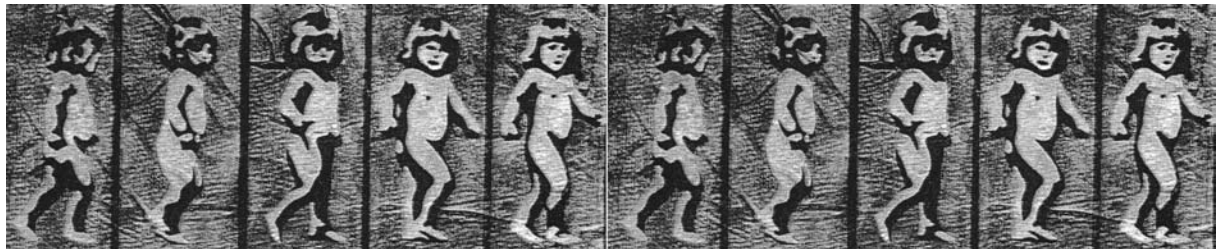


Spiraldynamik



Was ist Spiraldynamik?

Die Wissenschaft der anatomisch richtigen Bewegung für Training, Therapie und Alltag.

Die Spiraldynamik beschäftigt sich mit dem „Wie“ der Bewegung, d.h. mit den Gesetzmässigkeiten menschlicher Bewegung, die aufgrund des Körperbaus, der Struktur, der Anatomie entstanden sind.

Hier findet sich Präzision bis ins Detail, nichts ist Zufall. Sobald Bewegung stattfindet, läuft im Körper ein spiraldynamisches Zusammenspiel ab, ob der Mensch nun als Säugling strampelt, als Kleinkind Gehversuche unternimmt, als Schulkind eine Sitzhaltung erprobt, als Sportler seine Leistung verbessern will, als Patient seinen Hallux Valgus behandeln möchte oder als seelisch-geistiges Wesen seine Ganzheit spüren will.

Unsere Anatomie, d.h. unsere Grundlage und Anlage ändert sich dabei nicht. Entscheidend ist aber eben, wie wir damit umgehen. Sinnvoll ist es, dass wir uns mit der Struktur bewegen und nicht gegen sie. Strukturgemäßes Bewegen bringt Wohlbefinden und Freiheit, Abweichungen bezahlen wir leider oft mit Verspannungen, Abnützungserscheinungen, Schmerzen und Verletzungen.

In erster Linie ermöglicht uns die Spiraldynamik, die Funktionsweise des menschlichen Körpers als dreidimensionale, dynamische Bewegungseinheit zu begreifen. Dreidimensionale Wahrnehmungsschulung ermöglicht einen klaren Bewegungsansatz sowie präzise Bewegungskonsequenz. Durch anatomisch korrekte Ausführung der Bewegung lassen sich Fehlbelastungen und daraus resultierende Folgeschäden wie z.B. Gelenkabsatz oder Hexenschuss, weitgehend vermeiden. Kurz:

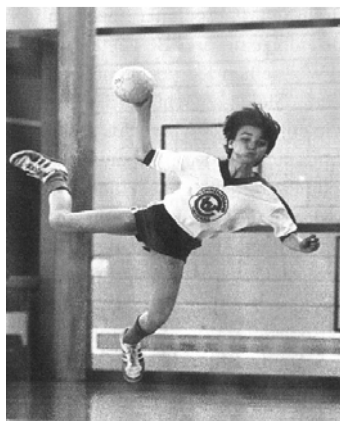
Es geht um die Auseinandersetzung mit Haltungs- und Bewegungsmustern, um eine sensibilisierte Wahrnehmung des eigenen Verhaltens.

Warum ist Spiraldynamik so wichtig?



Unkoordiniertes Spiel: - Auf dem Weg ins Abseits

*Koordiniert im Spiel:
Dehnspannung und
Verschraubung machen's aus*



Bewegungskoordination stellt - dies ist ein offenes Geheimnis - eine entscheidende Grundlage für Dynamik, Beweglichkeit, Sprungkraft, Effizienz, Ökonomie und Ausdruckskraft dar. Koordination bedeutet auch aktive Verletzungsprophylaxe. Ein verbessertes Körperbewusstsein stärkt das allgemeine Wohlbefinden.

Anatomisch funktionelle Koordinationsprinzipien sind definierbar. Eines dieser Grundprinzipien ist die dreidimensionale spiralförmige Verschraubung, erkennbar beispielsweise am Fuss. Das Einmaleins der Bewegungskoordination lässt sich spielerisch in bestehende Trainingsformen, Übungsprogramme und im Alltag integrieren.

Spiraldynamik bietet also Hilfe zur Selbsthilfe. Sie vermittelt ein neues Körperverständnis, ein neues Körpergefühl und spricht im Klartext über Möglichkeiten körperlicher Veränderungen.

Wie kann man Spiraldynamik kennen lernen?

Die Einführung in die Grundprinzipien der Spiraldynamik erfolgt, je nach Bedürfnis, über einen Anwender- oder einen Einführungskurs. Beide Kurse ermöglichen einen praxisorientierten Einstieg in die Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination.

Ein Team von Fach- und Lehrkräften, aus den Bereichen Medizin, Therapie, Schule, Sport, Yoga, Tanz und Gymnastik ist verantwortlich für Kongressbeiträge, Ausbildungs- und Einführungskurse. Entsprechend breit und fachspezifisch ist auch das Angebot. Regional werden laufend Spiraldynamikkurse ausgeschrieben. Wer sie nutzt, dem nützen sie, denn....

...aus Erfahrung wird man klug!

An wen richtet sich die Spiraldynamik?

Grundsätzlich **an alle!** - Da die (wieder)gefundenen Bewegungen uralte sind, weil wir sie schon als Neugeborene erlebt haben, werden Erinnerungen wach....

....Experten von Natur aus.

Die Eltern und Begründer der Spiraldynamik

1981 wurde eine Arbeitsgemeinschaft um **Yolande Deswarte**, Physiotherapeutin in Paris und **Dr. med. Christian Larsen**, Bern, ins Leben gerufen. Während zehn Jahren hat das interdisziplinäre Forschungsteam die 3D-Anatomie menschlicher Dynamik untersucht. Die Prinzipien der raum-zeitlichen Bewegungskoordination zu erfassen und die gewonnenen Erkenntnisse in Training, Therapie und Alltag umzusetzen - das waren und sind die Zielsetzungen der Spiraldynamik.

Institut für Spiraldynamik
Privatklinik Bethanien
Restelbergstrasse 27
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888

F: +41 (0)878 886 889

E: zuerich@spiraldynamik.com

Internet: www.spiraldynamik.com