

Leben Heute

Rezepte
Genussland
Ungeschminkt
digitales Leben
Aufgespießt

Schneller schalten

Hier Kleinanzeigen
online aufgeben

[markt.nachrichten.at](#)

Karriere
Immobilien
Motor
Reise
Servicemarkt
Anzeigen A bis Z
Kontaktmarkt
Jetzt inserieren!

Zeitung

Abo-Angebote
Prämienshop
Abo-Service
OÖN Journal
OÖNcard
OÖN-Ticket
OÖN-Gutscheine
Anzeigenpreise
Jetzt inserieren!
Kontakt
Geschichte der OÖN



OÖN-Serien

1000 Landsleute
Aufgedeckt
Aufgespießt
Best of OÖ
Bücherregal
Genussland OÖ
Marktstandl
Ombudsmann
Rezepte
Schatztruhe

Leben Heute



Franklin-Methode

von
Barbara
Rohrhofer

Gesund mit der Kraft der Fantasie

„Man stelle sich vor, die Wirbelsäule ist eine Alge im Wasser...“ Diese Vorstellungskraft ist das Wesen der Franklin-Methode, die körperliches Wohlbefinden erzeugen will. Erstmals findet ab April eine Franklin-Ausbildung in Oberösterreich statt.

Leicht wie eine Feder, sprudelnd wie eine Quelle... Die Franklin-Methode arbeitet mit inneren Bildern, die das Körperbewusstsein verbessern sollen. „Das ist für mich ein wahrer Jungbrunnen“, sagt Franklin-Trainerin Elfriede Heinrich aus Luftenberg. Man arbeite mit Vorstellungskraft und einfachen Bewegungen, dafür brauche sie weder Fitnessstudio noch eine teure Ausrüstung.

Alltagstaugliche Methode

„Die Franklin-Methode lässt sich immer und überall anwenden und ist damit absolut alltagstauglich.“

Entwickelt wurde die Bewegungsschule von Eric Franklin, einem Schweizer Tanz-Profi und Choreografen. Er wollte sich bei den oft unangenehmen Positionen seines Berufes besser fühlen und hat die Kraft der Gedanken für sich entdeckt. Seit mehr als 20 Jahren gibt er sein Wissen weiter.

Die Franklin-Methode ist ein Mix aus Vorstellungskraft, Bewegung und erlebter Anatomie. „Man lernt seinen Körper besser kennen und kann mit seinen Gedanken Haltungen und Bewegungsabläufe verbessern“, sagt Heinrich und nennt ein Beispiel: „In den Gelenken gibt es Gelenksflüssigkeit, stellen Sie sich also jetzt vor, diese Flüssigkeit wäre Rosenöl - das bringt doch gleich eine ganz andere Qualität bei der Bewegung, oder?“ Wer anatomische Abläufe kennt und weiß, wie der Körper funktioniert, kann mit Hilfe von „inneren Bildern“ den Körper neu programmieren.

Zusätzlich zu einer Therapie

„Das trägt vorbeugend zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden bei, hilft aber auch bei Verspannungen und anderen Schmerzen - zusätzlich zur ärztlichen Therapie“, sagt Heinrich. Tänzer profitieren genauso von der Methode wie hyperaktive Kinder, Sportler oder fingerfertige Klavierspieler. Eric Franklin hat viele verschiedene Bewegungen entwickelt. Als Hilfsmittel für die Trainings verwendet er spezielle Bälle, Thera-Bänder sowie Tanz und Musik.

Channels

- wasistlos?
- Fotogalerien
- OÖN-TV
- Preisvergleich
- Gewinnspiele
- Gutscheine
- Play & Win
- Web-SMS
- Meinung
- Forum
- Webcams
- Babyweb
- Galerie Rundgang
- Ärztesuche
- OÖN-Ticket
- Bio-Adressen
- Druckzentrum
- Skispringen



- Morgenröte 17
- Neue Sprechstunde für junge Mütter in Beratungsstelle Zoe
- Zu viel, zu süß, zu fett, zu satzig
- OÖN-Test: Neuer mp3-Player gefällt auch Hundefreunden
- Frischluft für die