

Spiraldynamik®



Unsere Bewegungsmuster prägen unseren Körper.

Im Idealfall befindet sich dieser in einem dynamischen Gleichgewicht. Bewegungen - von der größtmöglichen bis zur kleinstmöglichen - erfolgen

- im richtigen Moment
- am richtigen Ort
- in die richtige Richtung.

Jedes Ungleichgewicht zwingt bestimmte Muskelgruppen zu einer verstärkten Haltearbeit. Diese spüren wir als Verspannung oder sogar als Schmerzen.

Auch Fehlhaltungen können darauf zurück zu führen sein (z.B. Halux valgus).

Spiraldynamik® ermöglicht, **natürliche Bewegungsmuster** mit all ihrer Vielfalt und Effizienz (**wieder**) zu **erlernen**.

Wie?

Gemeinsam formulieren wir Ihr individuelles Bewegungslernziel.

Danach leite ich Sie verbal und manuell an

- in der Wahrnehmungsschulung des Körpers (Unbekanntes entdecken, Selbstverständliches mit neuen Augen sehen)
- im Bewegungslernen (Heranführen an natürliche Bewegungsmuster)
- im Üben des Erlernten
- in der Integration des Erlernten in den Alltag.

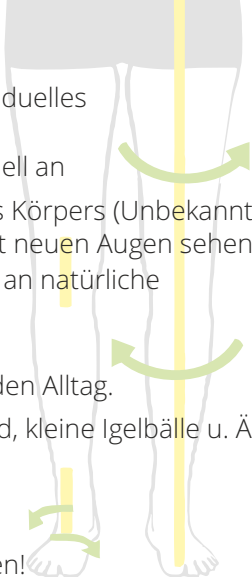
Therapiemittel wie Sitzball, Theraband, kleine Igelbälle u. Ä. kommen zum Einsatz.

Und:

Es gilt, jedem Körper Respekt zu zollen!
Jeder Körper tut so gut er kann.

„Würde die Natur eine Gebrauchsanweisung für den Körper mitgeben ... es wäre die Spiraldynamik!“

(Zitat: Maja Christen, Physiotherapeutin und Expertin der Spiraldynamik)



Maria Ricci

Ergotherapeutin seit 1985

Erfahrung im Bereich
Psychiatrie, Geriatrie und
Pädiatrie

Zusatzausbildungen u.a. in
Sensorischer Integration und
Spiraldynamik

Psychotherapeutin seit 2011, dzt. ruhend

Praxis:

📍 Gesundheitszentrum am Sonnberg
Obkirchergasse 3, Top 12
1190 Wien

✉ maria.ricci@gesundamsonnberg.at

☎ **0699 / 105 00 254**

🌐 www.maria-ricci.at

