



Heilsam: Aufmerksamkeit nach innen richten

los nach oben zitiere. Es würde genügen, mich
meiner Wirbelsäulen-Tiefenmuskulatur tragen
lassen. Doch ich spanne auch die oberen Mus-
keln. Sabine Scholz hilft mir, das zu ändern. Ich
mir vorstellen, wie meine Fußkraft an den
den abgeben, wie es nicht trägt. Wie meine Wir-
säule länger wird und die Schlüsselbeine die
ultern freigegeben. Die Gedanken beeinflussen
das Nervensystem die Muskeln, sie lassen
sich nicht lockern. So eine Unterrichtsstunde dau-
er zwischen 30 und 50 Minuten. Natürlich genügt
nicht, um ungünstige Bewegungsmuster, die
über Jahre eingeschlichen haben, zu verän-
dern. Doch ich kann das Gelernte ohne Aufwand
den Tag üben: z.B. beim Stehen in der Warte-
lange, beim Aufstehen vom Bürostuhl. Außer-
halb besuche ich einmal im Monat die Gruppen-
kurse. Jedes Mal merke ich ein bisschen mehr dar-
er, wie mein Körper funktioniert, fühle mich
thmesidiger – und die Schmerzen sind weg.

FOTOS: MARTINA SANDKUEHLER/JUMP; BEATE LEICHTLE (2)

Knie einen Kreis beschreibt und nach rechts weg-
schlenkert, statt gerade zu bleiben. Für Germany's
Next Topmodels habe ich ja Verständnis – doch ich
stecke nicht in High Heels, sondern bin barfuß!

Wie jemand geht, ob die Ferse nicht mehr gerade
belastet wird, sondern nach innen knickt, wie gekippt
das Becken ist, wie der Fuß aufgesetzt wird, daran
kann der Münchner Fachmann für Spiraldynamik viel
ablesen. Diese ganzheitliche Bewegungslehre wurde
vor 25 Jahren von dem Arzt Christian Larsen zusam-
men mit der Physiotherapeutin Yolande Deswarte
entwickelt, aber erst jetzt setzen mehr und mehr
Therapeuten sie ein. **Ausgangspunkt ist, dass der
Körper sich von Natur aus spiralförmig bewegt**, in
einer dreidimensionalen Drehbewegung von unten
nach oben – dann werden Muskeln und Gelenke ge-
nau richtig belastet und nicht überanstrengt.

Die Füße als Spiegel der Bewegung. Thomas Ro-
gall zeigt mir das Modell eines Fußes. 28 Knochen,
33 Gelenke, über 100 Bänder, 20 Muskeln, unglaub-
lich, wie beweglich er angelegt ist! **Wenn – durch Fehl-
belastung, falsche Schuhe, zu wenig Bewegung, die
Spiralbewegung gestört wird – fangen oft Probleme
an:** Fußbeschwerden wie Hallux valgus, Spreiz- und
Hohlfüße, aber auch Knie- und Rückenschmerzen.

Ich habe (noch) keine Schmerzen – aber der Spie-
gel beweist, dass mein Gang nicht rund ist. Es geht
auf die Matte: Rückenlage, Füße aufstellen und mit
Minibewegungen wie eine Welle Kraft in die Füße
bringen. Ich spüre, dass mein rechtes Becken weniger
Dynamik entwickelt. Verblüffend, was einem selbst
bewusst werden kann. Nach der Übung gehe ich wie-
der durch den Raum, schon etwas müheloser und mit
beschwingter. Jetzt gilt es, das im Alltag beizubehal-
ten. **„Lieber weniger, dafür bewusste Schritte ma-
chen“, rät der Experte, „wie eine Geh-Meditation.“**

„Weichen Ihnen die Leute auf dem Bürgersteig
aus, oder sind Sie es?“, fragt mich Thomas Rogall
noch. Dadurch, dass mein Brustbein etwas nach hinten
zeigt, wirke mein Gang nicht sehr entschlossen. Auch
das lässt sich ändern, u. a. mit dem dynamischen Dreh-
sitz aus dem Yoga. Einfach nur gehen? Bei der natür-
lichsten Sache der Welt kann man offensichtlich viel
über sich und seinen Körper erfahren. Wie weit man
dabei gehen möchte, kann jeder selbst entscheiden.

SPIRALDYNAMIK lehrt, wieder bewusst zu gehen



Carolin Binder,
Textchefin

Prinzip: Jede Bewegung entsteht aus
einer dynamischen Spiralbewegung, auch
der aufrechte Gang des Menschen. Mit
speziellen, individualisierten Übungen
werden Fußprobleme wie Hallux valgus ge-
bessert, Knie- und Rückenschmerzen
können wieder verschwinden. **Wirkung:** Die
meisten spüren nach 3 bis 5 Stunden
Erfolge. **Kosten:** Einzelstunde (50 Min.)
60 Euro, auch Gruppenangebote **Infos:** www.spiraldynamik.com, fusssschule.com

Meine Knie haben blaue Augen, zwei Edding-
Punkte schauen mir unter der aufgerollten Jog-
ginghose aus dem Wandspiegel entgegen. „Gehen Sie
einfach los“, sagt Thomas Rogall. Gehen – das kann
ja nicht so schwer sein, oder? Aber schon nach weni-
gen Schritten sehe ich, dass das Auge auf dem rechten