

## Kreuzschmerz: Dank Spiraldynamik® wieder Aikido



Patientenportrait | Groß, schlank, sportliche Figur und vifer Geist, das Idealbild von einem 65-Jährigen. Trotzdem hat Jakob Spälti Probleme mit dem Rücken.

Wie kommt es, dass einer, der sich seit Jahren intensiv mit Aikido, einer japanischen Körperschulung und Bewegungskunst befasst, gegen Rückenschmerzen anzukämpfen hat? Diese Frage stellt sich umso mehr, wenn der Aikido-Lehrer Jakob Spälti einem genauer erklärt, was Aikido ist: „Aikido führt zur Entwicklung der körperlichen Beweglichkeit, des Gleichgewichtssinns und der motorischen Koordination.“ Dabei werde auch die Fähigkeit gefördert, „Bewegungsabläufe in entspannter Haltung sorgfältig und genau auszuführen.“ In seinem Atelier im Industriequartier Binz in Zürich, wo Kurse angeboten werden, erzählt Jakob Spälti aus seinem Leben: Seit einem halben Jahr ist der 65-Jährige pensioniert. Er war Deutschlehrer an der Kantonsschule Bülach. Lehrer ist Jakob Spälti immer noch, jetzt ausschließlich auf dem Gebiete der „defensiven japanischen Kampfkunst“ (Wikipedia) Aikido. „Aikido ist für mich ein Weg zu friedlicher Haltung, Standfestigkeit, Gelassenheit und Heiterkeit“ erklärt er. Neben der Körperschulung sei Aikido auch eine Schulung der inneren Haltung, des Charakters.

### Starker Rundrücken

Seit 1980 ist Jakob Spälti Aikido-Lehrer. Seine Ausbildung absolvierte er in Japan, und noch heute bildet er sich an Seminaren vor allem in Frankreich weiter. 1989, als er gerade wieder zu einem Kurs nach Japan ins „Mutterhaus“ aufbrach, plagten ihn massive Rückenschmerzen. Er konnte nicht trainieren und reiste stattdessen im Land umher. Sein Hausarzt in der Schweiz diagnostizierte ein Lumbal-Syndrom und schickte ihn zur Med-X-Therapie, einem Muskelaufbau-Training. Danach war Jakob Spälti lange Jahre ohne Beschwerden. Er war sich jedoch bewusst, dass der Rücken ein Schwachpunkt seines Körpers bleiben würde. Im Sommer letzten Jahres, auf einer Zugreise nach Paris, fühlte er, „dass etwas einfach nicht gut war“. Das Training bei seinem französischen Hauptlehrer verlief schmerzhaft.

Zuhause erinnerte sich Jakob Spälti an einen ehemaligen Aikido-Kollegen, den heutigen medizinischen Leiter des Spiraldynamik® Med Center in Zürich, Christian Larsen. Nach genauen Abklärungen lautete die Diagnose: Ein starker Rundrücken war schuld an den Schmerzen im Kreuz, der runde und zu wenig bewegliche Rücken wirke ständig mit schädlichen Kräften auf das Kreuz und führe dort zu chronischen Überbelastungen der Bandscheiben und der kleinen Wirbelgelenke.

### Auf gutem Weg

Ende August begann Jakob Spälti eine erste Therapieserie. Er besuchte zudem den Tageskurs „Von Kopf bis Fuß“. Er hat gelernt, seine Muskulatur gezielt zu steuern und den Rücken auch in der Dynamik richtig zu belasten. Er weiß, dass er das Becken aufrichten, die Wirbelsäule strecken und die Halswirbel begradigen muss. Jakob Spälti ist selber erstaunt, dass er so rasche Fortschritte gemacht hat. Dazu beigetragen hat sicher seine Therapeutin, die alles sehr gut und verständlich erklärt habe – und natürlich auch die täglichen Übungen zuhause. Noch ist Jakob Spälti nicht ganz beschwerdefrei. Er wird bis zum nächsten Frühling eine weitere Serie Spiraldynamik® Therapie absolvieren. „Es ist für mich absolut vital, ohne Schmerzen trainieren zu können.“

Dieses Ziel strebt er an. Oder wie es der Begründer des Aikido, Morihei Ueshiba (1883–1969) gesagt hat: „Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst.“

Zur Webseite von Jakob Spälti: [www.aikido-atelier.ch](http://www.aikido-atelier.ch)

Eva Mackert

3. Januar 2012