Spiraldynamik

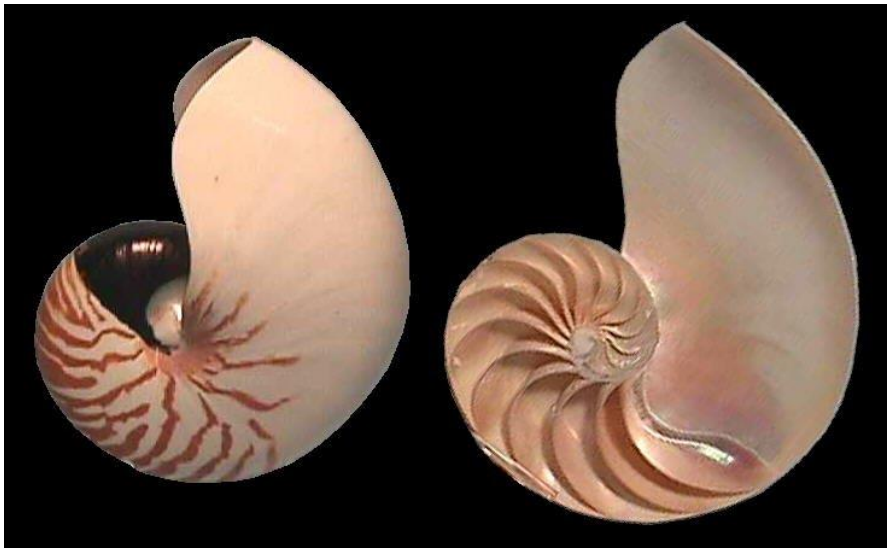
intelligent movement

- Spiraldynamik® është një koncept terapeutik i bazuar ne lëvizjet anatomike. Një manual udhëzimi për trupin nga koka deri te këmbët.

- Ajo u themelua nga fizioterapistja Yolanda Deswarte dhe Dr. med. Christian Larsen.
  - Gjatë kohës që ai ishte profesionalisht aktiv si pediatër, Christian Larsen pyeste në mënyrë të përsëritur: "A mishërohet parimi universal i organizimit, **spiralja**, te njeriu?“
  - Komunitetet ndërkombëtare ndërdisiplinore kërkimore në mjekësi, fizioterapi, pedagogji, yoga, palestër, sport dhe vallëzim kanë punuar së bashku duke hulumtuar këtë pyetje që nga viti 1981

- Preokupimet e tyre kryesore kanë qenë lidhjet midis anatomisë, sistemit tre-dimensional dhe ligjeve të natyrës (gravitetit), duke përdorur spiralen si një bllok ndërtimor themelor.

- Ne hapesire, spiralja kosiderohet si strukture e qendrueshme dhe qe kursen hapesire. Dimensioni i përkohshëm i lëvizjes përcaktohet nga lëvizje valezuese dhe ritmi.



- Koha dhe hapësira janë të bashkuara në spirale dhe dinamizëm

- Lëvizjet e koordinuara janë tridimensionale, duke përdorur anatomine e strukturave trupore.
- Vetëm bashkimi tre-dimensional i strukturave spirale në të gjithë trupin tonë e bën lëvizjen harmonike

- Forma e artikulacioneve dhe kockave të trupit dhe menyra e vendosjes se ligamenteve dhe muskujve, tregojnë lëvizjen e preferuar të trupit dhe drejtimet e rrotullimit.

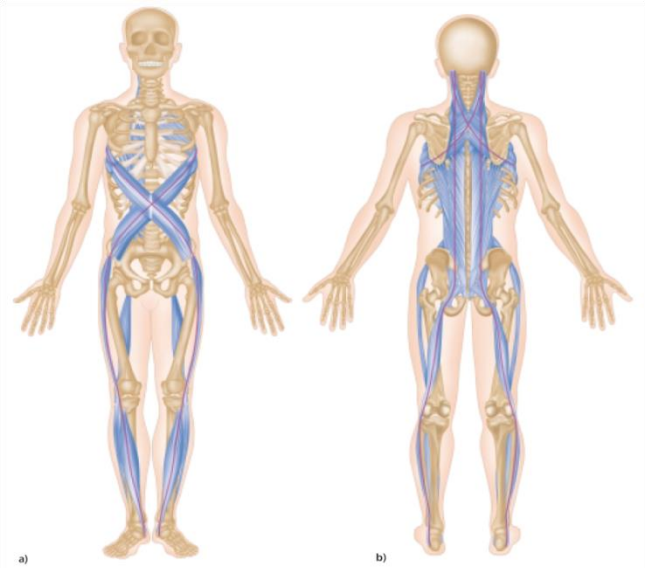
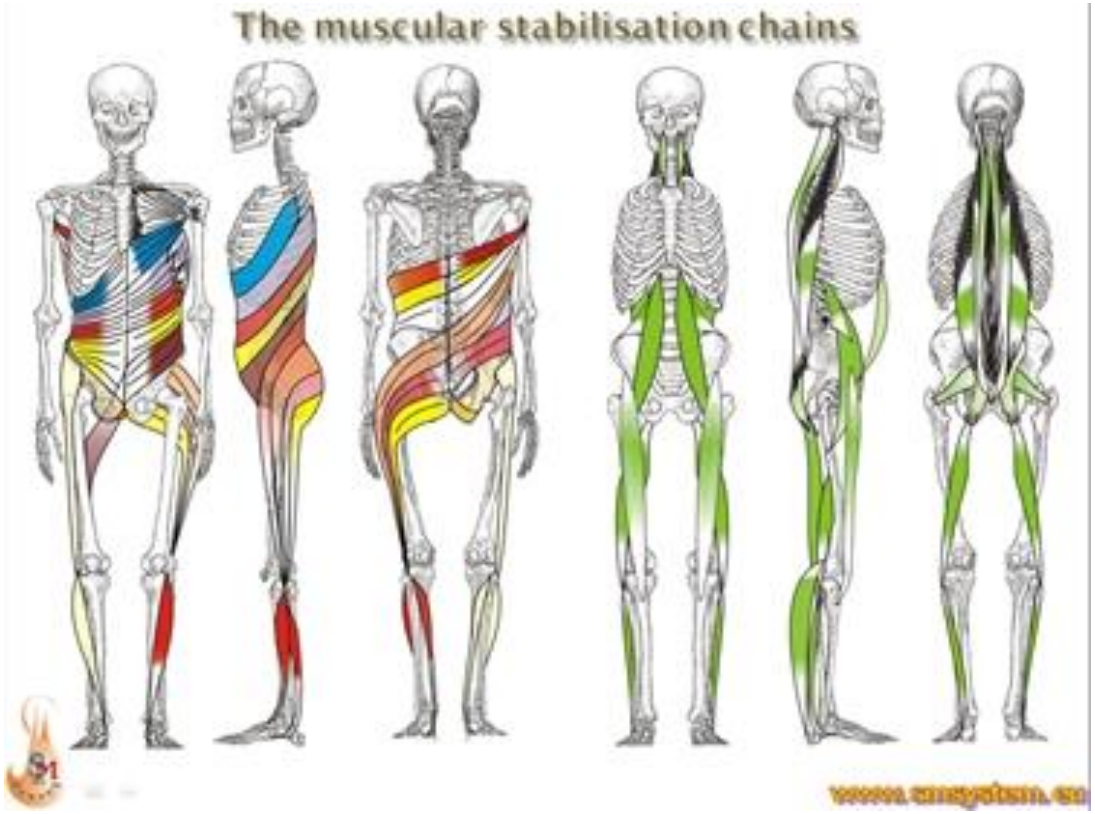


Figure 8.16: The Spiral Line (SL); a) anterior view, b) posterior view.

- Mqs spiralja ka dy drejtime rrotullimi, eshte ceshtje rrotullimi ne drejtimin e percaktuar sipas struktures trupore.
  - Ky kuptim anatomik trajnon koordinimin e saktë tre-dimensional të lëvizjes dhe lejon një larmi levizjesh

- **Principi Spiral- levizje midis dy poleve**
  - Spiralja nga ana gjeometrike eshte nje objekt i cili leviz midis dy poleve.
  - Tri drejtime të rrotullimit rreth tre akseve hapësinore - lëvizshmëri e plotë dhe stabiliteti maksimal



- Hapesira eshte tre-dimensionale dhe ka tre akse.
  - Nje top mund te levizi drejte tre akseve ose te rrotullohet rreth tre akseve pa ndryshuar pozicion. I njejti pricip aplikohet dhe ne levizjen e trupit te njeriut.

https://www.youtube.com/watch?v=fxkmHfHPOBk

The spiral-like counter rotation in everyday life while walking, running, taking stairs. The chest counter rotates towards the pelvis. Counter rotation also plays an important role for a stable, centered and balanced leg. In the bent leg the counter rotation even increases.

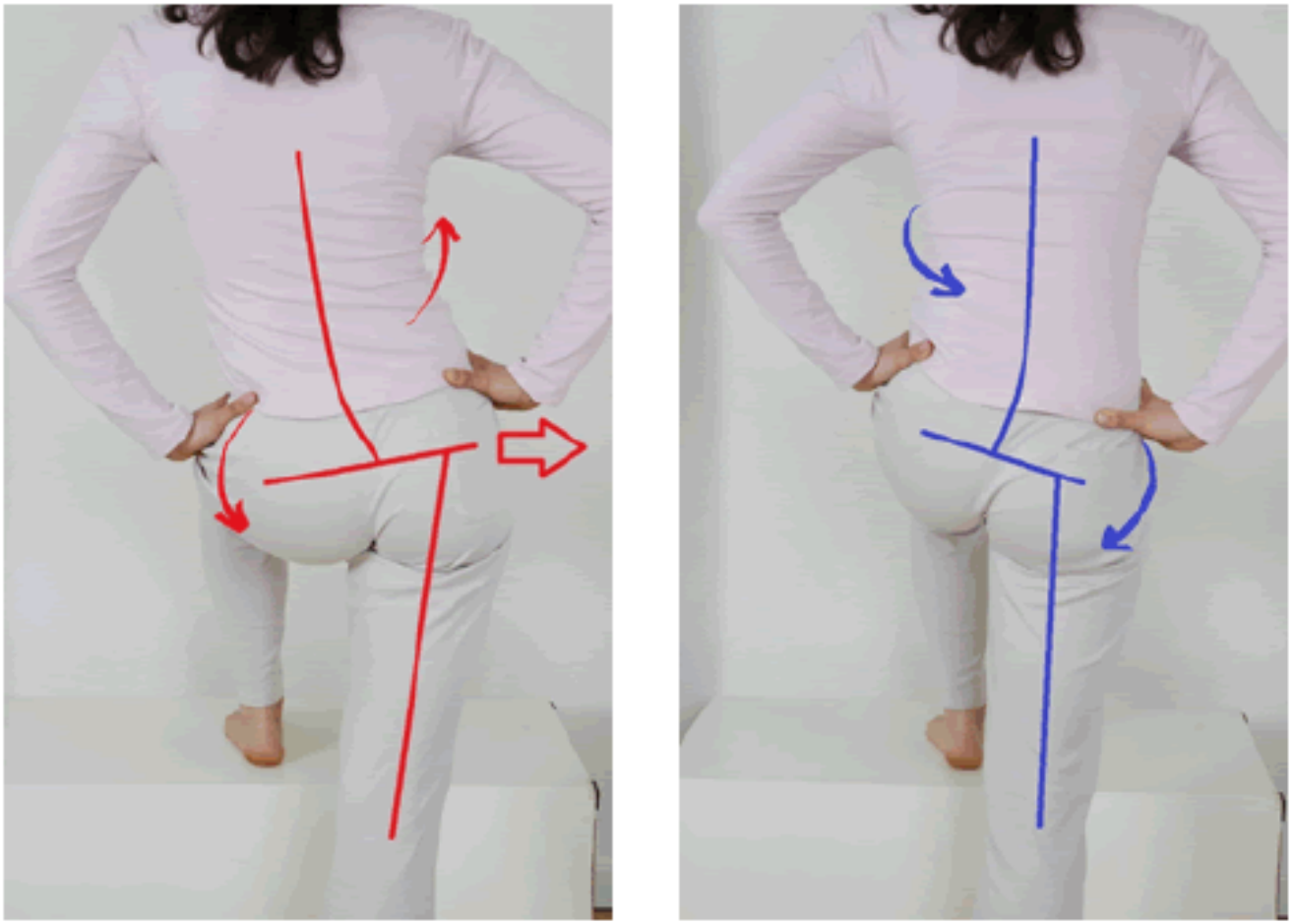
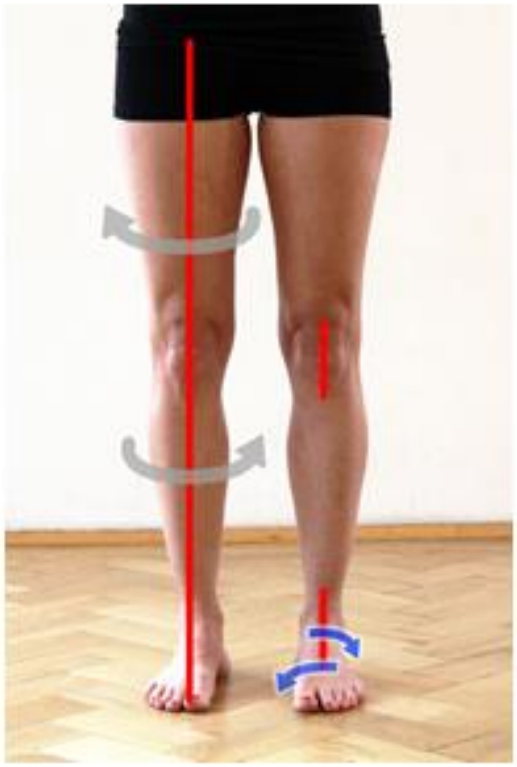
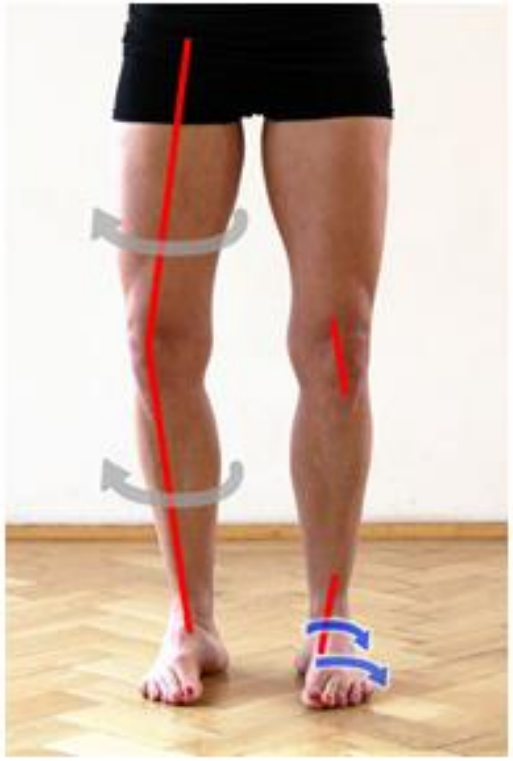


Figure 2: Left: inefficient pelvis drop in weight-bearing phase (often seen in patients with knee complaints as well as in runners with patellofemoral pain syndrome). Right: corrected, efficient pelvis movement in weight-bearing phase. Source: Spiraldynamik® AG.



1: Balanced and straight axis of the leg: Stability through spiral-like counter-rotation. The upper thigh turns outwards, the lower leg turns in the opposite direction. This counter-rotation is mirrored in the foot. The heel bone turns outwards, the forefoot inwards.



2: Bow legged (Varus alignment): Here the counter-rotation is lacking. Both upper thigh and lower leg turn outwards. The foot turns outwards as well.

3: Knock-kneed (Valgus alignment): Here the counter-rotation is lacking as well. Both upper thigh and lower leg turn inwards. The foot turns in as well.

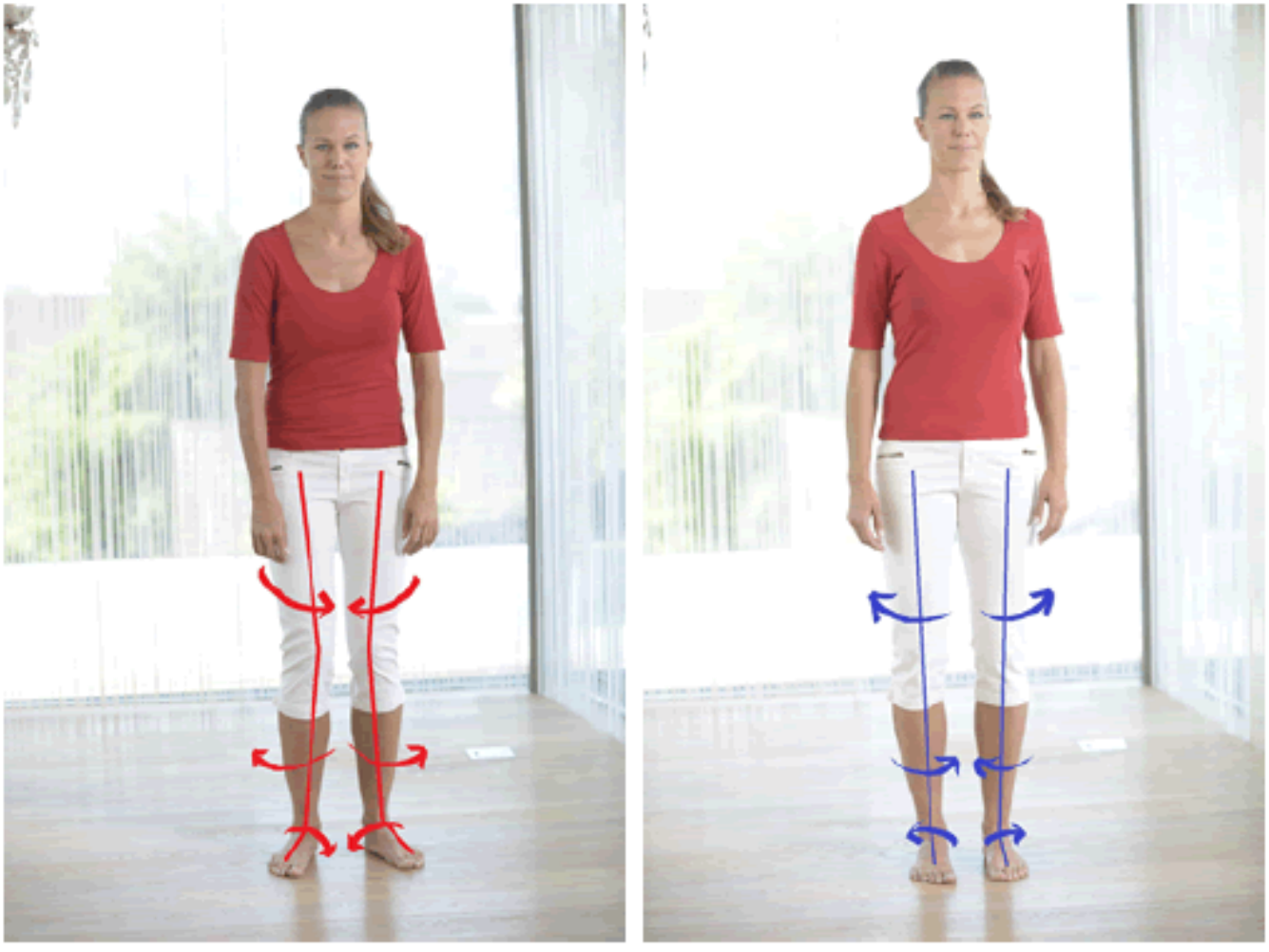
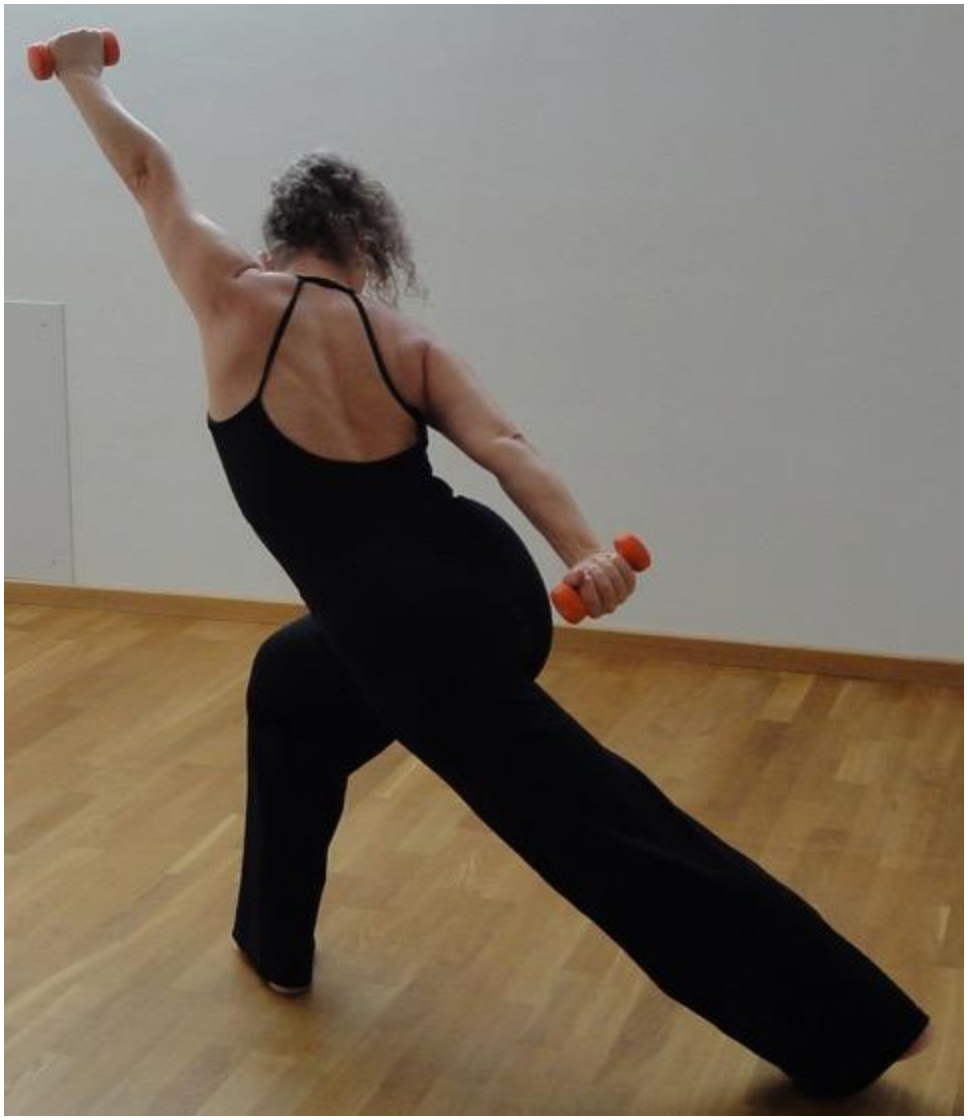
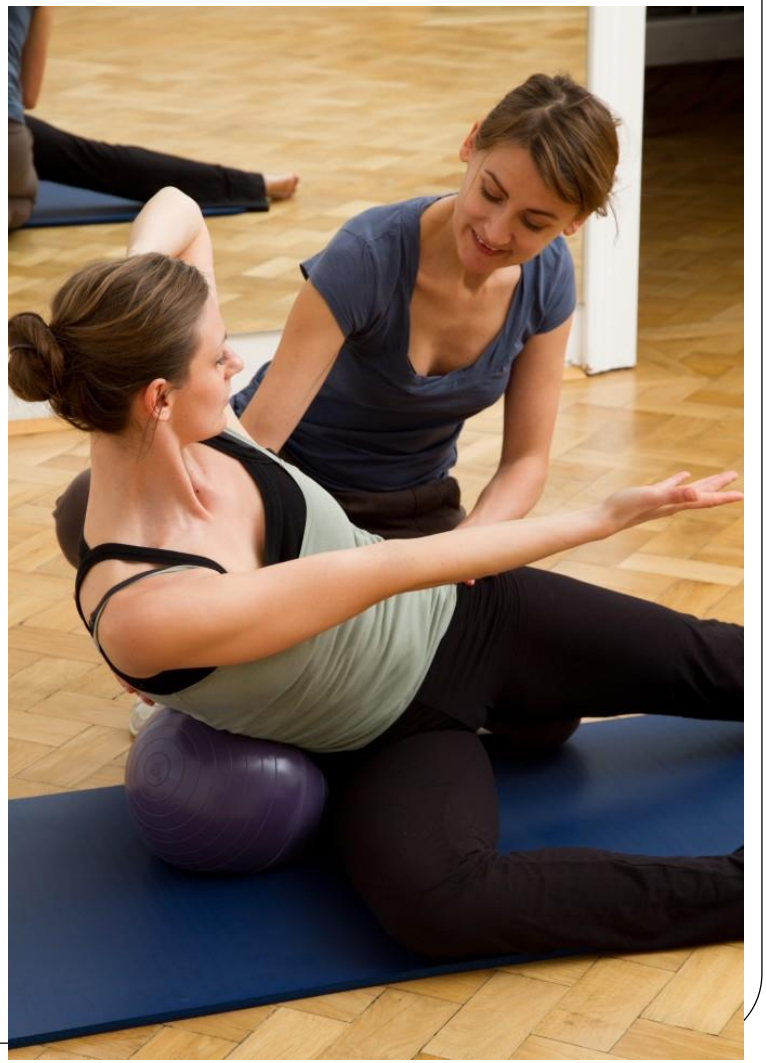



Figure 1: Left: inefficient leg alignment (often seen in patients with knee complaints as well as in runners with patellofemoral pain syndrome), Right: corrected, efficient leg alignment. Source: Spiraldynamik® AG.