

Spiraldynamik - Bewegung mit Köpfchen

Sport fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Allerdings können falsche Bewegungen auf Dauer auch zu körperlichen Beschwerden führen.

Wie aber bewegen wir uns richtig?

Viele Menschen beherrschen ihr Auto besser als sich selbst. „Bei jedem Gerät gibt es schließlich die entsprechende Gebrauchsanweisung mitgeliefert – nicht so bei unserem Körper“, sagt Christian Larsen. Jeder dritte Arztbesuch ist auf Beschwerden des Bewegungssystems zurückzuführen.

Die Hauptgründe sieht der Schweizer Arzt und Buchautor in den alltäglichen Fehlbelastungen des Körpers. Um uns vor unnötigen Schmerzen zu bewahren, hat Larsen zusammen mit einem Expertenteam aus den Gebieten Medizin, Physiotherapie, Sport, Tanz und Yoga die Geheimnisse der menschlichen Bewegung erforscht. Das Ergebnis ihrer Arbeit: die Spiraldynamik. Ein lernbares Konzept der „anatomisch richtigen Bewegung“ also quasi die längstüberfällige, dreidimensionale Gebrauchsanweisung für den menschlichen Körper von Kopf bis Fuß.

Von der Natur lernen

Der Mensch kann, so die Experten, auf der Suche nach der intelligenten Bewegung von der Natur lernen: Denn das Prinzip der Spirale ziehe sich wie ein roter Faden durch die Evolutionsgeschichte. „Denken wir nur an den Aufbau von Galaxien, das Pflanzenwachstum, Geweihe, Wasserstrudel – bis tief hinein in mikroskopische Dimensionen“, erklärt Larsen. Die spiralige Verschraubung findet sich auch im menschlichen Körper als anatomischer Grundbaustein wieder.

Zum Beispiel in der dreidimensionalen Beweglichkeit der Wirbelsäule, wie wir sie beim Gehen und Laufen brauchen oder in der Gewölbestruktur des Fußes. Bei allen unseren Bewegungennutzen wir die Mobilität und Stabilität von Spiralen in unserem Körper.