc.
- ▶ Fußschule
- ▶ Dreidimensionale Anatomie
- ▶ Themenorientierte Anwenderkurse

### Spiraldynamik Lehrgang Basic

Mit der Ausbildung zur Spiraldynamik Fachkraft Basic wird das Berufsbild für Tanz- und Bewegungspädagogen professionell erweitert. In 16 Kurstagen verteilt auf ca. 1 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 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. Nach der Fortbildungs-Intensivwoche findet der zweitägige, interdisziplinäre Spiraldynamik Kongress statt. Er nimmt eine Schlüsselstellung im Fortbildungsjahr ein. Hier werden sämtliche neuen Erkenntnisse und Neuerscheinungen in Kompaktform präsentiert.

## Spiraldynamik – Lehrtätigkeit



© Eichenberger Barbara

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.

### Stimmen 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 2 cm gewachsen war... Ich fühle mich selbstbewusster und wohler in meinem Körper. Ich weiß, je mehr ich mich dem Konzept annähere, desto müheloser, dynamischer und ausdrucksstärker 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, Ballet Pädagogin (52 J.) ballerina principal bei maurice béjart*

„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 Bützberger, (32 J.) Heilpädagogin*

„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.)*

## Literaturhinweise

Heel, Christian u.a.	Lehrbuch zum Neuen Denkmodell der Physiotherapie Band 1: Bewegungssystem. Thieme Verlag, 2002
Larsen, Christian	Spiraldynamik, Die zwölf Grade der Freiheit Via Nova Verlag, St. Petersburg, 1995
Larsen, Christian	Gut zu Fuß ein Leben lang Spiraldynamik Fußschule, Trias 2004
Larsen, Ch., Miescher, B. Wickihalter, G.	Gesunde Füße für Ihr Kind Trias 2002
Lauper, Renate	Spiraldynamik: Von Kopf bis Fuß in Bewegung Körper-Arbeit mit Schulkindern 2. Auflage, Verlag pro juventute, Zürich, 2004

## Bildnachweise

Andreas, Zihler	Titelblatt, 2007
Ballett International	Seite 5, Erscheinungsdatum beider Fotos unbekannt
Eichenberger, Barbara	Seite 3, 6, 8 und 10

Spiraldynamik® ist eine international registrierte Marke.

## Spiraldynamik – Weiterbildung

### **Spiraldynamik – Lehrgang Intermediate 1**

5 Ausbildungstage. Voraussetzung ist ein erfolgreicher Abschluss des Basic Lehrgangs. Schwerpunkte des Intermediate 1 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 2**

5–7 Ausbildungstage. Im Zentrum steht die vertiefte Integration der spiraldynamischen Bewegungsgrundlagen im Spezialgebiet Tanz und Bewegungspädagogik. Der Transfer des anatomisch funktionellen Grundlagenwissens in die Tanz-Praxis wird spiraldynamisch kreativ erweitert und ist die optimale und kompakte Vorbereitung für die Advanced Ausbildung.

### **Spiraldynamik Fachkraft Advanced**

Lehrgang und Fachdidaktik, 7 Module innerhalb von drei Jahren. Mit der Ausbildung zur Spiraldynamik Fachkraft Advanced und der Berechtigung, die Wortmarke Spiraldynamik® zu nutzen, wird das Berufsbild von Tanz- und Bewegungspädagogen noch mehr erweitert. Voraussetzung ist ein vertieftes Verständnis von Theorie und Praxis. Das Ziel besteht darin, selbständig unter dem Namen Spiraldynamik® Einzelberatungen, Spiraldynamik Kurse im angestammten Beruf und Spiraldynamik Einführungskurse zu geben.

### **Unabhängig und finanziell interessant**

Nach Abschluss der Ausbildung zur Spiraldynamik Fachkraft Advanced, wird mit dem Anbieten von Spiraldynamik Einzelberatungen, Spiraldynamik Kursen und Spiraldynamik Einführungskursen das Einkommen optimiert. Der Ansatz des Honorars wird dem Know-how durch den Ausbildungsstatus angepasst.

### **Spiraldynamik Einführungskurse und Kurse im angestammten Beruf**

Mit Vorträgen, Workshops und Einführungskursen können sich Tanz- und Bewegungspädagogen als Spiraldynamik Fachkraft Advanced mit der geschützten Wortmarke in ihrer Region profilieren.

### **Spiraldynamik Einzelberatungen**

In der Gruppe können Menschen mit spezifischen Beschwerden oder Bewegungsdefiziten oft ungenügend gefördert werden. Mit dem Angebot der Einzelberatung können sie individuell begleitet und betreut werden.

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

#### **Spiraldynamik Akademie AG**

Unot 23  
CH-8706 Meilen  
Tel +41 (0)43 222 58 68  
Fax +41 (0)43 222 58 69  
Mail [info@spiraldynamik.com](mailto:info@spiraldynamik.com)  
[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

#### **Spiraldynamik Tanz**

Barbara Eichenberger-Wiezel  
Postfach 75  
CH-5712 Beinwil am See  
Tel +41 (0)62 772 01 88  
Mail [info@spiraldynamik-circle.ch](mailto:info@spiraldynamik-circle.ch)  
[www.spiraldynamik-circle.ch](http://www.spiraldynamik-circle.ch)



**Barbara Eichenberger-Wiezel**

Pharma Assistentin

Tanz- und Bewegungspädagogin

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

Professional Diplom 1998

Leiterin des Circle Raum für Tanz und Bewegung

Seit 1998 eigene Praxis für Spiraldynamik®

Mitautorin Anatomie Begleit- und Studiumsunterlagen; 2003  
Ein Anatomie Arbeitsbuch mit spiraldynamischem Hintergrund  
(Barbara Eichenberger-Wiezel, Barbara Rust)

Ernennung zur Expertin der Spiraldynamik 2008

### **Lehrbeauftragte**

Spiraldynamik Akademie

Berufsschulen für professionellen Tanz

ZTTS Zürich TanzTheater Schule

BGB Schweiz Berufsverband für Gymnastik

Lehrerfortbildung

STV Schweizerischer Turnverband

Seniorensport

Invalidensport