

Qu'est-ce que le Spiraldynamik® ?

Le Spiraldynamik® est un concept thérapeutique et du mouvement, basé sur l'évolution de l'anatomie humaine - le spiral étant le principe d'organisation fondamentale de la nature et de notre corps -

Si l'élément structurel tridimensionnelle (le spiral) dans l'espace est connu, la perception des possibilités de mouvement tridimensionnel dans les articulations du corps l'est beaucoup moins. Quand les muscles et ligaments perdent en élasticité et dynamique, la variété des mouvements est de plus en plus limitée. Des blessures et des douleurs arrivent, conséquences d'un mauvais alignement du corps et d'une surcharge de poids mal distribuée.

Le concept Spiraldynamik® permet de développer une conscience élargie des mouvements familiers. Il apprend à intégrer des mouvements anatomiquement corrects, permettant de prévenir les blessures et éviter des accidents graves. C'est la condition indispensable d'une productivité et une capacité de charge du corps à long terme.

Véritable « guide » du geste au quotidien, ce stage d'introduction fournit un aperçu et des outils du concept spiraldynamik® pour comprendre la logique du mouvement dans sa globalité et la perception du corps, avec des exemples et des exercices concrets. Il s'adresse à tous ceux qui travaillent avec le corps, danseurs, circassiens, professionnels des Arts vivants, aux kinés, ostéopathes... ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent mieux comprendre les schémas posturaux pour un confort quotidien.