

# Spiraldynamik® als lebendige Anatomie

Hilke Engel-Majer und Markus Majer präsentieren ein neues Angebot

Werther (WA). Spiraldynamik® ist eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper von Kopf bis Fuß. „Dieses ABC der Bewegung kann man überall umsetzen“, sagt Hilke Engel-Majer, die gemeinsam mit ihrem Ehemann Markus Majer die Praxis für Physiotherapie in der Ravensberger Straße 45 betreibt. Um richtige Bewegungen im Alltag zu lernen, braucht es aber etwas Geduld und Zeit. Die Praxis möchte mit einem neuen Therapieangebot Menschen dabei unterstützen, sich anatomisch intelligent zu bewegen.

Die Physiotherapiepraxis des Ehepaars ist seit Anfang des Jahres 2015 offizieller Spiraldynamik®-Lizenzpartner. Überzeugt von der Methode, die eine interdisziplinäre Forschergruppe aus den Gebieten Sport, Medizin, Therapie, Tanz und Yoga entwickelte, bietet sie die Spiraldynamik in Kursen und Einzeltherapien an.

„Es geht darum zu lernen, wie Menschen beispielsweise den Vorfuß gegen die Ferse verschrauben, um Knickfuß, Spreizfuß, Hallux valgus und Co. entgegen zu wirken. Wie sie den Oberschenkel nach außen, den Unterschenkel nach innen verschrauben, damit die Beinachse gerade läuft und Meniskus und Knorpel länger halten. Oder auch wie sie die Wirbelsäule ins Lot bringen, damit sich die Bewegung auf alle Wirbelgelenke

und Bandscheiben gleichmäßig verteilt“, beschreibt das Ehepaar einige wichtige Regeln, die dabei helfen, das Bewegungssystem gesund und leistungsfähig zu halten. Denn anatomisch falsche Bewegung führt zu Überlastungsschäden.



Bereits unscheinbare Fehlbelastungen im Alltag können zu chronischer Muskelverspannung, zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und verfrühter Abnutzung führen. Bis hin zu irreparablen Schäden, die dauerhaft Schmerzen verursachen und die Bewegungsfreiheit extrem und dauerhaft einschränken. Das Spiraldynamik®-Konzept setzt auf Bewegungslernen: Schädliche Bewegungsmuster werden umprogrammiert, je früher desto präventiver, je später desto therapeutischer.

Ein weiterer Vorteil: Sinnvolles Bewegen beeinflusst das Erscheinungsbild des Körpers

positiv und damit die Wirkung auf andere und den Betroffenen selbst. Gerne zitiert das Ehepaar in diesem Zusammenhang Dr. Christian Larsen, der Begründer der Spiraldynamik®: „Wie ein Bildhauer bearbeitet der Mensch seinen Körper – ein Leben lang.

Nur verwendet er Bewegung und Bewusstsein statt Hammer und Meißel.“

„Um richtige Bewegungsabläufe zu erlernen, braucht es eine Portion Mut, sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen, einer Entscheidung, etwas ändern zu wollen und letztendlich Ausdauer im Üben und Geduld mit sich selbst“, sagt Hilke Engel-Majer. Das Ziel ist nicht ein perfekter Körper, sondern der derzeitigen Situation eine andere Richtung zu geben.

Für interessierte Patienten bietet die Physiotherapiepraxis in regelmäßigen Abständen kostenlose Informationsabende, an

denen die Gäste alles über das Konzept, dessen Möglichkeiten und die Kostenerstattung seitens der Krankenkassen erfahren. Spiraldynamik® wird in Form von Einzeltherapie wie auch in Tageskursen oder wöchentlichen Kursen angeboten.

**Kostenloser Infoabend:**  
Mittwoch, 15. Juli, ab 19 Uhr

**Tageskurs**  
»Gesunde Füße,  
Schritt für Schritt«  
am Samstag, 27. Juni

**Tageskurs**  
»Medical Running«  
(Gesundes Laufen u. Joggen)  
am 15. August

**Tageskurs**  
»Nacken, Brustkorb,  
Schulter, Arm«  
am 21. November

**Wöchentliche Fußkurse**  
freitags abends  
ab 14. August und  
dienstags morgens  
ab 18. August

**Weitere Informationen**  
in der Physiotherapiepraxis  
unter ☎ (0 52 03) 69 00

**Spiraldynamik**  
intelligent movement

[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

Ravensberger Straße 45  
33824 Werther (Westfalen)  
Telefon 0 52 03/69 00

[www.physiotherapie-werther.de](http://www.physiotherapie-werther.de)

**Praxis für Physiotherapie**

Markus Majer  
Hilke Engel-Majer

