

# Spiraldynamik® im White-Cloud-Studio Eliane Eicher



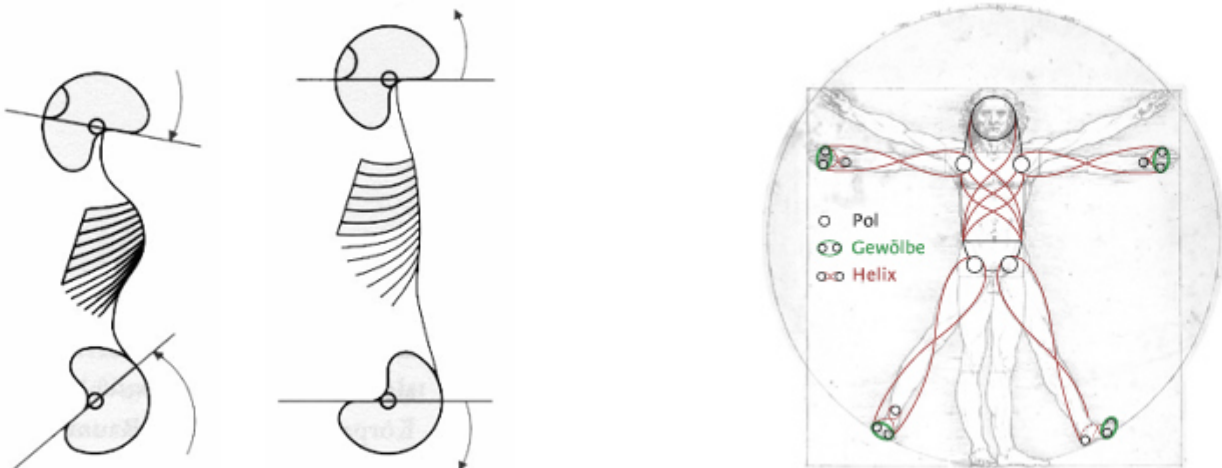
Über 40 Jahre schaue ich fasziniert bei sich bewegenden Menschen ganz genau hin. Seit 1997 habe ich mich intensiv mit dem Konzept der Spiraldynamik® auseinandergesetzt und das Diplom «Spiraldynamik® Fachkraft Advanced» erworben.

Persönlich leiten und führen mich die Erkenntnisse von der Spiraldynamik® auf dem inneren Entdeckungsweg und zum Freiwerden im Raum; in meiner Arbeit unterstützt mich das Wissen in der effizienten und fördernden Begleitung meiner Kundschaft zur Optimierung ihrer Bewegungskoordination.

## Was ist Spiraldynamik®?

Spiraldynamik® ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept, intelligent und funktional mit einer klaren Definition zur Analyse sowohl eigener wie auch fremder Bewegung – eine Gebrauchsanweisung für den Körper –, dem natürliche Prinzipien zugrunde liegen:

Polarität – Aufrichteprinzip – Gewölbeprinzip – Spiralprinzip.

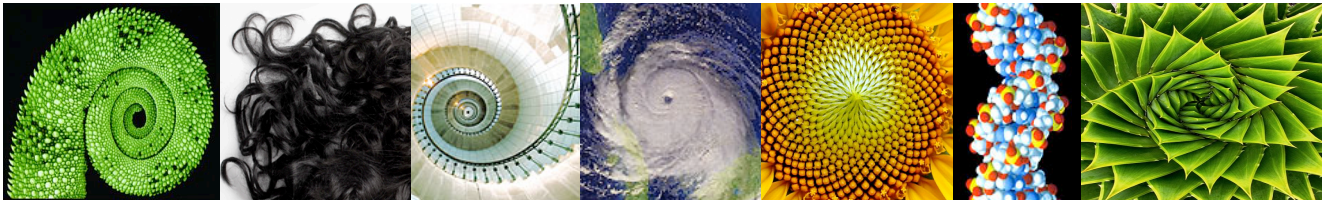


Angeborene Bewegungsintelligenz und das Gefühl für den dynamischen Bewegungsablauf gehen in unserer Zivilisation und durch Bewegungsarmut mit zunehmendem Alter verloren. Genau hier setzt die Spiraldynamik® an. Dabei geht es nicht darum, etwas Neues zu erfinden, sondern etwas wieder zu finden. Den Körper stimmen zu lernen wie ein Instrument, die Wahrnehmung zu schulen für die gleichmässige Verteilung der Kräfte auf alle Gelenke in der Raum-Zeit-Koordination, für Bewegung und Gegenbewegungen. Training ist nicht gleich Training. Wer mit Knickfüssen und X-Beinen durch die Wälder joggt, mit Rundrücken seine Muskeln kräftigt, programmiert Verletzungen und Abnutzung vor. Spiraldynamik® optimiert jedes Training und ist ein Schlüsselwort für immer mehr Bewegungsfachleute. Wer sie erfahren hat, ist davon überzeugt. Ungünstige Abläufe, die sich über die Zeit eingeschlichen haben und zu Verkrampfungen und Abnutzungserscheinungen führen, können wir durch anatomisch korrekte ersetzen, und wir fühlen uns dadurch schmerzfreier. Oft gelingt die Integration korrigierter Bewegungsmuster in den Alltag bereits nach kurzem Üben. Spiraldynamik® zeichnet sich in der Kompetenz die Schönheit des menschlichen Körpers mit liebevoller Neugierde als Ganzes zu erfassen aus. Sie ist feinfühlig und erfordert eine hochsensible praktische Arbeit.

Das Konzept ist für Jung und Alt überall anwendbar: im Alltag, in der Therapie, im Sport, im Tanz oder beim Musizieren usw. Spiraldynamik® verbessert in einem Lernprozess die Gesamtkörperkoordination und korrigiert Fehlstellungen und alte Muster nachhaltig, sei es für körperliche Leistungen in Beruf und Freizeit oder für Wohlbefinden und Gesundheit.

## Was bringt die Form der Spirale?

In der Natur, beim Menschen, in der Technik, überall stossen wir auf Spiralformen. Was steckt dahinter? Der Nutzen liegt darin, dass sie platzsparend und stabil ist.



Nicht nur die DNA-Doppelhelix ist spiralförmig, sondern auch der Aufbau des menschlichen Körpers. Die Spirale ist zum Beispiel am Oberschenkelknochen, im Hüftbein, am Oberarmknochen, der spiraligen Verschraubung der Wirbelsäule und des Fusses sichtbar. Damit wird Stabilität in der Struktur und Zentrierung in der Dynamik erreicht (Druck wird in Zug umgewandelt). So verhilft zum Beispiel die spiralförmige Verschraubung des Oberschenkelknochens dem Bein zu einer stabilen Achse unter Belastung und die Druckkräfte werden dabei optimal verteilt.

## Die Umsetzung der Spiraldynamik® im White-Cloud-Studio Eliane Eicher

Ein Training im White-Cloud-Studio Eliane Eicher verbindet die Komponenten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Damit ist es zeitsparend aber wirkungsvoll und wird auf die ganz persönliche Situation und Zielsetzung der Trainierenden angepasst. Eliane Eichers Unterrichtsmethode ist einmalig: sie basiert auf der langjährigen Auseinandersetzung mit Spiraldynamik® sowie genauer Beobachtung der Haltung und Bewegungsabläufe und besticht durch engagierte Betreuung und Anleitung. Präzise erfolgen die Rückmeldungen, nicht nur in Worten, sondern auch mit geschulten, aufmerksamen Händen. Trainiert wird an einem multifunktionalen Gerät (GYROTONIC®), mit welchem im White-Cloud-Studio Eliane Eicher von Beginn an gearbeitet wird und das von einem Tänzer, Schwimmer und Yogalehrer in New York entwickelt wurde. Eliane Eicher erkannte die Vorteile dieses Geräts und setzt es zur Umsetzung der Spiraldynamik® ein. Basierend auf theoretischem Wissen werden mit einem individuellen Programm Schritt für Schritt harmonisch-effiziente Bewegungsabläufe unter natürlicher Koordination der Muskeln, Bänder und Gelenke trainiert. Dies ermöglicht, schädliche Haltungs- und Bewegungsmuster zu ändern und eine neue Zentriertheit, Belastbarkeit und Leichtigkeit zu erlangen.

Details zur Spiraldynamik® finden Sie unter [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

Angaben zu GYROTONIC® finden Sie unter [www.gyrotonic.com](http://www.gyrotonic.com)

**GYROTONIC®** und **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** sind eingetragene Wareneichen der Gyrotonic Sales Corp und werden mit deren Genehmigung verwendet.