

## **Definition der Spiraldynamik® gemäss Spiraldynamik® Akademie AG, Zürich**

Die Spiraldynamik® ist ein dreidimensionales, anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Das der Spiraldynamik® zugrunde liegende Bewegungsprinzip ist eine dreidimensionale Bewegungsform zwischen zwei Polen, die sich wie ein roter Faden durch die funktionelle Anatomie des menschlichen Bewegungssystems zieht.

Hinter all den Strukturen im „Bauplan Mensch“ verbirgt sich eine nachvollziehbare Systematik. Diese ist nicht neu erfunden – aber durch Spiraldynamik®-Experten nutzbar geworden: klar definiert und praktisch anwendbar.

Als „evolutionsgeschichtliche Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper“ macht Ihnen die Spiraldynamik® gesunde und sinnvolle Bewegungen von Kopf bis Fuss verständlich und erlernbar. Sich „gemäss Bauplan“ zu bewegen, heisst, die eigene Körper- und Bewegungsentelligenz zu kennen und das eigene Potential zu entfalten.

Die meisten Menschen benötigen dazu Informationen, Wahrnehmungsschulung und ganz gezielte Übungen. Diese erhalten Sie in der Spiraldynamik® Therapie bzw. in den Beratungsstunden.

Bewegungsentelligenz ist lernbar! Spiraldynamik® ist ideal für körperlich aktive Patienten. Denn sie werden aktiv an der Ursachenforschung und an der Behandlung ihrer Schmerzen beteiligt – getreu dem Motto: Trainieren statt operieren! Je früher desto präventiver, je später desto therapeutischer.