

Wenn Gesundheitsförderung Menschen befähigen soll, die eigene Gesundheit eigenverantwortlich zu erhalten oder wieder zu erlangen, muss eine gesundheitsfördernde Bewegungspädagogik entsprechende Inhalte vermitteln können. Quantitative Faktoren, wie „grundsätzlich mehr Bewegung“, sind ein Teil davon. Bewegte Pausen, Schulweg zu Fuss, verändertes Freizeitverhalten sind entsprechende Ziele. Für den gesundheitlichen Wert der Bewegung entscheidend ist auch die Bewegungsqualität. Sie entsteht, wenn sich der Mensch gemäss seiner Anatomie bewegt. Jogging oder Tanzen mit Knickfüssen ist also nur von halbem Nutzen für die Gesundheit: Herz und Kreislauf werden durchaus ange-regt, aber das eingeknickte Fersen-bein generiert Fehlbelastungen, die sich negativ auf die gesamte Bein-achse, also auch auf Knie- und Hüft-gelenke auswirken. Für gesunde und gesundheitsfördernde Bewegung sind der Einbezug und die Schulung der anatomischen Gesetzmässigkeiten wesentlich und von hohem pädagogischem Wert.



Renate Lauper

Jahrgang 1954; Tanzpädagogin SBTG, Expertin der Spiraldynamik; Lehrpatent, 10 Jahre Schulpraxis, Tanzpädagogik-Diplom SBTG, Ausbildung in Spiraldynamik, Expertendiplom 1999, Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Hochschule Nordwestschweiz; Lehr-tätigkeit in Spiraldynamik für Pädagogen und Pädago-ginnen, Fachdidaktik, Einzelarbeit in eigener Praxis, Bewegungstraining für Gruppen

Arbeits- und Forschungsschwerpunkte:

Spiraldynamik als pädagogisches Prinzip in Bewe-gungsdidaktik und Gesundheitsförderung. Wirkung und Bedeutung des entwickelten Körperbewusstseins auf die psycho-emotionale Reife und Belastbarkeit.

Veröffentlichungen:

Lauper, R. (2004²). Von Kopf bis Fuss in Bewegung. Spielerische Körperarbeit mit Schulkindern. Zürich: Pro juventute.

Anschrift: Zentrum für Körper und Bewegung, Rotfarbstrasse 2, CH 4800 Zofingen

E-Mail: rena.te.lauper@bluewin.ch

Spiraldynamik – Chance für Schule und LehrerInnen-Weiterbildung

Einleitung

Bewegungsqualität durch anatomisch begründete Koordination: Spiraldynamik ist eine Basis der Bewegungserziehung und kann als Baustein der Persönlichkeitsentwicklung im Unterricht umgesetzt und integriert werden. Anhand von konkreten Beispielen erläutert Renate Lauper das spiraldynamische Konzept, beleuchtet Sinn und Nutzen und stellt anhand konkreter Beispiele Bewegung in Zusammenhang mit Gesundheit, Bewusstsein und Entwicklung.

„Kinder, die bereits in jungen Jahren Vertrauen in ihren eigenen Körper erfahren, haben es als Erwachsene leichter, liebende Menschlichkeit zu verkörpern.“

Christian Larsen



Szenen aus dem Schulalltag

Schulbesuch im Bewegungsunterricht einer dritten Primarklasse

Die Lehrerin hat einen Bewegungsparcours zusammengestellt. Die Kinder sind in bester Stimmung, die Lehrerin zeigt Kompetenz in allen Bereichen. Trotzdem beschleicht mich mit zunehmender Betrachtung des kindlichen Bewegungsverhaltens ein ungutes Gefühl. Ich sehe mehrere Kinder, die den Parcours auf Senkfüssen absolvieren, andere landen mit X-Beinen auf dem Boden, eine Vielzahl steht im Hohlkreuz, bei einem Kinde stehen die Schulterblätter ab wie zwei Flügelchen. Ich erkenne auch die verspannten Schultern der Lehrerin und ihre Tendenz zu Knickfüssen.

Pädagogische Hochschule, Gesundheitsförderung

Ich befrage die angehenden Lehrerinnen und Lehrer zum Thema „Gute Haltung“, will wissen, was darunter zu verstehen ist und welchen Eindruck die Studierenden selber von ihrer Haltung haben. Zur Antwort bekomme ich relativ bruchstückhafte Einzelhinweise. Die eigene Haltung wird von den meisten als schlecht bewertet. Die vorherrschende Meinung ist, dass eine so genannte gute Haltung anstrengend ist und nur zeitweise eingenommen werden kann. Dass es möglich wäre, rund um die Uhr anatomisch koordiniert zu leben und damit neben dem damit ein-

hergehenden gesundheitlichen Nutzen auch, für eine Lehrperson wesentliche, Eigenschaften wie beispielsweise Standfestigkeit, Offenheit, Flexibilität wirklich verkörpert werden können, entzieht sich dem Bewusstsein der Studierenden.

LehrerInnenzimmer

Oft beklagen sich Lehrkräfte über Rückenschmerzen, Schulterverspannungen, Spannungskopfschmerzen. Bandscheibenprobleme erfassen den Didaktiklehrer, ein Tenniselbogen plagt den Cellolehrer. Massagen bringen nur vorübergehend Linderung. Dass die Probleme durch nicht bewusste Fehlhaltungen und ungünstige Bewegungsmuster im Alltag entstehen, bleibt oft unbeachtet.

Fortbildung für Dozierende der Sportwissenschaften

Diese Dozierenden sind Fachleute für Sport, Bewegung und Sportwissenschaften, jahrelang auf universitärer Stufe geschult. Ihre Fachkompetenz in den einzelnen Sportdisziplinen ist hoch, methodisch-didaktische Umsetzungen sind durchdacht und gezielt. Ich erkenne auch hier: trotz jahrelanger Arbeit mit Sport und Bewegung schauen viele dieser Fachleute persönliche körperliche Probleme wie Knickfüsse, Beinachsen-Fehler, Immobilität und Streckdefizit im Hüftgelenk u. a. als gegeben und unveränderbar an. Eine

mangelnde Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule oder im Schultergelenk wird nicht als solche erkannt. Dadurch kann ein an sich Struktur gebender Faktor wie körperliches Training die Probleme nicht beheben. Probleme, die sich in diesem Beruf mit zunehmendem Alter oft verstärken.

Fachtagung „Bewegte Schule“

Eine Vielfalt an Ideen und Impulsen zeichnet diese Tagung aus. Das Anliegen der Veranstalter und Teilnehmenden ist deutlich: Bewegung gehört zum Menschsein. Sie ist als didaktisches Prinzip ebenso etabliert wie als Grundbaustein der Gesundheit: Wir dürfen nicht zur sitzenden, unbewegten und unbeweglichen Spezies verkommen. Pädagogen obliegt hier eine grosse Verantwortung. Mehr Bewegung ist gefragt. Bewegte Pausen, bewegliches Mobiliar, Sitzbälle und vermehrte Wechsel zwischen Sitzen und Bewegen werden empfohlen. Doch wie steht es mit dem Gesundheitswert von bewegten Pausen in Hohlkreuzhaltung oder X-Bein-Stellung? Sitzt man auf einem Sitzball automatisch richtig?

Musikunterricht

Patrick übt täglich längere Zeit am Klavier. Er hat vor, das Konservatorium zu besuchen. Eine hartnäckige Sehnen-scheidenentzündung lässt ihn seinen Traum beinahe begraben. Da Patrick nicht sonderlich sportlich ist, vernachlässigt er seinen Körper. Entsprechend sind Wirbelsäule und Schultergürtel unbeweglich und verspannt. Die Hände sind ihm und seinen Lehrern wichtiger als der restliche Körper.

Was sich verändern könnte

Diese Beispiele aus der Praxis zeigen klar einen, in der LehrerInnenausbildung und in der Bewegungspädagogik vernachlässigter Aspekt, nämlich den der gezielten konzeptionellen Arbeit am eigenen Körper. Weder Lehrkräfte noch Schulkinder werden heute darin unterrichtet, wie sich ihr Körper **anatomisch ,organisiert'**, wie er sich in der Bewegung koordiniert. Das heisst, die Menschen bewegen sich, ohne gelernt zu haben, den Körper für die Bewegung zu stimmen. Der Körper wird in einem Ist-Zustand gebraucht, der oftmals weder der Bewegungsart noch dem Wohlbefinden dienlich ist. So ist ein verspannter Nacken weder beim Sitzen, Singen, Sporttreiben oder Musizieren ideal oder angenehm, von der Ästhetik ganz zu schweigen. Eine gewohnheits-

mässige Hohlkreuzhaltung verschwindet in den seltensten Fällen einfach durch Bewegung. Solange das Bewusstsein für die eigene Beckenhaltung fehlt, verändert sich nichts. Wie aber lassen sich gezielte Wahrnehmung und Bewusstheit für den Körper aufbauen? Welche Mittel und Wege stehen heute in Schule und Lehrerausbildung zur Verfügung?

Ich stelle ihnen die *Spiraldynamik* vor, ein Konzept der Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination, ein Konzept, das klar, effizient, vielseitig anwendbar und persönlich erlebbar ist.

„Bewegung ist stets nur so zuträglich wie die Haltung, in der sie betrieben.“

Joseph Heller

Spiraldynamik – Ein überzeugendes Prinzip

Oder: Was hat sich die Natur gedacht, als sie uns erfunden hat?

Spiraldynamik ist ein anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept, Resultat einer seit 1981 bestehenden interdisziplinären und internationalen Forschungsgemeinschaft.

Ausgangspunkt ist die Anatomie des menschlichen Bewegungsapparates. Systematisch ging die Forschungsgruppe mit Vertreterinnen und Vertretern aus Humanmedizin, Physiotherapie, Sport- und Tanzwissenschaften sowie Yoga den Fragen des anatomischen Gesamtzusammenhanges nach und entwickelte ein dreidimensionales, dynamisches und systematisches Gesamtkonzept mit der Spirale als Grundbaustein.

Dr. med. Christian Larsen, Mitbegründer der Spiraldynamik, schreibt in seinem Buch:

Die Spirale birgt zwei aussergewöhnliche Eigenschaften in sich. Erstens ist sie Platz sparend; wir bauen Wendeltreppen, wenn der Platz knapp wird. Und zweitens ist die Spirale eine in sich stabile Struktur: Ob Schraube, Korkezieher oder Bettfeder - täglich nutzen wir die Belastbarkeit spiraliger Strukturen auf Zug- oder Druckkräfte. Raumökonomie und „In-Sich-Stabilität“ machen die Schraubenspirale zu einem bevorzugten Grundbaustein nicht nur des Menschen, sondern auch der Natur. Angefangen beim galaktischen Spiralnebel, über Wirbelstürme und Wasserstrudel, Pflanzenwachstum, Geweiche, Nabelschnur und Knochenaufbau

bis hin zu mikroskopischen Dimensionen. Als klassisches Beispiel sei die DNA, Trägerin menschlicher Erbinformation erwähnt.

Und wen wundert's? Die spirale Verschraubung findet sich auch im menschlichen Körper als anatomischer Grundbaustein wieder. Beispielsweise in der dreidimensionalen Beweglichkeit der Wirbelsäule, so wie wir sie beim Gehen und Laufen brauchen, oder in der dreidimensionalen Gewölbstruktur des Fusses. Auch das Kniegelenk basiert auf dem Prinzip der spiralen Verschraubung: Drehscharnierfunktion, Kreuzbänder, diagonal bis spiralg angeordnete Muskeln. Vieles weist daraufhin, dass das Kniegelenk nach dem Spiralprinzip funktioniert.

Ob wir gehen, laufen oder schwimmen, immer nutzen wir die Kraft spiraler Verschraubungen in unserem Körper. Auch die meisten sportlichen Betätigungen - ob Leichtathletik, Handball oder Kunstturnen und Yoga - beruhen auf demselben Prinzip. Die Spirale zieht sich wie ein roter Faden durch den menschlichen Körper.

Die meisten Muskeln des Bauches, des Rückens und des Brustkorbes verlaufen schräg bis diagonal, eben spiralg. Aus der Gesamtheit dieser Muskulatur ergeben sich zwei grosse Schrägsysteme. Hierin steckt die enorme Kraft der spiralen Verschraubung, das Wohlfühl, das erlebbar wird, wenn die Wirbelsäule anatomisch richtig verschraubt wird. Drehbewegungen am falschen Ort sind Verdrehungen und schaden der Wirbelsäule.

Auf das "Wo" und "Wie" kommt es an. Die Brustwirbelsäule eignet sich hervorragend für Drehbewegungen nach links und rechts; ganz im Gegensatz dazu die Lendenwirbelsäule. Die ist nicht für Drehbewegungen gebaut. Und was tun die meisten Menschen in aller Regel? Weil der Brustkorb meist starr und unbeweglich geworden ist, kann die Brustwirbelsäule kaum noch drehen. Zur Kompensation drehen wir eine Etage tiefer, im Bereich der Lendenwirbelsäule. Dabei scheuern wir Bandscheiben und kleine Wirbelgelenke durch, bis Hexenschuss oder chronische Rückenschmerzen uns unmissverständlich auf diesen Fehlgebrauch aufmerksam machen. Um die stark belastete und allzu häufig verdrehte Lendenwirbelsäule wirksam zu entlasten gilt es in erster Linie Brustkorb und Hüftgelenke wieder beweglicher zu machen! Der Schlüssel

dazu ist die Wahrnehmungsschulung am eigenen Körper.'

Die Spiraldynamik ist mittels anatomischem, biomechanischem und physiotherapeutischem Wortschatz exakt beschreibbar, doch am besten lernt man sie kennen, indem man damit arbeitet.

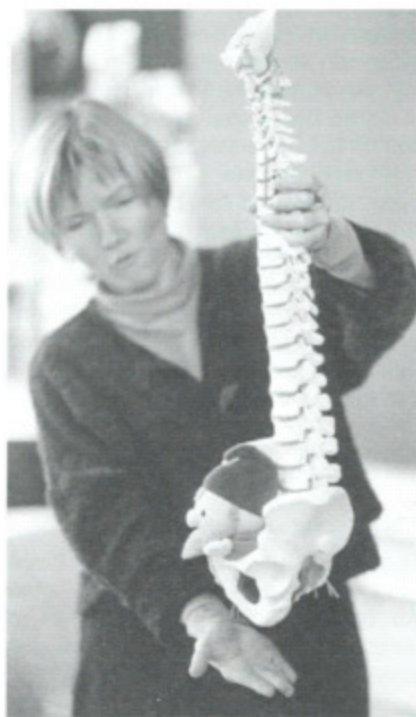
Pisa, Bologna, bewegte Schule und jetzt noch Spiraldynamik?

Wir wissen es: Bildungs- und Struktur-reformen, Schulleistungsstudien wie die PISA-Studie, Neuorganisation der Führungsebenen in den einzelnen Schulen, Qualitätssicherung und -evaluation prägen seit längerer Zeit den schulischen Alltag. Lehrpersonen müssen heute über besondere Qualifikationen und Kompetenzen verfügen wie Flexibilität, Kreativität, Belastbarkeit und Offenheit. Sie sollten ihre Berufsbegeisterung nicht verlieren und sie sollten vor allem auch gesund bleiben in ihrem Beruf. Körper und seelisch-geistige Grundverfassung spielen da eine wichtige Rolle. Es geht nicht ohne Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung. Erhöhte Sensibilisierung für den eigenen Körper und Innenwahrnehmung bilden eine unverzichtbare Grundlage, die eigene Gesundheit aktiv und konstruktiv zu erhalten und zu fördern. Lehrerbildungs-Institution haben hier die Aufgabe, den Studierenden Chancen und Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung, Reife und Transformation zu eröffnen. Das Studium sollte sich auf den ganzen Menschen auswirken: Intellektuelle Bildung, seelisches Reifwerden und waches Körperbewusstsein gehören zusammen.

Was ist unter Körperbewusstsein zu verstehen?

Mit dem Ausdruck Körperbewusstsein wird der Erfahrungsbereich des Menschen bezeichnet, in welchem sich **Körperlichkeit und Bewusstsein miteinander verbinden**. Dabei wird der Begriff Körperlichkeit nicht nur auf den leiblichen Körper beschränkt, sondern erweitert um die Dimension der Verkörperung, um ausgeführte Handlungen und Fortschritte.

Körperbewusstsein wird von jedem Menschen als individueller Lernprozess durchlebt und ermöglicht ihm, neue Aspekte seines Selbstverständnisses zu erfahren, und vor allem eröffnen sich ihm dadurch Chancen, in einem **dynamischen Gleichgewicht** durchs Leben zu schreiten.



Zentrierung, Aufrichtung, Präsenz, Atemfluss, Wachheit des Geistes, ausbalancierte Haltung sind körperliche Themen, ebenso wie psycho-emotionelle.

So sind die wesentlichen Erfahrungen, die LehrerInnen zu einem authentischen Auftreten verhelfen, über den Körper möglich. Die Intelligenz des Körpers muss in die Aufgabe der Selbstfindung und -entwicklung einbezogen werden. Um diese Intelligenz wirklich erkennen, erfahren und integrieren zu können, braucht es die eigene Erfahrung damit, persönliches Erleben und Engagement. Bekanntlich haben diese Erfahrungen, die am eigenen Leib gemacht sind, eine wesentlich tiefere Wirkung als kognitive Beschäftigung mit dem Thema. Der Begriff der Ganzheitlichkeit bekommt auf diese Weise seine echte Bedeutung. Körpererfahrungen sind so nicht blosse Ausgleichs- und Auflockerungselemente für die geistige Arbeit, sondern sie sind eine wesentliche Dimension unseres Menschseins.

Was für die Lehrpersonen gilt, gilt auch für die Kinder. Stundenlanges Sitzen, quantitativ und qualitativ zu wenig Bewegung, mangelnde Bewegungsmöglichkeiten, veränderte Essgewohnheiten prägen die Kindheit und tragen dazu bei, dass sich die Gesundheit der Kinder langsam aber stetig verschlechtert. Das Projekt „Aktive Kindheit“ sei hier speziell erwähnt. In den entsprechenden Unterlagen wird die kindliche

Gesundheit und Bewegungssituation eingehend analysiert und dokumentiert. Die lancierte Kampagne ruft u.a. dazu auf, Bewegung, Spiel und Sport wieder vermehrt in den Alltag der Kinder – zu Hause, in Kindergarten und Schule zu integrieren. Ein Aufruf, der dringend gehört und erhört werden sollte. **Beizufügen ist, dass für den nachhaltigen gesundheitlichen Erfolg in Bewegung, Spiel und Sport die anatomisch koordinierte Haltung und Zentrierung und damit eine relevante Bewegungsqualität wesentlich ist.** Diese ist lernbar und kann ebenso gefördert werden wie die Bewegung selbst. Mit der Spiraldynamik liegt ein Konzept vor, das geradezu massgeschneidert ist für die heutigen Anforderungen in Schule, LehrerInnen-Fortbildung. Folgende Faktoren seien hier hervorgehoben:

- Spiraldynamik ist ein Konzept. Dies ermöglicht freie Methodenwahl und damit Methodenvielfalt.
- Spiraldynamik entwickelt sich nach dem heutigen Bildungsbegriff, nämlich im Sinne einer Einheit von Forschung und Lehre, Theorie und Praxis und fächerübergreifend in Fragestellung und Problemlösung.
- Spiraldynamik verbindet Gesundheit, Leistung und Ästhetik und steht für Bewegungsqualität und professionelle bewegungspädagogische Kompetenz.
- Spiraldynamik ist interdisziplinär erfah- und anwendbar. Individuelle Vorlieben, Neigungen, Stärken und Schwächen von Menschen werden berücksichtigt und differenziert.
- Spiraldynamik ist systematisch, daher klar zu erfassen und didaktisch in den Unterrichts-Alltag zu integrieren.

„Die Wahrnehmung des gesamten Körpers bedeutet, Unerkanntes zu entdecken und Selbstverständliches mit neuen Augen zu sehen.“

Christian Larsen

Wie könnte sich, die Spiraldynamik in den Szenen des Schulalltags auswirken?

Schulbesuch im Unterricht Bewegung und Sport

Welche Vorteile hätten LehrerIn und Schulklasse mit der Spiraldynamik in der ersten Szene? Die LehrerIn würde

sich durch die bewusste Arbeit am Schultergürtel vermutlich mit dem Thema 'Lasten tragen' auseinandersetzen und lernen, sich zu entscheiden, wann und wie viel Last sie auf ihren Schultern tragen kann. Die Befreiung des Schultergürtels würde ihr mehr Unbeschwertheit und Leichtigkeit in ihrem Alltag ermöglichen. Die bewusst aufgebaute Fusshaltung ergäbe eine angenehme Verwurzelung ohne Anstrengung beim Unterrichten. Die Schulklasse könnte den Parcours mit ebenso viel Freude und Spontaneität erleben, weil jetzt zusätzlich wertvolle Spiele eingebaut sind wie die Delphin-Wohnung* gegen Senkfüsse, der Kniescheinwerfer* gegen X-Beine und die Herkulesübung* gegen absteigende Schulterblätter.

Pädagogische Hochschule, Gesundheitsförderung

Die Studierenden könnten über die persönliche Erfahrung und das Wissen über anatomische Zusammenhänge einen neuen Ansatz für ihr **Selbstmanagement** im Beruf sowie in der **Bewegungsdidaktik** erwerben. Die Eigenwahrnehmung erhöht die Selbst- und Sozialkompetenz entscheidend, das Auge wird für das Wesentliche geschult, die entsprechende pädagogische Kompetenz erweitert.

LehrerInnenzimmer

Entwickeln Lehrkräfte ein Bewusstsein für ihre Haltung in Alltag und Beruf, haben sie die Möglichkeit der Selbsthilfe. Das (körperliche) Ungleichgewicht ist nicht länger 'Schicksal', sondern Herausforderung zu einer vertieften Auseinandersetzung mit der 'leiblichen Dimension' des Menschseins. Gerade auch intellektuell orientierte Menschen erfahren durch ihr erwachtes Körperbewusstsein, welches nicht an Sport und Leistung gebunden ist, eine wohlthuende Bereicherung in ihrem Leben und entdecken damit eine wertvolle **Ressource**. Der Begriff **Selbstkompetenz** gewinnt durch die entwickelte „**Körperkompetenz**“ an entscheidender Bedeutung.

Fortbildung Dozierende der Sportwissenschaften

Die Dozenten in Szene drei könnten ihre Techniken mit dem 'anatomischen Sehen' wesentlich ergänzen und individuelle Stärken und Schwächen ihrer

Schüler erkennen. Schwierigkeiten in einzelnen Bewegungsabläufen könnten von den körperlichen Voraussetzungen und dem Bewegungsverhalten der einzelnen Schüler angegangen werden, nicht mehr in erster Linie von der entsprechenden Technik. (Mit einem fixierten Rundrücken lässt sich nur schwer ein Fosbury-Flop springen, eine immobile Schulter verhindert unter Umständen einen sauberen Basketballwurf und ein Hüftstreckdefizit wirkt sich ungünstig beim Laufen aus.) Der eigene Körper würde weniger berufsbedingt 'abgenutzt' sondern durch das dreidimensionale Mobilitätstraining geschmeidig und elastisch erhalten.

Fachtagung „Bewegte Schule“

Durch den Aspekt des WIE in der Bewegung wäre das Anliegen der Fachtagung für 'Bewegte Schule' sinn- und wertvoll verstärkt. Investiert würde in Bewegung ebenso wie in Bewegungsqualität.

Musikunterricht

Patrick am Klavier überzeugte durch die spürbare Beziehung zwischen den beiden Instrumenten Mensch und Klavier, nachdem er sein Bewusstsein für den ganzen Körper geschult hat.

Zusammenfassung

In all diesen Situationen liegen zahlreiche Chancen zu einer bewusst gelebten Körperlichkeit, zu einem menschlichen Reifungsprozess, der zu innerer Stärke und Verantwortungsbewusstsein führt.

Spiraldynamik ermöglicht auf der körperlichen Ebene klare Interventionen gegen Haltungsschäden, Verletzungsanfälligkeit und Fehlbelastungen des Bewegungsapparates. Auf der geistigen Ebene wird mehr Bewusstsein für das eigene Auftreten und Verhalten entwickelt und die seelische Ebene erfährt eine Bereicherung durch Selbstannahme, Gleichgewicht und Vertrauen.

Ein persönliches Nachwort

Kulturelle Durchmischung, Schulreformen, höhere Bildungsansprüche, veränderte wirtschaftliche Lage sind Faktoren, welche neue Herausforderungen für Schüler und Lehrkräfte mit sich bringen. Gewalt auf dem Pausenhof, Risiken durch Übergewicht und generell veränderte Lebensbedingungen sind ebenfalls Themen der heutigen Schule. Auf den ersten Blick scheinen sie nicht viel mit Körperbewusstsein zu tun zu haben. Unterricht in Körperwahrnehmung

scheint angesichts solcher Themen illusorisch und verfehlt.

Ich vermute genau das Gegenteil. Um neuen Herausforderungen gewachsen zu sein, bedarf es erweiterten Fähigkeiten im Umgang mit persönlichen Ressourcen, Grenzen und Kräften. Körperarbeit sensibilisiert für die eigenen Empfindungen. Zentrierung, Stärke, Präsenz, Flexibilität und Elastizität werden körperlich erfahrbar. Dies gilt für Schüler und Lehrkräfte gleichermaßen.

Literatur

- Achermann, E. (1992). Mit Kindern Schule machen. Zürich: Verlag Lehrerinnen und Lehrer Schweiz.
- Ayres, J. (1992). Bausteine der Kindlichen Entwicklung. Berlin: Springer Verlag.
- Beltz, O. (1991). Der Leib als sichtbare Seele. Stuttgart: Kreuz.
- Beratungsstelle Gesundheit (2005/06) Begreifen braucht Bewegung. Aargau: Jahresbroschüre.
- Dürckheim, K.G. (1997) Hara. Die Erdmitte des Menschen. Wien: O. W. Barth.
- Heel, Ch. u.a. (2002). Lehrbuch zum Neuen Denkmodell der Physiotherapie. Band 1: Bewegungssystem. Stuttgart: Thieme.
- Larsen, Ch. (2002?). Spiraldynamik, Die zwölf Grade der Freiheit. St. Petersburg: Via Nova.
- Larsen, Ch. (2004) Gut zu Fuss – ein leben lang. Spiraldynamik Fusschule. Stuttgart: Trias.
- Larsen, Ch. Miescher, B., Wickihalder, G. (2004) Gesunde Füße für Ihr Kind. Stuttgart: Trias.
- Lauper, R. (2002?). Spiraldynamik. Von Kopf bis Fuss in Bewegung. Körper . Arbeit mit Schulkindern. Zürich: pro juventute.
- Milz, H. (1992). Der wiederentdeckte Körper. Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst. München: Artemis.
- Purce, J. (1998). Die Spirale. München: Kösel.
- Rogers, C. R. (1990). Freiheit und Engagement. München: Kösel.
- Röhrs, Hermann (1994). Idee und Realität der Friedenspädagogik. Frieden - eine pädagogische Aufgabe. Weinheim: Deutscher Studienverlag.
- Zahner, L., u.a. (2004). Aktive Kindheit - gesund durchs Leben. Handbuch für Fachpersonen. Magglingen: Eigenverlag des Bundesamtes für Sport.

INFO SPIRALDYNAMIK ÖSTERREICH

Nächster Einführungskurs Spiraldynamik

Sa/So 28. und 29. April, Wien

Basis-Lehrgang ab 30. August 2007
Academy of Living Movement, Wien

Infos unter:

www.monikagruber.at

Übungen aus, Lauper, R. (2002?). Spiraldynamik. Von Kopf bis Fuss in Bewegung. Körper . Arbeit mit Schulkindern. Zürich: pro juventute.