

Spiraldynamik auf der 2. Pilates Convention

Wie lassen sich Gesundheit und Leistungssteigerung auf einen Nenner bringen? Bei dieser Frage setzt das innovative Bewegungskonzept der Spiraldynamik an. Es ermöglicht, die Funktionsweise des menschlichen Körpers als dreidimensionale Bewegungseinheit zu begreifen und zu erleben.

Anatomisch richtiges Bewegen verbessert Flexibilität, Koordination und Belastbarkeit. Effizienz und Bewegungsökonomie lassen sich so merklich verbessern, akute Verletzungen und chronische Überlastungsschäden oft vermeiden.

„*Anatomiesehen*“ als Ergänzung zum bekannten „*Techniksehen*“ eröffnet darüber hinaus neue Perspektiven für die Trainingsgestaltung und liefert ein effizientes, blickdiagnostisches Instrumentarium für die Praxis. Es lässt sich in bestehende Trainingsformen und Übungsprogramme integrieren.

Eine Sonderstellung nehmen Schul- und Gesundheitssport ein: Sportliche Leistung und Eigenwahrnehmung stehen - dies ist ein offenes Geheimnis - in direktem Zusammenhang miteinander. Wohlbefinden, Selbstvertrauen und charismatische Ausstrahlung sind lernbar! Das pädagogische Konzept der Spiraldynamik hilft, sich im Einklang mit inneren und äußeren Gesetzmäßigkeiten bewegen zu lernen.

Spiraldynamik ist ein anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Im Vordergrund stehen das funktionelle Verständnis für den menschlichen Bewegungsapparat und neue Formen des motorischen Lernens. Spiraldynamik verbindet die Kunst und Wissenschaft der Bewegung. Die Konstruktionsweise des Bewegungsapparates liefert die Information für den koordinierten Gebrauch. Die Spirale - der geometrische Baustein des Skeletts - zieht sich wie ein roter Faden durch die Form von Knochen, Bänder und Muskeln. Fußskelett, Kreuzbänder und die Stellung der Wirbelgelenke sind nur einige Beispiele.

Spiraldynamik schließt die Lücke zwischen anatomischem Wissen und praktischer Anwendung. Sie bietet blickdiagnostische Kriterien zum treffsicheren Erkennen individueller Stärken und Schwächen der Haltungs- und Bewegungskoordination. Sie verdichtet anatomische Zusammenhänge zu dreidimensionalem Know-how für den Bewegungsunterricht. Anatomische Begründbarkeit, dreidimensionale Dynamik und konsequenter Alltagsbezug sind die Kernelemente.

Wir Lehrer der Spiraldynamik sehen die Spiraldynamik als geeignete Ergänzung zu Pilates, da die natürlichen 3D-Bewegungsmuster den Wirkungsgrad einer Übung sowie das Übungsspektrum deutlich erweitern können. Indem Spiraldynamik und Pilates aufeinander zugehen und zusammen arbeiten, bereichern sich beide Bewegungsdisziplinen gleichermaßen.

Ich freue mich, auf der 2. Pilates Convention mit meinem Kurs „Pilates Prinzipien und Spiraldynamik“ zu dieser Annäherung beizutragen.

Tobias Amshoff
Physiotherapeut und Lehrer für Spiraldynamik

Darmstadt, den 20. September 2008