



DANCE STUDIO OLTEN

MODERN · BALLETT · YOGA

Spiraldynamik
intelligent movement

Medienmitteilung: Rückblick Spiraldynamik®-Einführungskurs

Der Mensch: Vom Dauerläufer zum Dauersitzer

Füsse und Beine standen im Fokus des ausgebuchten Spiraldynamik®-Einführungskurses vom letzten Samstag bei Ursula Berger. Die Körper-Reise führte vom Kopf bis in die Füsse und faszinierte die zahlreichen Mitwirkenden bis zur letzten Minute.

Es war spannend, die Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper mit den Prinzipien der Spiraldynamik® zu erlernen, meinten die Mitwirkenden nach Kursschluss. Die Erfahrung, dass zum Beispiel der Fuss spiralig gedreht ist und das Erkennen des Spiralprinzips im Knie- und Hüftgelenk und an der Wirbelsäule beeindruckten. Der Mensch ist ein aufrecht gehender Kreuzgänger – kein Passgänger! Die Wirbelsäule verschraubt sich dabei Schritt für Schritt. Sozusagen von Kopf bis Fuss findet sich das Spiralprinzip in der menschlichen Bewegung. Die Faszination für die Füsse, bei Menschen jeglichen Alters, ist gross wie nie. Der Grundtenor bei den Kursbesuchern ist immer derselbe: „Warum hat mir das keiner gesagt?“ Die geniale Konstruktion des menschlichen Fusses wurde neu entdeckt, Drehrichtungen, Gewölbearchitektur und Dreidimensionalität sind offenbar eine Entdeckungsreise wert: Richtig gehen, stehen und laufen durch Wissen und Eigenverantwortung als Schlüssel für Veränderung und ein optimiertes Körpergefühl.

Aufgrund der grossen Nachfrage geht die Spiraldynamik®-Reise weiter: Gesunde Füsse – Schritt für Schritt – von Kopf bis Fuss | Einführung und Repetitionskurs | Sonntag, 8. März 2020 | 14 – 18h. | www.dancestudio-olten.ch