

# Spiraldynamik<sup>®</sup> mit Marta Wyduba

(zur Person => s. Rückseite)

## 2 Termine im Herbst 2018

### Was ist Spiraldynamik<sup>®</sup> ?

Spiraldynamik<sup>®</sup> ist ein anatomisch-funktionelles Bewegungskonzept. Sie geht von den in Körper angelegten Ressourcen aus und bringt Qualität in die Bewegungs- und Haltungscoordination. Das Basisrepertoire menschlicher Bewegungsmuster wie z.B. Laufen, Gehen, Werfen oder Greifen, besteht aus genetisch vererbten dreidimensionalen Bewegungsabläufen. Beim Ausführen dieser Aktivitäten ver- und entschrauben sich einzelne Körperteile des menschlichen Körpers auf intelligente Weise. Ziel ist es, diese im Alltag und in der Freizeit, im Training oder in der Therapie zu nutzen und zu verankern.

### Die beiden Herbst-Termine im Studio N:

- **Spiraldynamik<sup>®</sup> I: Fuß und Beinachse. (15.09.2018, 9:30-13:00, 4 UE mit Pause)**

In diesem Kurs lernen wir die Hauptprinzipien der Spiraldynamik<sup>®</sup> (Pole, Drehrichtungen) mit dem Fokus: der Fuß und die Beinachse kennen. Nach einer Bewegungseinheit, in der es um das eigene Erfahren und Lernen geht, widmen wir uns der Anwendung im Tango-Unterricht. Die tänzerische Hauptanwendung ist das Gehen.

- **Spiraldynamik<sup>®</sup> II: Rumpf und Schulter (27.10.2018, 9:30-13:00, 4 UE mit Pause)**

In diesem Workshop lernen wir die Hauptprinzipien der Spiraldynamik<sup>®</sup> (Pole, Drehrichtungen) am Beispiel vom Körperstamm. Wir erfahren, was genau während der sog. Dissoziation passiert: wie bewegen sich die oberen und wie die unteren Rippen? Was macht die Hüfte, was macht die Schulter? Die tänzerische Anwendung ist hier der Ocho. Des Weiteren befassen wir uns mit dem Schulter-Placement beim Tanzen. Es werden die Zusammenhänge zwischen der Schulterposition und Haltung – im Allgemeinen und insbesondere beim Tanzen – erläutert. Die tänzerische Hauptanwendung ist die Umarmung.

Bitte zu allen Spiraldynamik<sup>®</sup>-Workshops bewegungsfreundliche Kleidung, Socken und Tanzschuhe mitbringen.

Teilnehmer-Zahl: min. 8, max. 18 Personen, **Nicht-(Tango)-Tänzer herzlich willkommen !**

Kosten: 1 Termin 65,- Euro, beide Termine 110,- Euro / Person

Anmeldung unter: [tango@firstimpression.de](mailto:tango@firstimpression.de) (Marta) oder im Studio N

## **Marta Wyduba:**

Diplom Lehr- und Forschungslogopädin, Physiopädagogin und Diplom Spiraldynamik® Level Advanced. Sie absolvierte ihre Spiraldynamik®-Ausbildung (Schwerpunkt Move) in Zürich und Hamburg. Seit ihrem Schnupperworkshop dem StudioN verbunden, tanzt und unterrichtet hier, als Gastlehrerin bundesweit und in ihrer Heimat Polen.

Im Fokus ihrer tanzpädagogischen Arbeit steht die Frage: wie kann ich lebenslang gesund tanzen und wie kann ich den Tango -als eine Bewegungsform- präventiv nutzen? Insbesondere schätzt sie schwierige Fragen zu einfachen Bewegungsabläufen :-)