

**Buch-Vernissage: 11. September 2008 im Seehotel Sonne in Küsnacht**



**Claudia Larsen und ihr Mann Dr. Christian Larsen laden zur Vernissage ihres neuen Buches "look@yourself - Körperhaltungen analysieren und verbessern", das sie gemeinsam mit dem deutschen Sportwissenschaftler Oliver Hartelt im TRIAS Verlag Stuttgart veröffentlichen.**

Neben Verlagsvertretern und den Autoren wird an der Vernissage vom 11. September im Seehotel Sonne in Küsnacht am Zürichsee auch die Österreicherin Eva Hager Forstenlechner dabei sein. Dr. Christian Larsen bezeichnet sie als „verkörperte Bewegungsintelligenz“. Die Spiraldynamik-Dozentin, Juristin, Yogalehrerin und Tänzerin ist das perfekte Spiraldynamik-Fotomodell und stand für look@yourself vor Claudia Larsens Kamera. "Die wenigsten Frauen haben ein Bewusstsein für ihre Körperhaltung - speziell vor der Kamera! Den Zusammenhang von Aufrichtung und Ausstrahlung zu zeigen, das ist mein Anliegen mit look@yourself", sagt die Autorin Claudia Larsen. Neben einem Kurzreferat von Dr. Larsen wird Eva Hager Forstenlechner in künstlerischer Aktion zu sehen sein. Moderiert wird die Vernissage von der Rosenkönigin und „Botschafterin“ der Stadt Rapperswil Anja Meierhofer. Und natürlich wird anschliessend mit einem Apéro gefeiert! Verlag und Autoren freuen sich über Ihre Teilnahme. Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Türöffnung: 18:30 h, Platzzahl beschränkt.

## **Look@yourself: Das neue Buch - Spiraldynamik in Bildern**



**Mit dem Buch look@yourself stößt Spiraldynamik in die Bereiche Wellness und Lifestyle vor: Zum Glück, denn gesunde Haltung und Bewegung ist für jedermann ein zentrales Thema, das bisher von Modegurus aller Zeiten konsequent ignoriert wurde.**

Angefangen bei verstümmelten Lotusfüßen über bis zur Bewusstlosigkeit geschnürte Taillen zu arsengebleichter Haut, Magermodels, Stöckelschuhen, buckligen Fotomodellen mit Rundrücken, X-Beinen und verdrehter Körperhaltung – Schönheit muss leiden. Tatsächlich? Spiraldynamik beweist das Gegenteil: look@yourself zeigt mit eindrucksvollen Bildserien und kurzen, prägnanten Texten, dass intelligente Bewegung und gute Haltung nicht Verhinderer, sondern die Schlüssel zu Schönheit und Charisma sind. Claudia und Christian Larsen verkörpern dies als Paar: Er als charismatischer Wissenschaftler und Pionier, sie als personifizierte Schönheit und Künstlerin. Zusammen mit dem deutschen Sportwissenschaftler Oliver Hartelt haben sie ein Buch realisiert, das das Auge schärft, den Körper neu erfahrbar macht und Schönheit als logische Folge natürlicher Bewegungsintelligenz präsentiert.

## Philosophie für das 21. Jahrhundert

Die Inhalte basieren auf Jahrtausende altem Wissen und neusten wissenschaftlich-anatomischen Erkenntnissen der Spiraldynamik. Und look@yourself ist mehr als ein Buch: „Es ist eine Lebens-Philosophie, ein Appell an die Menschen unserer Zeit: Lebe bewusst und gehe selbstbewusst und aufrecht durchs Leben“ sagt Christian Larsen zum neuen Werk, seinem inzwischen 15. Buch. „Hierin werden sich all jene wieder finden, denen selbstbewusste Körperhaltung und Bewegung mit allen Sinnen ein Anliegen ist.“ Ein Buch für alle, die Authentizität und Funktionalität genauso verlangen wie Attraktivität und Wohlbefinden. Look@yourself steht für bewusste Bewegung, für innovatives funktionales Körperbewusstsein.

## SonoSens: Langzeit-Rückendiagnostik am Med Center Zürich



**Bei aller Detailliertheit der ärztlichen Diagnostik: Weder Sie noch wir wussten bisher genau, was Ihr Rücken im Alltag oder nachts macht. Mit SonoSens wissen wir auch das. Ganz schön vermessen!**

Auch in der Therapie von Rückenschmerzen gilt: Entscheidend für den nachhaltigen Therapieerfolg ist, dass Sie das Gelernte im Berufsalltag umsetzen können. Belasten Sie im Verkauf ständig dasselbe Bein? Drehen Sie als Zahnarzt auch abends zuhause und nachts im Bett vor lauter Berufsgewohnheit den Rücken immer zur gleichen Seite? Wissen Sie, ob Sie beim Einkaufen und Treppensteigen in Hohlkreuz oder Rundrücken ausweichen? Neben persönlichen Vermutungen gibt es jetzt auf diese Fragen eine klare wissenschaftliche Antwort.

Der **SonoSens Monitor** ermöglicht die funktionelle Diagnostik im Alltag. Und so funktioniert's: Acht Messelektroden werden auf den Rücken geklebt. Die Distanzen zwischen den acht Messpunkten werden mittels Ultraschall permanent gemessen und registriert. Die genauen Informationen liefern die Längenunterschiede zwischen den Elektroden. Sie geben Aufschluss über Seitneigung, Einrollen und Rückbeugung der Wirbelsäule. Auch Drehbewegungen werden erkannt. Dank der Software für Mustererkennung können die Bewegungsgewohnheiten Ihrer Wirbelsäule 3 D-grafisch dargestellt werden. Daraus lassen sich Rückschlüsse für die gezielte Optimierung von Therapie und Training ziehen.

### SonoSens am Med Center Zürich

Ab sofort steht SonoSens als aussagekräftiges Diagnosegerät zur Verfügung: bei chronischen Nacken-, Rücken- und Kreuzbeschwerden wie z.B. Rundrücken und Hohlkreuz, Beckenschiefstand und Skoliose, Bandscheiben-Problemen und engem Spinalkanal, bei verspannten Nackenmuskeln, Arthrose der Halswirbelsäule oder nach Schleudertrauma: Die SonoSens Untersuchung ist immer dann sinnvoll, wenn Haltungs- und Bewegungsmuster des Alltags als Ursache für Beschwerden eine Rolle spielen.

## Kurzzeit-Messung

Am besten kombiniert man die Messung mit einer regulären Spiraldynamik-Therapiestunde. Zu Beginn werden die Elektroden am Körper befestigt. Aber keine Bange: SonoSens ist winzig klein, arbeitet ohne jegliche Strahlung oder Geräusche und schränkt Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit kaum ein. Sie sollen sich bewegen wie immer, ohne hemmende Technik. So diskret verkabelt durchlaufen Sie ein vordefiniertes 10-minütiges Bewegungsprogramm. Die Daten werden ausgewertet, analysiert und die Konsequenzen für die laufende Therapie bzw. das Training gezogen. Sie erhalten eine Kopie der grafischen Auswertung. Wählen Sie zwischen vier Kurzanalysen:

- **Gehen & Treppensteigen**
- **Sitzen & Stehen**
- Persönliches **Turnprogramm**
- **Joggen** auf dem Laufband

**Kosten** (Nicht-Pflichtleistung der Krankenkassen): CHF 90 zusätzlich im Rahmen einer laufenden Therapie- oder Trainingsstunde; CHF 230 als Einzelleistung.

## Langzeit-Messung

Diese macht Sinn, wenn es darum geht, Einblick in die Bewegungsgewohnheiten Ihres Rückens im spezifischen Alltag zu bekommen – z.B. Zahnarzt-Praxis, Tennis-Turnier, Marathon-Training, Yogastunde oder Schlaf- und Liegegewohnheiten im Bett. Und so läuft's ab: Sie kommen ins Med Center zur Anprobe (ca. 30 Minuten). Danach tragen Sie das unauffällige Gerät während mehrerer Stunden. Es zeichnet alle Bewegungen auf. Ihr zweiter Besuch am Med Center dauert zirka 1 Stunde. Das Gerät wird entfernt und Sie erhalten Auswertung, Analyse und praktische Umsetzungstipps für den Alltag.

**Kosten** der Langzeitmessung (Nicht-Pflichtleistung der Krankenkassen) inklusive Beratung: CHF 290 im Rahmen der laufenden Therapie/des Trainings; CHF 430 als Einzelleistung.

## Alltag: Ihr geheimes Trainingszentrum



**Wer täglich eine halbe Stunde trainiert, tut etwas Gutes. Aber es bleiben immer noch 23.5 Stunden trainingsfrei. Drehen Sie den Spieß um! Wir haben das Knowhow für Sie.**

Sie kennen es wahrscheinlich: Mit guten Vorsätzen geht man ins neue Jahr. Täglich eine halbe Stunde Training, vielleicht sogar eine ganze. Bewundernswert und gesund. Doch was nützt Ihnen der Aufwand, wenn Sie die restlichen 23 Stunden - womöglich unwissentlich - mit Rundrücken, Hohlkreuz, Knick- und Senkfüßen durch die Welt gehen? Lernen Sie Ihren Körper besser kennen. Gesunde Bewegung im Alltag ist definitiv das beste Training. Wir geben Ihnen die Hilfestellung und das Knowhow dazu. Die drei Beispiele in diesem Newsletter zeigen, wie und dass es funktioniert!

## SonoSens

Das kleine Diagnosegerät gibt uns und Ihnen Aufschluss darüber, wo genau Sie in Ihrem Körper stehen. Die Macht der Gewohnheit lässt blinde Flecken entstehen. Mit SonoSens werden sie sichtbar und behandelbar. Das erlaubt eine noch nie dagewesene Präzision in der Diagnostik, eröffnet uns mehr Möglichkeiten in der Therapieplanung und ermöglicht Ihnen noch mehr Trainingseffizienz, ob sportlich oder im Alltag.

## Bewegungsschulung

Am Beispiel der neunjährigen Lilly wird deutlich, was Wissen und Motivation ausmachen können. Natürlich auch bei Erwachsenen und Patienten. Tageskurse, Privatkurse, Trainingsgruppen, Personal Training und Physiotherapie bieten wir Ihnen mit bestausgebildeten Therapeuten, Trainern und Physiopädagogen an. Ziel ist immer der optimierte Alltag. Isolierte Übungen können anfänglich helfen und sind gerade in Therapie und Training sehr förderlich. Das Ziel ist erreicht, wenn neue, intelligente Bewegungsmuster den Alltag als Trainingsfeld veredeln.

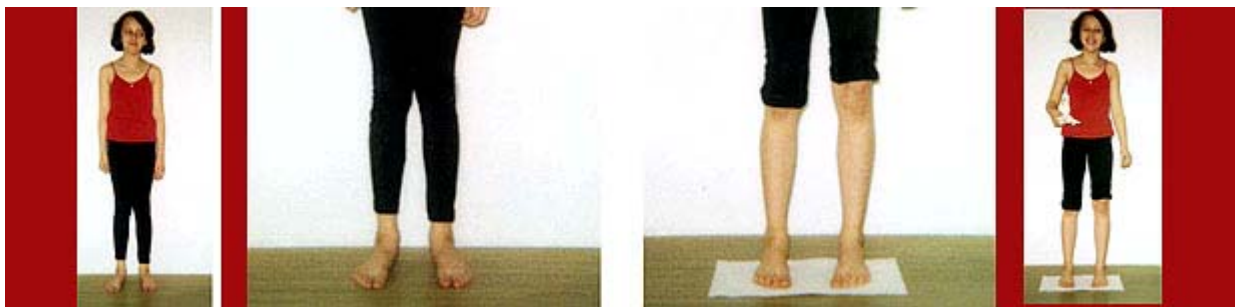
## Bücher und DVDs

Ich freue mich, mit look@yourself ein Buch zu veröffentlichen, das den ersten Schritt in den clever bewegten Alltag leicht und spannend macht. Zudem hoffe ich, dass Sie Lust auf mehr bekommen! Die Pflege Ihres bewegten Körpers ist vergleichbar mit dem Umgang mit einem schönen Fahrzeug: Mit Wissen und Aufmerksamkeit rosten Sie nicht so schnell, sondern werden mit zunehmendem Alter zu einem edlen Oldtimer. Das sind doch gute und vor allem realistische Aussichten!

Dr. med. Christian Larsen

24. Juli 2008

## Kinderfüße: Wissen ist Macht – auch für Kinder!



**Hohlkreuz, X-Beine, Hängeschultern und Knick-Senkfüße sind nicht einfach Schicksal. Das Beispiel der 9-jährigen Lilly und der 10-jährigen Monja zeigt, was mit lediglich zwei Stunden Schulung möglich sein kann.**

Das vorher/nachher Bild oben zeigt die neunjährige Lilly, die mit Ihrer Mutter einen Fußkurs für Mutter und Kind besuchte. Das offensichtlich erfreuliche Resultat ist kein Einzelfall. Die Geschichte spielt sich oft ähnlich ab. Die Eltern erkennen eine Fehlstellung, tippen auf X-Beine und Knickfüße und gehen zum Hausarzt. Dieser diagnostiziert das Knickfußproblem und verschreibt Einlagen. Hypotonie – wenig Muskelspannung – sei der Grund für die Fehlstellung, angeboren und nicht veränderbar. Mumpitz!

## In 100 Minuten die Weichen stellen

Auch die zehnjährige Monja kam mit ihrer Mutter in den Kinderfußkurs ans Spiraldynamik Med Center in Zürich. Der Hausarzt verschrieb vor zwei Jahren Einlagen. Doch diese hätten keine Abhilfe geschaffen. Der Orthopäde empfehle den Abbruch des Versuchs, man könne nichts machen. In der Schule fällt die Fehlstellung von Monjas Beinen auch der Lehrerin auf. Aber wie soll sie eingreifen, fördern, helfen? Sie hat in ihrer pädagogischen Ausbildung kein diesbezügliches Knowhow erhalten. Im Turnunterricht ist Leistung angesagt, Bewegungs*quantität* - schneller, höher weiter – Monja fehlt es aber an *Qualität*. Da ist guter Rat teuer: Anderen Kindern, den kleinen Roger Federers dieser Welt, ist Bewegungstalent in die Wiege gelegt. Glück gehabt, aber für alle anderen? Fatalismus ist fehl am Platz, denn vieles ist reines Knowhow, reine Erziehungssache. Vereinfachend für die Lösung des Problems ist ein gut funktionierendes Eltern-Kind-Team – und ein aufgewecktes, bewegungsfreudiges Kind, wie es bei Monja der Fall ist.

## **Monja auf anatomischer Abenteuerreise**

Im Fußkurs wird schnell klar, dass Monja keine Probleme hat, die Muskeln, die für gerade Beinachsen und stabil-flexible Füße verantwortlich sind, zu aktivieren. Das ist perfekt, denn die Tatsache, dass die Muskeln bewusst angesteuert werden können, schließt ein neurologisches Problem aus. Mutter und Kind lernen, mit Spielen, Übungen, wilden Geschichten von gefräßigen Haifischen und anderen Tricks und Tipps, die Muskelkette von Hüfte bis Fuß zu aktivieren. Und das macht durchaus Spaß: Eltern und Kind gehen gemeinsam der eigenen Anatomie auf die Spur, entdecken und lernen Neues – eine spannende Angelegenheit – et voilà! Nach 100 Minuten sind die Beinachsen gerade, die Beine wirken lang und dynamisch, die Schultern hängen nicht mehr und die Füße sind spiralig stabil in sich verschraubt.

>> Nächste Gruppenkurse

>> Privatkurse

## **Lilly auf dem Weg zum Erfolg**

Fuß aufs Herz, Wunder dauern etwas länger: Das Bild oben rechts zeigt Lilly im Stehen – also statisch. Im Gehen, in der Dynamik, werden die Füße immer noch einknicken. Die Muskeln sind ja eben erst aus ihrem Dornröschenschlaf erwacht. Sie müssen sich an ihre Arbeit gewöhnen, die sie künftig auf Schritt und Tritt tagtäglich zu leisten haben. Aber auch hier gilt: Übung macht die Meisterin, und Lilly ist auf dem besten Fußweg dazu! Neben viel barfuß gehen sind drei Übungen aus dem Buch „Gesunde Füße für Ihr Kind“ angesagt: der Haifisch, der Turmspringer und der Sumo. Doch das Mutter-Kind-Team kann noch mehr tun: Während die beiden ihre Lieblings TV-Serie anschauen oder Vokabeln lernen, kann die Mutter die Füße des Kindes mit der Spiral-Massage in Form bringen und die Füße daran erinnern, wie toll es sich anfühlt, spiralig verschraubt, stabil und elastisch zu sein.

>> zum Buch

## **Man kann nichts machen...**

Lassen Sie diesen demotivierenden Spruch nie gelten! Vor allem nicht, wenn es um Kinderfüße und die Weichenstellung für ein junges Leben geht. Kinder haben alle Trümpfe in der Hand – und auch im Fuß: Ungünstige Belastungsmuster können noch relativ einfach verändert werden. Hat das Kind einmal verstanden, wie der Fuß funktioniert, was er kann und braucht, beginnt bereits die Optimierung. Das braucht kein tägliches *Üben*, sondern tägliches *Bewusstsein*. Es ist ähnlich wie mit guten Manieren. Man muss es einmal lernen. Der Ellenbogen gehört nicht auf den Tisch. Wir beginnen mit dem Essen, wenn alle sitzen. Die Gabel liegt links und das Messer rechts. Wer das nicht weiß, kann nichts dafür. Aber vermittel- und lernbar ist es. Finden Sie nicht auch, dass jedes Kind das Anrecht auf dieses Wissen hat?

Bea Miescher  
30. Juli 2008