

# Spiraldynamik® Einzelberatungen



## Mit Bewegung zur Balance

Marianne Artz

Adresse: Gruppenpraxis, Benkenstrasse 38, 4054 Basel

Die Behandlungsdauer beträgt 60 Minuten.

Das Angebot umfasst Einzelberatungen zu Bewegungs- und Haltungsfragen sowie 3D Körperarbeit.

Details unter: [www.marianne-artz.ch](http://www.marianne-artz.ch)

# Spiraldynamik®

## Spiraldynamik® ist....

ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept.

Dies ergründet die menschliche Bewegungskoordination mit den universellen Bewegungs- und Strukturprinzipien der Natur. Die Spirale als Bau- und Bewegungsprinzip des Raumes, die Welle oder Schwingung als dynamisch-rhythmisches Verhalten der Struktur in der Zeit, sowie dem Polaritätsprinzip als Voraussetzung für Leben und Dynamik. Dadurch erhält die Betrachtungsweise der menschlichen Anatomie und Bewegung einen anderen Fokus. Geht man mit dieser Sichtweise an die Anatomie heran, wird die Helix als 3D Konstruktionsprinzip augenfällig.

## Warum Spiraldynamik®?

Am Anfang steht die Erkenntnis, wo oder was in der Bewegung zum Problem oder zur Einschränkung führen kann. Ein Hohlkreuz kann zum Beispiel (muss aber nicht) funktionell ein Auslöser für eine Hallux valgus-Problematik sein. **Gemeinsam erkunden wir den Weg des Bewegungslernens.** Danach folgt die schrittweise Umsetzung, individuell angepasst und im Lernprozess unterstützt. Den Abschluss bildet die Anwendung beziehungsweise die Verankerung im Alltag.

## Wen unterstützt Spiraldynamik®?

Jede Person, welche sich die Frage stellt, was sie oder er beisteuern kann, um das eigene Wohlergehen im Bewegungsalltag zu steigern.

Bewegungslernen bedingt die Schulung von Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit. Aus der grossen Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten gilt es, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Dabei helfen die Strukturprinzipien als „Leitfaden“. Neue Nervenverschaltungen ergeben sich, wenn man bereit ist, alte Muster aufzugeben und neue Wege zu gehen.

## Beratung oder 3D Körperarbeit

In einer Beratung werden wir das gemeinsame Ziel erarbeiten. Wir definieren den Weg der zum Ziel führen soll, wobei vor allem die unterstützenden Übungen im Vordergrund stehen werden. Schritt für Schritt wird das neue Muster erarbeitet und verinnerlicht.

3D Körperarbeit: Die Stützfunktion der Knochen, die Zugfestigkeit der Bänder und die Kontraktionskraft der Muskeln wirken in diesem komplexen flexibel-stabilen Spiralsystem synergistisch zusammen. Genau dieses spiralförmige Ordnungsprinzip der menschlichen Anatomie dient der 3D Körperarbeit als Leitplanke. Anteile aus Stretchmassage, Aktivmassage mittels Führungswiderständen, sowie Teile aus der klassischen Massage bilden zusammen machtvolle Instrumente um „das Instrument“ Körper neu einzustimmen.

Quelle: „Spiraldynamik® ist“.... und „Wen unterstützt Spiraldynamik®?“... „3D Körperarbeit“... leicht abgeändert  
Spiraldynamik® Körperarbeit „Hands-on-Techniken der 3D Massage“ Thieme Verlag  
Autoren Christian Larsen und Willi Schneider