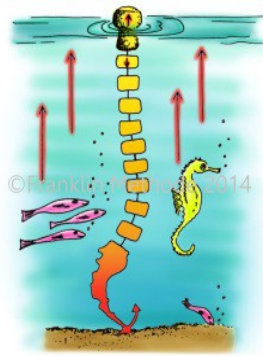


Entspannte Beweglichkeit – Pilates, Yoga, Franklin-Technik



Vor vielen Jahren, während meiner aktiven Zeit als Tanzpädagogin und Trainerin im Hochleistungssport, habe ich die Franklin-Technik kennengelernt und sofort in den Unterricht integriert. Ich habe noch nie – und auch nie wieder – so unmittelbar spür- und sichtbare Ergebnisse erlebt wie mit dieser Methode. Schüler und Sportler, denen ich diese Methode bereits nahebringen konnte, bestätigen das. Die Verspannungen, Verkürzungen, Schmerzen lassen nach – die Beweglichkeit nimmt zu, die Muskeln können effektiver arbeiten.

Im Angebot „Entspannte Beweglichkeit“ geht es darum, zunächst den Kopf zu entspannen, den Alltag vor der Tür zu lassen und dann Körper und Seele auf Entspannung einzustellen. Die Franklin-Methode arbeitet mit Imagination – diese Bilder kommen auch beim Pilates zum Tragen, und auch die Namen verschiedener Yoga-Übungen lassen sofort Bilder vor dem geistigen Auge entstehen (denken wir an den Baum Vrikshasana).

Die Zusammenhänge im Körper, der mit der Franklin-Technik in so einzigartiger Weise erlebbar werden, führen zu einer Steigerung der Beweglichkeit, die mitunter verblüffend ist.

Atmung spielt in dieser Technik genauso eine große Rolle wie im Pilates, Yoga, in der Progressiven Muskelentspannung oder dem Autogenen Training. Es kommen Kleingeräte zum Einsatz, wie wir sie aus dem Pilates oder Faszientraining kennen (Faszienbälle, Therabänder), gut ausgewählte Musik ergänzt diese Trainingsstunde mit ihrem Schwerpunkt auf Entspannung.

Ich verbinde in dieser Stunde die klassischen Entspannungstechniken mit den muskelkräftigenden Pilates-Übungen und einfachen Yoga-Flows. Aufgrund der Sanftheit aller verbundenen Methoden ist dieses Angebot ideal für jeden, der einfach „abschalten“ will, aber auch für bewegungseingeschränkte Teilnehmer und Senioren.