



# Spiraldynamik und Yoga

Die Prinzipien der Spiraldynamik präzisieren sinnvoll die Asanas und sind bei allen Arten von Bewegung hilfreich

TEXT ■ ARNO PLASS

**A**uch wenn wir Yogis darauf trainiert sind, bewusst wahrzunehmen, welche Positionen wir uns in welchem Ausmaß zumuten können, kennen wir doch alle die Auswirkungen, wenn wir den Ehrgeiz nicht zurückgehalten haben. Spätestens am nächsten Morgen spüren wir den Rücken oder unsere Knie bereiten Probleme. Und selbst, wenn wir vorsichtig sind und die Grenzen des Körpers wahren, sind wir nicht davor gefeit, verschiedene Gelenke ungeahnten Belastungen auszusetzen. Die Spiraldynamik als eine Art funktionale Bewegungsanatomie kann uns dabei unterstützen, den Körper in den einzelnen Asanas optimal einzusetzen. Eva Hager-Forstenlechner, Spiraldynamik-Expertin und Yogalehrerin, hat diese beiden Lehren zusammengebracht und bietet ausgehend von ihrem Stammsitz in Salzburg im gesamten deutschsprachigen Raum Ausbildungen im Spiraldynamik-Yoga an.

Spiraldynamik als Bewegungskonzept unterstützt uns dabei, den Körper richtig zu benutzen. Körperliche Zusammenhänge, d.h. wie einzelne Körperteile in ihrer Funktion miteinander korrelieren, werden anschaulich gemacht und über Körperwahrnehmung und gezielte Übungen so weit verinnerlicht, dass sich der Körper über die Zeit selbst im Alltag wieder auf seine korrekte Funktionsweise umstellt. Begründet wurde die Spiraldynamik in den 80er Jahren von Dr. Christian Larsen, einem Mediziner, und Yolande Deswarte, einer Physiotherapeutin. Beide sind Bewegungs-

menschen, die nach einem natürlichen Prinzip suchten, das unseren Bewegungsapparat erklären kann. Wenn die Natur so intelligent war, derart komplexe Wesen zu schaffen wie den Menschen, dann musste auch darin die Methode zu finden sein, die es möglich machte, eine Anleitung für korrektes Bewegen zu finden. So stießen die beiden auf Spiralen, die sich überall in der Natur wiederfinden, so auch im menschlichen Körper. Spiralfunktionen sind einfach zu erklären, man muss sich nur eine kleine Feder vorstellen. In ihrer spiralförmigen Anlage kann sie unter Belastungen zusammengedrückt werden, ohne zu brechen oder ihre Struktur zu verlieren. Und aus diesem Zusammendrücken kann sie eine natürliche Kraft entwickeln, ohne viel Energie einzusetzen. Derartige Spiralsysteme finden wir in unserem Körper von Kopf bis Fuß, Systeme, die in sich geschlossen sind (z.B. der Fuß mit seinen Quer- und Längsgewölben) oder als komplette Einheit zusammenarbeiten (wie der ganze Bewegungsapparat beim Laufen).

## Stabilisierend und verfeinernd

**E**va Hager-Forstenlechner war als ausgebildete Tänzerin aus beruflichen Gründen immer wieder mit Verletzungen konfrontiert und so auf der Suche nach einem Trainingsverfahren, das den Körper stabilisiert und gleichzeitig seine Funktionen derart verfeinert und aufeinander abstimmt, dass die Verletzungsgefahr auf ein Minimum reduziert werden kann. In einer ihrer zahlreichen Ausbildungen wurde sie mit dem Konzept der Spiraldynamik konfrontiert, die sie daraufhin von der Pike auf erlernte. Schließlich – auf dem Spiraldynamik-Kongress in Zürich 2008 –

## Und so wird jedes Asana dem Bauplan der Natur nach geübt. Der Körper folgt seiner natürlichen Anlage.

wurde sie zur Expertin der Spiraldynamik ernannt. Ebenso leidenschaftlich wie den Tanz praktizierte Hager-Forstenlechner Yoga, den sie nach langer Praxis auch zu unterrichten begann und mit der Spiraldynamik verband. Ihre grundlegende Motivation für dieses Zusammenführen war eine anatomisch präzise Asana-Praxis. Einerseits, so Hager-Forstenlechner, wird mit der Spiraldynamik erlernt, welche Adaptionen der Körper an klassischen Verletzungsherden wie z.B. dem unteren Rücken oder Knien vorgenommen werden können, andererseits öffnet die Spiraldynamik den Körper. Unser Skelett ist nach einem funktionalen, ganzheitlichen Bauplan „entworfen“. Stehen einzelne Körperpartien zueinander korrekt, ergibt sich aus dem knöchernen Bau eine in sich geschlossene Stützfunktion. Diese korrekte Position ermöglicht es – egal wie beweglich die Yoga-Übenden sind –, dass die Gelenke und Muskeln sich auf natürliche Weise öffnen. Dies lässt sich gut an Virabhadrasana veranschaulichen: Das Bein und der Fuß ergeben bis zum Hüftgelenk eine solche Spiraleinheit. Rotiert der Fuß im Ballenbereich nach innen, im Fersenbereich nach außen und lässt man diese Dynamik ins Bein, so ergibt sich im Unterschenkel eine Innen- und im Oberschenkel eine Außenrotation. Im Bein lässt sich so eine Spirale nachzeichnen. Es ist nun in sich stabil, ohne viel Muskelkraft zum Halten der Position aufwenden zu müssen. Dadurch wird das Hüftgelenk frei und kann geöffnet werden, ohne das Kniegelenk einer Belastung auszusetzen, wie es sonst in diesem Asana schnell passiert. Und so wird jedes Asana dem Bauplan der Natur nach geübt. Der Körper folgt seiner natürlichen Anlage. Abgesehen davon, dass die Spiraldynamik die Eigenwahrnehmung des Körpers erleichtert, bietet dieses Konzept eine ideale Basis für Lehrende. Hager-Forstenlechner erklärt, dass in der Ausbildung darauf Wert gelegt wird, sehen zu erlernen, wo bei Schülern Hilfestellung anzusetzen hat. Durch die geschulte Wahrnehmung und das Erlernen der Körperzusammenhänge erkennt man, wo der individuelle Körper seine Schwachstellen hat, und wo eine Hilfestellung angebracht ist, die für den Übenden auch nachvollziehbar und spürbar ist.

### Starke Ähnlichkeit zum Iyengar Yoga

Schließlich begann Hager-Forstenlechner, sich für Iyengar Yoga zu interessieren, und schrieb sich in den Münchner Ausbildungslehrgang ein. Die jahrelang gesammelte Erfahrung sollte unter dem Gesichtspunkt des Yoga überprüft werden. Dabei machte sie eine erstaunliche Feststellung, nämlich jene, dass die Systeme beinahe deckungsgleich sind. Auch wenn die Herangehensweise des Iyengar-Yoga eine andere ist, verfolgt er die gleiche Präzision. Laut Hager-Forstenlechner decken sich die Systeme zu 99%, wie sie in Gesprächen mit Senior Teachers bestätigt fand. Für das verbleibende Prozent finden beide Seiten gute Erklärungen, warum eine Position so und nicht anders ausgeführt wird.

### Alltägliche Relevanz

Den Vorteil der Spiraldynamik aber sieht Hager-Forstenlechner besonders darin, dass die Prinzipien nicht nur für die einzelnen Asanas von Bedeutung sind, sondern über eine Aneignung von Wissen in Form von anatomischen Zusammenhängen mit nach Haus genommen werden können und dort bei anderen Arten von Bewegungen, sei es im Sport oder sei es bei der Hausarbeit, angewandt werden können. Die Spiraldynamik vereint sozusagen unseren Kopf, der nach den Zusammenhängen fragt, und unser Gefühl, mit dem wir den Unterschied zwischen einer guten und weniger guten Position wahrnehmen können. Abgesehen von den wöchentlichen Kursen in Bergheim (Salzburg) und den Ausbildungen zum Spiraldynamik-Yoga arbeitet Hager-Forstenlechner derzeit gerade an einem Buch zur Symbiose Yoga und Spiraldynamik, das im Herbst 2010 im Thieme Verlag erscheinen soll. ■

### Infos



**Mag. Eva Hager-Forstenlechner** ist Expertin für Spiraldynamik und Yogalehrerin.

[www.spiraldynamik-yoga.at](http://www.spiraldynamik-yoga.at)  
[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)



**Arno Plass** ist Yogalehrer, freier Redakteur und Kinesiologe, Studium der Philosophie. Auslandsaufenthalte in Venezuela, Nicaragua und Indien. Nebenbei schreibt er Kurzgeschichten.

Internet: [www.arnoanu.net](http://www.arnoanu.net)  
Kontakt: [text@arnoanu.net](mailto:text@arnoanu.net)

ANZEIGE



YOGA CONFERENCE GERMANY 2010

6. Yoga Conference Germany

- Celebrating LIFE -

Zum sechsten Mal wird Köln zur Yogahauptstadt Europas:

Vom 28. - 31. Mai 2010 findet die Yoga Conference Germany (YCG) statt.

Gabriela Bozic, Sukadev Bretz, Patrick Broome, Dana Flynn, Richard Hackenberg, Sean Johnson and the Wild Lotus Band, Gurmukh Kaur Khalsa, Bryan Kest, Ganesh Mohan, Jason Nemer, Todd Norian, Patrick Oancia, Christian Pisano, Jenny Sauer-Klein, Johanna van der Schaft, Amrit Stein, Rod Stryker, Jasmine Tarkeshi, Patricia Thielemann-Kapell, Rusty Wells, June Whittaker Pisano.

Gruppenrabatt: Jedem Teilnehmer einer Gruppe von 6 Personen wird 1/6 des Preises erlassen.

Sponsoren:  
[yogamatters.de](http://yogamatters.de)

yoga JOURNAL

Anmeldung und Informationen:  
[www.yogaconference.de](http://www.yogaconference.de)



Lord Vishnu Couch  
Aachener Str. 23  
D 50674 Köln  
[info@yogaconference.de](mailto:info@yogaconference.de)