



Die Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® beschäftigt sich mit den biomechanischen Zusammenhängen im Körper, mit der Motivationslehre und mit der effektiven Anwendung verschiedener Arten von Imagination. Die Methode vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist, als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz.

Das Resultat ist eine verbesserte Bewegungsqualität, Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Über die Verkörperung treten wir in einen Dialog mit unserer Bewegung. Somit können wir unsere Anatomie bewusst erleben und spüren.

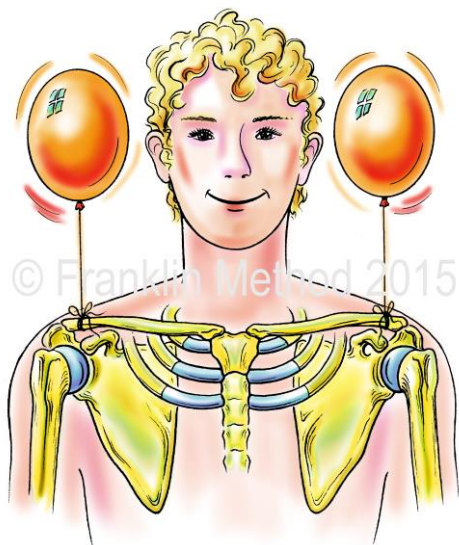
Bei dieser Form von Körperarbeit möchten wir gezielt unsere Befindlichkeit durch die Kraft unserer Gedanken und Vorstellungen beeinflussen, denn der Körper reagiert sehr stark auf diese. Durch solches Mentaltraining können Bewegungen außerdem mit höherer Präzision und Koordination ausgeführt werden.


Die Eigenwahrnehmung bildet einen wesentlichen Bestandteil unseres Körperbildes. Wenn man sich in ihr übt, kann man wie bei einem physischen Muskeltraining auch die Leistung unseres Gehirns und Nervensystems verbessern. Das Nervensystem kann folglich auch für den entsprechenden ökonomischen Muskeleinsatz sorgen um zu einer genaueren Bewegungskontrolle zu gelangen. Das Gehirn kann dadurch nähere Details zu einer Bewegung abspeichern und als Folge besser erkennen, welche Gelenke und Muskeln genau benötigt werden und welche nicht. Dies ist sowohl für den Alltag, als auch für das Instrumentalspiel von großer Wichtigkeit, um Wohlbefinden und Gesundheit zu erhalten.

Thema des Workshops: Entspannte Schultern - gelöster Nacken

Mit der Franklin-Methode® lernen wir, wie man auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern entspannen kann und dabei noch Spaß hat.

Die Anatomie wird auf lebendige Art und Weise in Erfahrung gebracht und verhilft uns zu Einsichten in die Funktion des Schultergürtels, sodass wir in jeder Situation die richtige Haltung, Kraft und Beweglichkeit zur Verfügung haben.




the international FRANKLIN METHOD®
visit franklinmethod.com for more!

Wir arbeiten in diesem Kurs mit:

- Bällen, um sich genüsslich zu entspannen und tief zu atmen
- Anatomischen Bildern, die uns helfen den Aufbau des Schultergürtels zu verstehen
- Trainingsbändern, um uns zu bewegen und den Bereich zu kräftigen
- Imagination, um hilfreiche mentale Bilder und Vorstellungen kennenzulernen
- Alltagsbewegungen, um die Lockerheit in jeder Situation beizubehalten

Leitung: Valerie Leopold