

## SPIRALDYNAMIK®

Spiraldynamik® ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Salopp ausgedrückt eine 3D-Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper. Spiraldynamik® vermittelt nachhaltig ein neues intelligentes Körperbewusstsein.

### Von der Natur lernen

Die Helix ist ein universaler Grundbaustein der Natur: Spiralnebel, Wolkenwirbel, Wasserstrudel, Nabelschnur, DNS-Erbcode. Das Spiralprinzip zieht sich wie ein roter Faden durch die Evolutionsgeschichte. Der Mensch macht da keine Ausnahme. Sein Bewegungssystem ist nach den gleichen Funktionsprinzipien gebaut. Spiraldynamik® schließt die Lücke zwischen universalem Spiralprinzip und Gesundheitsförderung durch Bewegungsintelligenz.

### Erfolgsrezept Bewegung

Bewegung ist das Erfolgsrezept der Natur zur persönlichen Gesundheitsförderung. Die Medaille hat eine Kehrseite: Anatomisch falsche Bewegung führt zu chronischen Überlastungsschäden. Und dies nicht nur beim Leistungssportler. Bereits unscheinbare Fehlbelastungen im Alltag können zu chronischen Überlastungssymptomen wie Muskelverspannung, Schmerz, Bewegungseinschränkung und verfrühter Abnutzung führen. Die Antwort lautet: "Anatomisch intelligente Bewegung". Qualität entscheidet auch hier! Bewegungsintelligenz bedeutet leistungsfähig sein, sich wohl fühlen und gut aussehen.

### Spiraldynamik®- Fuß-Schule

Knick-, Senk- und Plattfüße sowie Hallux valgus oder Krallenzehen sind Zeichen von länger andauerndem Fehlgebrauch der Füße und müssen demzufolge nicht sein. Die Therapie auf Basis der Spiraldynamik® schafft Abhilfe bei Fußproblemen durch Verständnis der Zusammenwirkungen von Muskeln und infolgedessen durch Wiedererlernen des funktionellen Gebrauchs.

In der Fuß-Schule wird die geniale Konstruktion des menschlichen Fußes entdeckt nach dem Motto „Begreife den Fuß“ und Stabilität sowie Sensibilität zurückgewonnen. Die Spiraldynamik ist somit eine programmierte Therapie für konkrete Probleme.



Knickfüße      nachher