

Einführung in die Franklin-Methode®

Was ist die Franklin-Methode®?

Die Franklin-Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. In der Franklin-Methode® wird erlebte und bewegte Anatomie vermittelt, die auch von unseren Teilnehmern, von denen die meisten Laien sind, verstanden und umgesetzt werden kann. Dadurch bekommen die Teilnehmer ein besseres Gefühl für Ihren Körper und dessen Funktionen, können das Gelernte verkörpern, ungeeignete Bewegungs- und Haltungsmuster aufdecken und diese durch neue ersetzen.

Unser Körper braucht Bewegung um gesund zu bleiben. Die Franklin-Methode®

Gibt ein breites Angebot von möglichen Bewegungen, von alltäglichen Aktivitäten bis hin zum spezifischen Leistungssport. Jeder, egal ob alt oder jung, kann die Franklin-Methode® erlernen und täglich anwenden. Durch die Imagination können sie das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist verbessern und gezielt für Ihre Gesundheit einsetzen. So führt das Verstehen dieser Anwendungsgebiete an unserem Körper zu mehr Beweglichkeit, angenehmeren Bewegungsmustern, Freude an der Bewegung, Wohlbefinden und eine bessere Lebensqualität.

Ankommen und Wahrnehmen

Wir kommen an, nehmen uns wahr, spüren uns psychisch und physisch. Um eine Veränderung zu bemerken, müssen wir Vergleiche an unserem Körper anstellen, wie ist mein jetziger Ist-Zustand und wie verändert er sich im Laufe der Stunde nach der Bewegung oder Imagination.

Kontrollbewegungen

Es werden einige Kontrollbewegungen angegeben, die individuell verändert und erweitert werden können

Kopf nach rechts und links drehen



Arm heben und senken



Hüftfaltung: ein Bein abheben



Einbeinstand



Absitzen



Schulterblatt auf dem Brustkorb gleiten lassen (hoch und herunter, Richtung WS und nach außen, rechtes und linkes Schulterblatt im Vergleich)

Es wird immer zuerst nur eine Seite bearbeitet und dann wird der erste Vergleich gemacht. Ganz wichtig!!

Danach wird erst die andere Seite bearbeitet, damit auch eine Veränderung gespürt werden kann. Zwischendurch werden immer wieder Vergleiche gemacht, um in seinen Körper zu spüren, ob sich etwas verändert hat.

Übungen im Stehen

Fuß bearbeitet den Ball

Vorderfuß mit Zehen greift den Ball und versucht ihn aufzuheben



Ferse auf dem Ball entspannen



Fußgewölbe ist auf dem Ball ausbalancieren



Vergleich und Seitenwechsel.

mit beiden Füßen Bälle bearbeiten
(Knie leicht beugen, absitzen)



Bälle mit den Fersen –
entspannen u. wippen



auf beiden Bällen
stehen und ausbalancieren
danach auf beiden Bällen gehen



mit einem Fuß auf 2 Bällen
stehen und ausbalancieren



mit beiden Füßen auf 4 Bällen
stehen und rollen und gehen



Schulterblatt- und Armbewegungen mit Imagination

Vergleich: Atmung, Armheben, Kopfdrehen

Vorstellung (ohne Bewegung) : das Schulterblatt gleitet auf dem Brustkorb hoch und herunter - anschließend gleitet es zur WS und zurück - es kreist nach außen und innen

Bilder dazu: Schulterblätter sind wie Schwämme und polieren den Brustkorb hinten - eine angenehme Flüssigkeit mit Duft wird von den Schulterblättern in den Brustkorb hinten einmassiert

Vorstellung mit Bewegung verbinden : Schulterblatt ist eine Farbrolle und streicht den Brustkorb hinten an

Vergleichen: Dann wird die andere Seite bearbeitet und anschließend beide Schulterblätter gleichzeitig.

Rückenlage: Entspannung der LWS und BWS mit Franklin-Bällen

Kontrollbewegungen im Liegen : Kopf drehen, Kopf abheben, Arme anheben, Beinkreise mit kleinem Hebel

Schulterbereich

Den Ball unter den rechten Schulterbereich legen :
Den Arm in der Senkrechten in beiden Richtungen
kreisen lassen.



Den Arm neben dem Rumpf
seitlich bis hinter den Kopf auf
den Boden bewegen



Den Arm nach rechts und
links über den Rumpf bewegen



Vergleichen und Seite wechseln

Po-Lendenbereich

Den Po-Lendenbereich
rechts auf dem Ball massieren



Den Ball unter den rechten
Po-Lendenbereich legen :
Den Oberschenkel im Hüftgelenk kreisen



Das Bein im rechten Winkel abheben und dann die Zehen auf den Boden tippen und das Bein wieder in die Kastenposition bringen. Entspannung der Oberschenkelmuskulatur

Vergleichen und dann die Seite wechseln

Armpendeln

Kontrollbewegungen: Kopf drehen, Arm heben

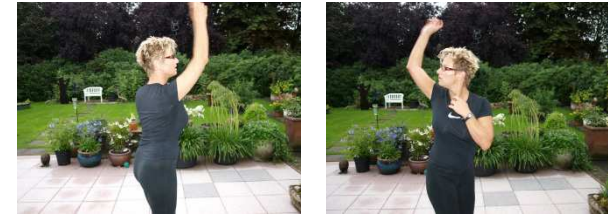
vom Schulterarmgelenk aus



vom Schulterblatt- Schlüsselbeingelenk aus



vom Brustbein-Schlüsselbeingelenk aus



Integration in den Alltag

Dieses Gelernte sollte nun in den Alltag und die Bewegungen integriert werden. Nur so kann es schnell zu spürbaren, positiven Veränderungen im Körper kommen. Aber die Franklin- Methode wirkt sich nicht nur positiv auf unseren Körper aus, sondern es findet auch häufig eine Stabilisation in unserer Psyche statt. Die Lebensqualität erhöht sich und man nimmt seinen Körper bewusst wahr.

Einige Möglichkeiten, die Franklin – Methode in den Alltag zu integrieren: Treppensteigen, Nordic- Walking, vom Stuhl aufstehen, schwere Lasten tragen, Dinge aufheben, am Arbeitsplatz sitzen

Material/Literatur:

Sportszeugs GbR
www.sportszeugs.de

Weitere Informationen und Workshops:

Rückengesundheit im Harz
 Christiane Maneke
 Steinkamp 1c, 38871 Stapelburg
www.christiane-maneke.de
 Emai: maneke-christiane-sport@web.de
 Tel. 039452-88244