

# Larsen / Miescher

## Spiraldynamik - schmerzfrei & beweglich

Leseprobe

[Spiraldynamik - schmerzfrei & beweglich](#)

von [Larsen / Miescher](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b18362>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# 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

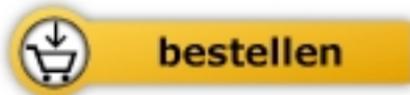


Larsen / Miescher

[Spiraldynamik - schmerzfrei & beweglich](#)

Die besten Übungen für den ganzen Körper

272 Seiten, geb.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)