

Larsen/Miescher  
Spiraldynamik®  
schmerzfrei & beweglich



**Dr. med. Christian Larsen** ist Leiter des Spiraldynamik Med Centers in Zürich. In der Akademie widmet er sich Forschung und Ausbildung. »Ich selber bin ein Bewegungsmensch. Ich bin sechs Jahre durch die Welt gereist und habe erlebt, wie der Mensch seinen Körper verändern kann – mit Bewegung und Bewusstsein, statt mit Hammer und Meißel. Daraus ist die Spiraldynamik® hervorgegangen – eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper von Kopf bis Fuß.« Seine Bücher – darunter Bestseller – wurden eine halbe Million Mal verkauft und in viele Sprachen übersetzt. »Medical Yoga« und »Gut zu Fuß ein Leben lang« sind seine erfolgreichsten Titel bei TRIAS.



**Bea Miescher** ist Fachjournalistin und Physiopädagogin. Sie war mehrere Jahre Kommunikationsverantwortliche für das Unternehmen Spiraldynamik® in Zürich. In Zusammenarbeit mit Dr. med. Christian Larsen veröffentlichte sie bei TRIAS schon einige Bücher rund um die Spiraldynamik®. Heute fördert sie als Schulleiterin Lehrpersonen und Kinder zum Thema gesunde Schulen.

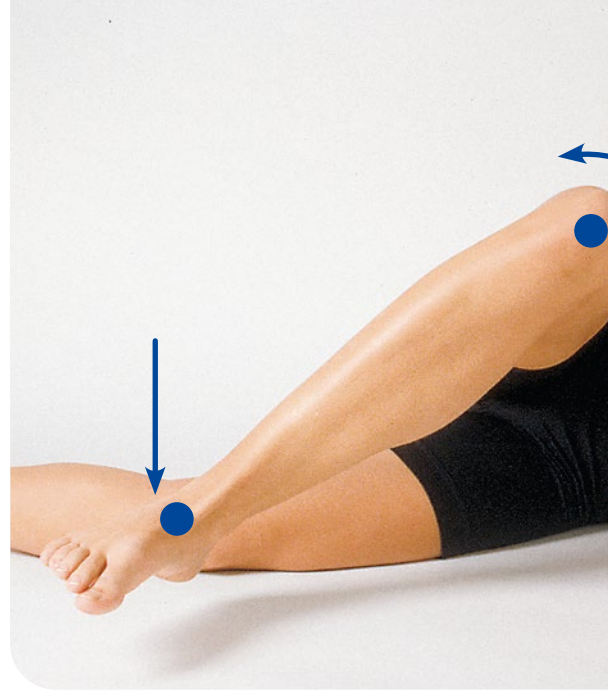
Dr. med. Christian Larsen · Bea Miescher

# Spiraldynamik® schmerzfrei & beweglich

Die besten Übungen für den ganzen Körper



TRIAS



- 7 **Liebe Leserinnen und Leser**
- 8 **Wie Sie das Buch wirkungsvoll einsetzen**
- 11 **Aufrechter Nacken**  
Energien fließen lassen
- 13 **Aufrichtung**
- 25 **Drehung**
- 37 **Entspannter Kiefer**  
Lockerer Kiefer – entspannt und kraftvoll
- 39 **Lockerer Kiefer**
- 51 **Das Gebiss**
- 63 **Starke Schultern**  
Leichtbauweise in Perfektion
- 65 **Der Schultergürtel**
- 77 **Das Schultergelenk**
- 89 **Beweglicher Brustkorb**  
Flexibler Brustkorb – Beweglichkeit befreit den Atem
- 91 **Aufrichtung**
- 103 **Drehung**
- 115 **Präzise Hände**  
Genaueres Handeln
- 117 **Die Hand – ein Meisterwerk**
- 129 **Das Handgelenk**
- 141 **Stabiles Kreuz**  
Mit Rückgrat durchs Leben
- 143 **Das Kreuz**
- 155 **Die Bandscheiben**
- 167 **Vitales Becken**  
Für Balance und Wohlbefinden
- 169 **Der Beckenboden**



181 **Die Beckenbewegung**

193 **Freie Hüften**  
Naturgelenke leben länger

195 **Die Hüftbeugung**

207 **Die Hüftstreckung**

219 **Starke Knie**  
Sicher gehen und stehen

221 **Das Bein**

233 **Das Knie**

245 **Gesunde Füße**  
Ein Leben lang

247 **Der Fuß**

259 **Die Zehen**

270 **Stichwortverzeichnis**

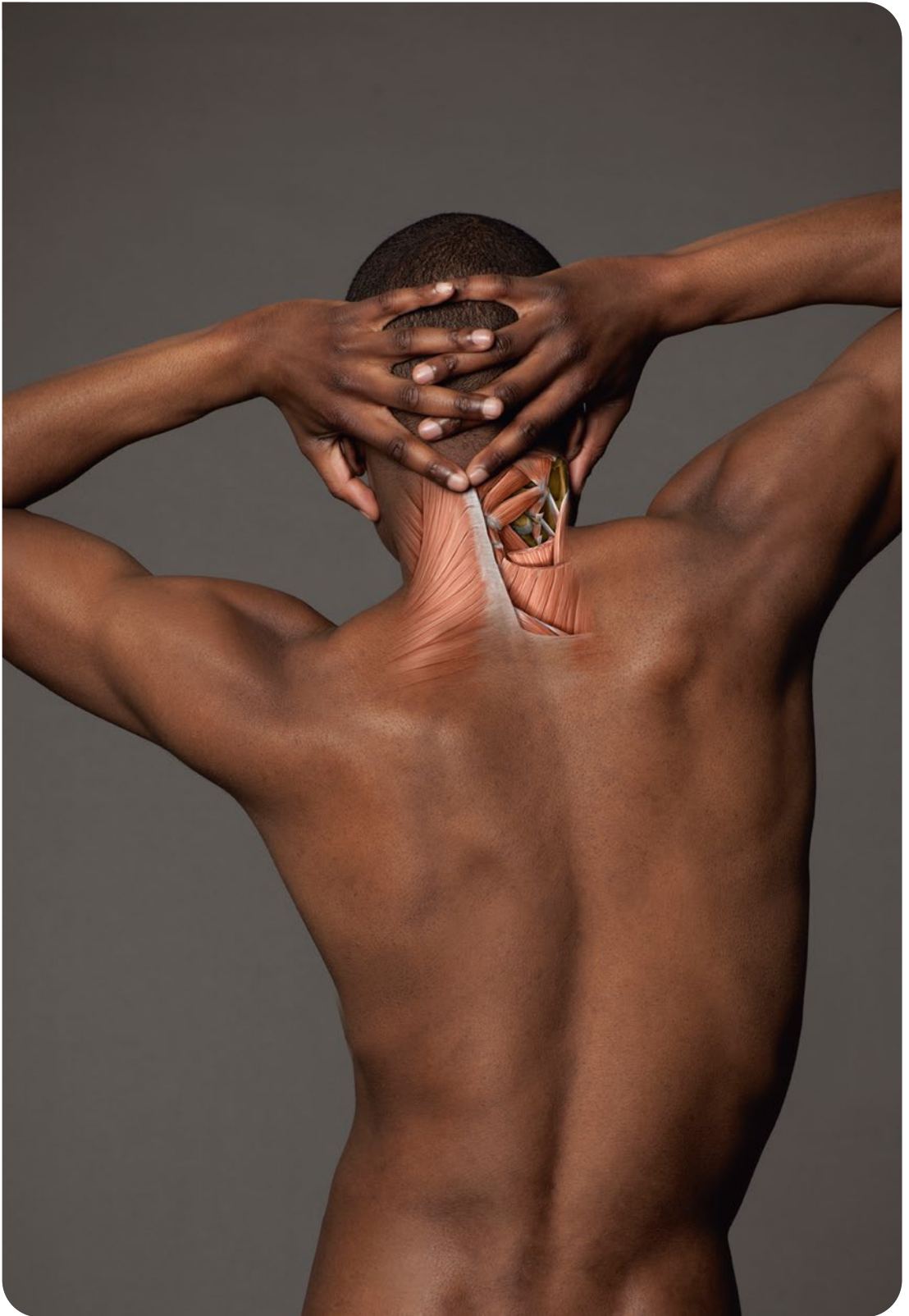
271 **Übungsverzeichnis**

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten ein Buch mit der Kennzeichnung »Das Original von TRIAS« in den Händen – und fragen sich vielleicht, was das bedeutet? Der TRIAS Verlag legt großen Wert darauf, gemeinsam mit seinen Autorinnen und Autoren »Original-Methoden« zu entwickeln, die einzigartig sind und die von uns erstmals publiziert werden.

Seit der Erstveröffentlichung des Buches, das Sie in Händen halten, haben Verlag und Autor kontinuierlich an diesen speziell für unseren Verlag entwickelten Inhalten und der Erweiterung dieser »Original-Methode« gearbeitet. Mit unseren »Original-Methoden«-Büchern liegen Sie immer richtig – es sind allesamt Erfolgstitel im TRIAS Programm. Für das Vertrauen, das Sie uns schenken, bedanken wir uns bei dieser Gelegenheit sehr herzlich.

Ihr TRIAS Verlag



# Liebe Leserinnen und Leser,

»Übung macht den Meister!« Doch nur wer richtig übt, kommt zum Ziel. Und die Mehrheit der Menschen hat keine Lust und keine Zeit zum Üben. Diese Lücke schließt dieser Band. »Spiraldynamik«-Übungen tragen Qualität und Motivation in sich, weil sie kompromisslos natürlich und alltagsfähig sind.

Natürlich: Forscher der Evolutionsgeschichte haben das Spiralprinzip als Kern menschlicher Bewegung entdeckt. Das gilt sowohl für die Hardware (den Körper) als auch für die Software (die Bewegungsprogramme im Gehirn). Im Körper wimmelt es nur so von »Spiralen«: Die Links-rechts-Drehungen der Wirbelsäule beim Gehen, die Kreuzbänder im Innern des Kniegelenks, die Bio-Architektur des Fußgewölbes. Die Software ist von Geburt an auf die Hardware abgestimmt. Alle wichtigen Bewegungen wie Greifen und Schreiten, Stützen und Stoßen sind beim Neugeborenen als archaische Reflexbewegung angelegt.

Alltagsfähig: Die »Spiraldynamik«-Übungen spiegeln die evolutionsgeschichtlich wichtigsten Urbewegungen wider. Diese hat der Mensch in Jahrtausenden prägend »geübt«: Gehen, Greifen, Werfen, Stützen usw. Dieses Spektrum bietet Ihnen die perfekte Möglichkeit, Urbewegungen ohne zusätzlichen Zeitaufwand im Alltag zu üben. Das Beckenboden-Impulstraining auf der Treppe hilft gegen Rückenbeschwerden, der kurze Gang zum Kaffee-Automaten öffnet die Leisten, beim Aufstehen werden die Knie ausgerichtet, der Blick zur Seite führt zur Mobilisation der Brustwirbelsäule, beim Geschirrwegräumen trainieren Sie die Über-Kopf-Beweglichkeit der Schultergelenke, beim Autofahren – beide Hände am Steuerrad – perfektionieren Sie die Stabilität der Schultern.

»Natürlich« und »alltagsfähig« lautet die Erfolgsformel für »schmerzfrei und beweglich – ein Leben lang«. Die Gewohnheit ist der größte Feind der Natürlichkeit, weil sie Vertrauen vortäuscht, auch wenn Haltungsmuster verkehrt sind. Nutzen Sie deshalb die angegebenen Kontrollkriterien als Prüfstein. Im Zweifelsfall einen Therapeuten oder Pädagogen aufsuchen, der Erfahrung mit »Spiraldynamik« hat und Ihnen weiterhilft.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Christian Larsen

# Wie Sie das Buch wirkungsvoll einsetzen

Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Die Übungen der Spiraldynamik® gehen von einem ganzheitlichen Ansatz aus, sind lange erprobt und helfen bei körperlichen Problemen.

Gesundheit fällt keinem Menschen in den Schoß. Jeder von uns muss aktiv etwas dafür tun. Trotz dieser Einsicht sind die Beharrungskräfte und das Festhalten an vertrauten Gewohnheiten groß. Doch wenn das Leid überhandnimmt, geben Sie sich einen Ruck – und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Denken Sie zum Beispiel an einen Skirennfahrer vor dem Start: Auch er muss alle Bedenken hinter sich lassen, seinen ganzen Mut zusammennehmen und sich auf die Strecke begeben. Machen Sie es ihm einfach nach. Sie werden eine solche Entscheidung schon bald zu schätzen wissen. Und nehmen Sie sich für den Anfang nicht zu viel vor, sondern beginnen Sie der Reihe nach und bauen sich ein Programm nach Ihren Bedürfnissen und in Ihrem Tempo auf.

**Für wen sind die Übungen gut?** Die in diesem Buch vorgestellten Übungen können von allen, egal, ob Jung oder Alt, absolviert werden. Hören Sie stets auf Ihre innere Stimme und machen Sie nur solche Übungen, zu denen Sie einen Zugang finden, die Ihnen hel-

fen und guttun. Falls Sie unsicher sind oder Fragen haben, konsultieren Sie einen Arzt oder einen Therapeuten Ihres Vertrauens und besprechen Sie mit ihm Ihr Anliegen. Er wird Ihnen bestimmt weiterhelfen können.

**Vorsicht** Vor allem am Anfang sollten Sie es mit der Übungsintensität nicht übertreiben. Vergessen Sie bitte nicht, es geht um Ihre Gesundheit – und nicht um die Teilnahme an den nächsten Olympischen Spielen. Also Vorsicht vor zu viel Ehrgeiz! Falls bei Ihnen mögliche Gegenanzeigen bestehen, sollten Sie zuvor besser einen Arzt konsultieren. Für alle Übungsbereiche werden am Anfang des jeweiligen Kapitels mögliche gesundheitliche Einschränkungen für die Übungen aufgeführt. Beachten Sie diese Hinweise bitte genau im Sinne des eigenen Wohlbefindens.

**Schmerzen** Grundsätzlich gibt es keine Einschränkungen für die Übungen der Spiraldynamik®. Bei chronischen Schmerzen ist Üben dann gut, wenn die Schmerzen bei oder nach den Übungen nicht zunehmen.



Und richtig ausgeführte Dehnübungen können am Tag darauf zu Muskelkater führen, was Sie nicht weiter besorgen sollte. Aber auch hier gilt es zu beachten, dass Sie alle Übungen fließend und nicht ruckartig ausführen. Und wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, holen Sie auch in diesem Fall ärztlichen Rat ein, um kein gesundheitliches Risiko einzugehen.

**Richtig und falsch** Oft ist der Unterschied nur schwer zu erkennen. Vergleichen Sie die Bilder mit »richtig« und »falsch« aufmerksam. Geben Sie sich Zeit, und erproben Sie die feinen Unterschiede im eigenen Körper. Die verfeinerte Wahrnehmung ist Ihr Trainingserfolg.

**Dosierung** Üben Sie grundsätzlich nach den Angaben im Buch rund sechs Wochen lang. Danach sollten Sie merkliche Qualitätsverbesserungen in Ihrer Bewegung und Linderung von Beschwerden feststellen. Trainieren Sie lieber wenig und präzise als verbissen nach Plan.

**Was ist dreidimensionale Bewegung?** Oft ist von 3D-Bewegung die Rede: Intelligente Bewegung findet immer in allen drei Dimensionen statt. Zweidimensionale Klappbewegungen sind eingeschränkt.

## Hilfsmittel

**Spiegel.** Kontrollieren Sie die Übungen in einem großen Spiegel. Ideal ist ein Spiegelschrank, in dem Sie auch Bodenübungen beobachten können.

**Hocker.** Sitzgelegenheit ohne Rückenlehne. Idealerweise sind Oberkörper und Oberschenkel in einem rechten Winkel, ebenso

Ober- und Unterschenkel. Sitzen Sie immer stabil und sicher und auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche, so tut es auch ein gewöhnlicher Stuhl.

**Theraband.** Elastische Kunststoffbänder, zu kaufen in Sportgeschäften und größeren Warenhäusern. Die verschiedenen Farben stehen für verschiedene Stärken. Praktisch und preiswert, am besten das Original-Theraband®. Lassen Sie sich beraten.

**Ball.** Weicher, nicht zu stark aufgepumpter Gymnastikball von rund 30 Zentimetern Durchmesser. Wenig aufgeblasen, passt er sich Ihrem Körper an und fördert das 3D-Bewusstsein in der Bewegung. Die Bälle sind in Sport- und Gymnastikabteilungen in größeren Warenhäusern erhältlich.

**Matte.** Ideal und am bequemsten sind Gymnastikmatten. Ein Teppich oder ein Frottier-tuch leistet ebenfalls gute Dienste. Achtung: Die Unterlage muss absolut rutschfest sein!

## Spiraldynamik

Leisten Sie sich die Überprüfung Ihrer Übungsgewohnheit bei einer Spiraldynamik®-Fachperson. Sie kann Ihnen wertvolle Tipps für mehr Bewegungsqualität und mehr Wohlbefinden geben. Rund 1000 Adressen im deutschsprachigen Raum finden Sie unter: [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com). Dort finden Sie auch den Hinweis auf DVDs, das Partnernetzwerk und den kostenlosen Newsletter.

# Energien fließen lassen

Ein offener Nacken ohne Stauchungen gewährleistet Wachheit und Reaktionsfähigkeit auf innere und äußere Einflüsse: offene Augen, mobile Gelenke, fließende Energien.

**D**er Nacken ist der Engpass des Körpers, am hochsensiblen Übergang zwischen »Steuerzentrale« Kopf und »Betriebssystem« Körper. Luft- und Speiseröhre, Wirbelsäule und Rückenmark, Arterien, Venen und die gesamte Nervenversorgung zwischen Gehirn und Körper müssen diese schmale Stelle passieren. Dazu kommen Kehlkopf mit Stimmbändern, Muskeln, Sehnen, Bandstrukturen. Der Nacken ist die eigentliche »Achillesferse« des Körpers: Stauungen, welcher Art auch immer, bleiben nie ohne Folgen. Besonders anfällig ist der Nacken für Beschwerden in Zusammenhang mit Fehlbelastungen. Entscheidender Vorteil: Fehlhaltungen sind sichtbar und vor allem korrigierbar. Ein oder noch besser zwei Spiegel genügen, um die Haltung zu prüfen. Ideal ist ein Partner, der Rückmeldung gibt. Wer Nacken- und Kopfhaltung optimiert, schafft augenblicklich bessere Zirkulation: Sauerstoff, Blut und Nerveninformationen fließen ab sofort besser. Verspannungen (Seite 16) lösen sich, die Stimme erhält mehr Volumen. Schlagen auch Sie der Schwerkraft ein Schnippchen, indem Sie sich diese zu

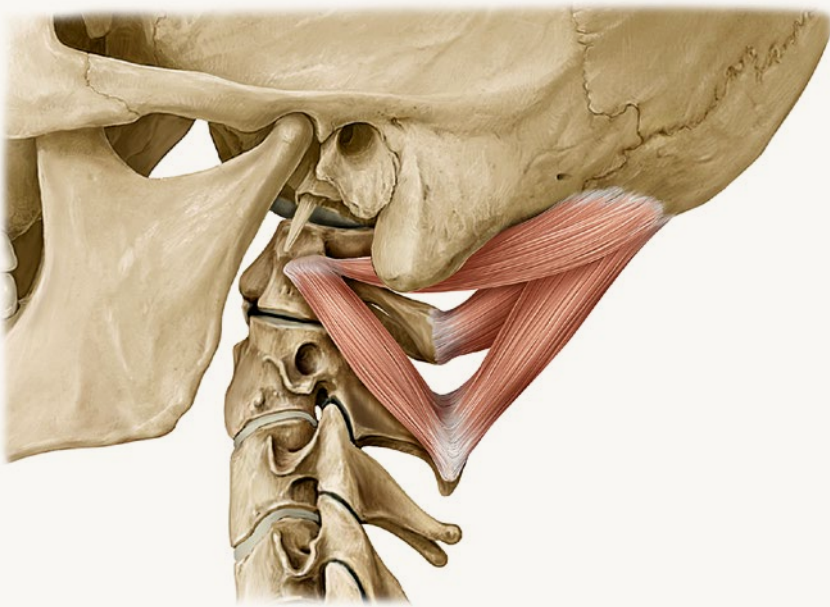
Nutze machen. Grundlage ist das Verständnis für die subtile Bauweise der Schlüsselverbindung Nacken.

**Vorsicht.** Bevor Sie mit den Übungen im Einzelnen beginnen, sollten Sie bitte klären, ob bei Ihnen mögliche Gegenanzeigen bestehen. Falls Sie sich in diesem Punkt nicht sicher sind, suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens auf und besprechen mit ihm die Frage. Generell gilt Vorsicht bei: Bandscheibenproblemen, akuten Schmerzen, engem Spinalkanal, Durchblutungsstörungen.

**Schmerzen.** Auch hier gilt: Im Zweifelsfall den Arzt fragen. Bei richtig ausgeführten Dehnübungen macht sich leichter Zugschmerz in der Dehnposition bemerkbar. Bei gutem Gesundheitszustand darf mit dieser Grenze gespielt werden, solange das Ziehen nicht ruckartig zunimmt, sondern langsam gesteigert wird. Muskelkater am nächsten Tag ist in Ordnung. Aber Vorsicht vor zu viel Ehrgeiz. Medaillen gibt es keine zu gewinnen – nur Gesundheit!

# Aufrechter Nacken

Der Nacken ist leistungsfähig, hoch spezialisiert und stör anfällig. Er bildet die Schlüsselverbindung zwischen Kopf und menschlichem Körper.



Schünke M, Schulte E, Schumacher U, Prometheus, LernAtlas der Anatomie, Kopf, Hals und Neuroanatomie, Illustrationen von M. Völl und K. Wesker, 2. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2009