

«funktionellen Ketten», das heisst, die Wirbelkörper sind durch Muskeln untereinander verbunden.»

Es gab durchaus Zeiten, in denen gute Haltung mit Statik unterstützt wurde. Frauen der Oberschicht liessen sich ins Korsett einzwängen, die Taille fest eingeschnürt. Auch in der Medizin wurde versucht, die Wirbelsäule mit einem Korsett in eine Form zu bringen; diese Methode wird heute nur noch in Spezialfällen angewendet. Längst weiss man: Der Rücken soll nicht von aussen gestützt werden, vielmehr sollte sich der Körper selber stützen, durch funktionierende Muskeln und durch Bewegung. Die aufrechte Haltung ist etwas

## „Für die Beweglichkeit der Wirbelsäule eignet sich Paartanz, da ist Dynamik drin.“

Dynamisches und meint insbesondere die Beweglichkeit in der Wirbelsäule. «Anatomisch gesehen macht die Wirbelsäule einen Kompromiss zwischen Statik und Bewegung», erklärt Arzt Walter Kistler. «Die Halswirbelsäule ist am beweglichsten, die Brustwirbelsäule etwas weniger wegen des Rippengestells. Die Lendenwirbelsäule schliesslich ist noch weniger beweglich, bei ihr geht es um Stabilität. Für die Beweglichkeit der Wirbelsäule eignet sich beispielsweise Paartanz, da ist viel Dynamik drin, und es macht obendrein Spass.»

Eine schlechte Haltung ist oft bedingt durch eine schlaffe Bauchmuskulatur. «Nicht die Wirbelsäule allein hält den Oberkörper aufrecht, es ist die Muskulatur im Rumpf, die das Ganze stabilisiert. Leider wird sie beim Training oft vergessen», meint Walter Kistler. «Eine schlappe Rumpfmuskulatur versucht der Körper auszugleichen, indem er die Rückenmuskulatur mehr anspannt», sagt der Davoser Arzt. Doch dadurch entstehe



## Dr. med. Christian Larsen *Innere und äussere Haltung widerspiegeln sich*

**Spiraldynamik ist ein Konzept zur Optimierung der Bewegung. Diese «Gebrauchsanweisung für den Körper» wird präventiv und therapeutisch angewendet. Christian Larsen ist Mitbegründer und Leiter des Spiraldynamik Med Center an der Privatklinik Bethanien in Zürich.**

### *Welche Faktoren bedingen eine gute Haltung?*

Es gehören verschiedene Faktoren dazu. Zum einen die Genetik: Ein vererbter Rundrücken verhindert eine gute Haltung. Zum anderen spielt die soziale Prägung eine Rolle, Vorbilder wie Eltern oder Freunde. Wer in einem sportlichen Umfeld aufwächst, wird einen bewegteren Alltag und eine bessere Stütz-muskulatur haben. Weitere Faktoren sind Eigenantrieb und seelische Belastung. Letztere drückt nicht nur auf die Seele, sondern wie eine unsichtbare Last auch auf den Körper.

### *Wer hat für Sie eine gute Haltung? Eine Tänzerin? Ein Model?*

Das ist individuell: Models können eine sehr gute Haltung haben – aber vor der Kamera oder auf dem Laufsteg bucklig und x-beinig einherstelen. Tänzer haben aufgrund ihres Talents meist eine angeborene Körperintelligenz und bei guter Schulung beste Voraussetzungen für eine perfekte Haltung. Gute Haltung ist aber immer auch eine Frage der inneren Haltung. Ein aufrechter Mensch strahlt Charisma und Selbstbewusstsein aus, in jedem Umfeld, in jedem Alter.

### *Wie funktioniert das Prinzip Spiraldynamik?*

Die Spirale ist ein universelles Prinzip der Natur: Bei Galaxien, Hoch- und

Tiefdrucksystemen, der Nabelschnur bis hin zur DNA-Doppelhelix ist die Spirale ein Bauprinzip – auch im menschlichen Körper. Das Spiralprinzip hat klar definierte Drehrichtungen. Werden sie im Körper eingehalten, läuft die Bewegung rund, wenn nicht, kommt es zu Fehlhaltung und Abnutzung.

### *Es geht also bei Haltung um Bewegung?*

Genau, um Bewegung und Know-how. Gute Haltung ist Ausdruck einer umfassenden Beweglichkeit. Ist die Wirbelsäule steif wie ein Brett, ist es sinnlos, zu versuchen, eine gute Haltung einzunehmen. Was gerade aussieht, ist starr und unbeweglich, die Bandscheiben geraten unter Dauerstress. Diese Unbeweglichkeit gehört zu den Hauptproblemen: Erhaltung oder Rückeroberung der Bewegungskoordination ist die Grundlage für gute Haltung.

### *Wie lange braucht es, bis man mithilfe der Spiraldynamik eine gute Haltung verinnerlicht?*

Das Bewusstsein ändert sich innert Sekunden – sobald die «Spielregeln» erkannt sind. Doch bis sich Strukturen ändern, kann es Monate dauern, beispielsweise bei Knie-, Rücken- oder Schulterproblemen. Das Gute ist bei der Spiraldynamik, dass es ist wie beim Lesen und Schreiben: Wer es einmal gelernt hat, kann es für immer.

Infos: [www.spiraldynamik.ch](http://www.spiraldynamik.ch)

Spiraldynamik Med Center Zürich  
Privatklinik Bethanien  
Restelbergstrasse 27, 8044 Zürich  
Tel. 0878 886 888 (auch für Basel)  
Spiraldynamik Med Center Basel  
Bethesda-Spital, I  
4020 Basel