

MEDICA 2007 Aktuell

Wo ist eigentlich mein Beckenboden?



Mit Fächern erklärten die Trainerinnen,
wie der Beckenboden sich bewegt
© MEDICA.de

Wo ist eigentlich mein Beckenboden und was mache ich damit? Die Teilnehmer des InfoForums beim MEDICA Kongress "Beckenboden-Power nach der Franklin-Methode" konnten ausprobieren, wie ihr Beckenboden funktioniert.

Im CCD.Ost hüpften heute Vormittag über dreißig Frauen und Männer von jung bis alt mit grünen kleinen Bällen unter den Fersen auf der Stelle, um ihre Gelenke im ganzen Körper zu lockern - ihre zufriedenen Gesichter zeigten, dass die Übung Spaß macht und entspannt.

Drei Stunden lang erklärten und zeigten Carena Cristina Common, Leiterin des Stützpunktes der Franklin-Methode Deutschland, sowie Hanna Keßeler, Franklin-Basic-Lehrerin, wie der Beckenboden funktioniert. "Die Grundlage der Franklin-Methode besteht darin zu verstehen, was im Körper passiert und sich dadurch effizienter zu bewegen", so Keßeler.

Bei Frauen sei der Beckenboden oft zu weich und bei Männern zu hart. Mit einfachen Übungen lässt er sich aber beweglicher machen und unterstützen. Das entlaste Gelenke und die Wirbelsäule und wirke sich damit positiv auf den gesamten Körper aus.

Für Interessierte gibt es Workshops. Und wer lernen möchte, anderen die Franklin-Methode beizubringen, kann sich zum Franklin BASIC Lehrer ausbilden lassen. Die Ausbildung dauert je nach Ausrichtung ein bis drei Jahre.

Mehr zur Methode finden Sie beim Institut für Franklin-Methode unter www.franklin-methode.ch sowie unter www.bewegungs-impuls.de und www.ccc-pilates.de.

MEDICA.de