

Pressemitteilung

GRAND-PRIX-SIEGERIN LUCIANA DINIZ | "JUMP FOR YOUR DREAM"



Siegesritt Luciana Diniz auf Lennox, Grand Prix Zürich © Luciana Diniz

Zürich (05.02.2013) - Mit 1 PS namens Lennox in vollem Galopp auf ein hohes Hindernis zu reiten, dann springen... springen... nochmals springen... höher... noch höher... höher als alle andern. Dies ist die Meisterleistung von Luciana Diniz, 42, zweifache Gewinnerin des CSI Five-Stars Grand-Prix in Basel und in Zürich.

Das Geheimnis: Flow

Was geht in Luciana Diniz vor, während sie in einem Husarenritt von 35,47 Sekunden elegant Hindernis um Hindernis überwindet? Sie beschreibt es so: "Auf technischer Ebene geht es

um das richtige Timing, warten bis Lennox springt, keine Ungeduld, ja nicht die Bewegung vorwegnehmen, nicht schneller als das Pferd sein wollen. Auf mentaler Ebene herrscht einfach Ruhe, absolute Ruhe, kein Gedanke. Das ist ganz wichtig: Nicht Denken! Kein "Wollen", einfach "Sein". Und auf emotionaler Ebene erlebe ich ein unbeschreibliches Gefühl von Verbundenheit - mit dem Pferd, mit dem Hindernis, mit dem Moment. Ein tiefer Frieden erfüllt mich." Wenn Körper, Geist und Gefühl im Einklang sind, entsteht der magische Fluss des Lebens, das berühmte "Flow-Gefühl" - wie es viele Ausnahmesportler kennen.

Das Training: Body-Mind

Luciana Diniz hat ihren Erfolg systematisch vorbereitet. Haltungs- und Bewegungskoordination zum Ersten: Diniz integriert seit eineinhalb Jahren die Prinzipien der "**Spiraldynamik**" ins Springreiten. Sie hat den **Arzt Christian Larsen** und seine Frau, die Fotografin Claudia Larsen, nach Brasilien zu einen Workshop eingeladen - zusammen mit der Schweizer Springreiter-Legende Markus Fuchs. Dabei ging es die richtige Haltung "auf dem Pferd" und "im Leben". Das Erste geht nicht ohne das Zweite. Bewegungsintelligenz erlebbar und sichtbar machen - dies ist die Expertise des Ehepaars Larsen. Ihre konzentrierte Ruhe und ihre starken Nerven verdankt Luciana dem Mentaltraining. Inspiration im Bewusstsein und Motivation im Herzen befähigen den Mensch zu außergewöhnlichen Leistungen. Durchdringen Körper und Geist einander in perfekter Harmonie entsteht Flow. Darauf kommt es an.

Die Vision: Jump! For your Dream

Flow entsteht nicht von allein. Es bedarf der konkreten Herausforderung. Der Mensch will gefordert werden - Talent und Erfahrung, Leidenschaft und Mut müssen zusammenfinden um im richtigen Moment springen zu können. Das liegt in der Natur eines jeden Quantensprungs. Luciana Diniz hat es zur Meisterschaft gebracht, Hindernisse zu konfrontieren und zu überwinden. Dieses Wissen will sie weitergeben - im Rahmen einer exklusiven Seminarreihe. G.R.O.W nennt sie ihr Projekt und ihr Herzensanliegen. Der Name ist Programm. Christian Larsen aus der Schweiz und Philip Collet, London haben als Seminarleiter bereits zugesagt, weitere werden folgen. Man darf gespannt sein. Luciana Diniz wird bestimmt wieder von sich hören machen - mit neue Meisterleistungen im Sattel und im Leben. Jump! For your Dream...

Über Spiraldynamik

Kompetenzzentrum Spiraldynamik® Basel | Bern | Zürich: Die Ärzte und Therapeuten am Spiraldynamik® Med Center sind spezialisiert auf funktionelle Diagnostik und Behandlung von Beschwerden des Bewegungssystems. Medizinische Detektivarbeit ist ihre Kernkompetenz - den Ursachen des Schmerzes auf den Grund gehen ihre tägliche Arbeit. Das Med Center bietet eine kompetente funktionelle Analyse, wenn es um die Frage geht "Woher kommt der Schmerz?". Wir zeigen Sportlern Alternativen zur Laufhilfe mit der Kortisonspritze und vermitteln unser Know-how gezielt und individuell durch Schritt-für-Schritt Übungsanleitungen.

Weiterführende Links

Hallux valgus: <http://www.spiraldynamik.com/fuss.htm>

Med Center und Praxen: [REDACTED]

Newsletter: <http://www.spiraldynamik.com/newsaktuell.htm>

Kostenloser Newsletter abonnieren: <http://www.spiraldynamik.com/newsletter/newsletter.php?p=subscribe>

Presse Kontakt

Spiraldynamik® Med Center AG

Daniela Altenpohl

Restelbergstrasse 27

8044 Zürich

Schweiz

T +41 (0)43 210 34 43

F +41(0)43 210 34 44

daniela.altenpohl@spiraldynamik.com

www.spiraldynamik.com