

Lernen, sich gesund zu bewegen

Freiberger Bewegungspädagogin setzt die Franklin-Methode um

Wenn Ingunn Abraham erklären soll, was sie macht, dann lautet die Antwort in ihrer einfachsten Form: „Ich helfe den Menschen dabei, sich besser zu bewegen.“

Das ist freilich nur ein kleiner Teil der Wahrheit, schließlich gehört die gebürtige Döbelnerin zu den ersten Deutschen, die sich drei Jahre lang bei Eric Franklin in der Schweiz zur Bewegungspädagogin hat ausbilden lassen. Eric Franklin arbeitet seit mehr als 20 Jahren erfolgreich als Tänzer, Choreograf, Dozent und Buchautor. 1994 entwickelte er die Franklin-Methode. Diese zeigt, wie man sich mit maximaler Leistungsfähigkeit bewegen sollte, um den Körper voller Energie und jung zu halten. „Diese Methode ist weltweit die einzige physische Trainingsmethode, die sich primär auf die Arbeit mit Vorstellungsbildern konzentriert und auf der Grundlage neuester sport-



Ingunn
Abraham

Bewegungs-
pädagogin

FOTO: PRIVAT

und humanmedizinischer Erkenntnisse beruht“, sagt Ingunn Abraham. Der große Vorteil sei, dass man die Übungen problemlos in den Alltag integrieren kann und so unabhängig von Geräten oder festgelegten Übungen ist.

In ihren Workshops vermittelt die Bewegungspädagogin Ein-sichten in die Genialität des Körpers, gibt Hilfe zur Selbsthilfe, um wieder zu gesunder Beweglichkeit zu gelangen beziehungsweise sich diese möglichst lange zu erhalten. „Bewegung beginnt im Kopf - kein Muskel bewegt sich ohne einen Impuls. Bewegungslernen setzt daher im Gehirn an“.

erläutert die ausgebildete Orchestermusikerin. Ein gutes Vorstellungsbild ermögliche dabei eine effiziente und harmonische Bewegung, denn das Gehirn versteht am besten die Sprache der Bilder. Die Entdeckung, dass wir unseren Verspannungen und Schmerzen nicht hilflos ausgeliefert sind, führe die Kursteilnehmer dazu, auf phantasievolle und anregende Weise die Verantwortung für den eigenen Körper wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Seit 2004 leitet Ingunn Abraham in ihrem Studio in Freiberg Bewegungskurse für Gruppen. Seit 2007 ist sie zudem Lehrbeauftragte an der Musikhochschule „Carl Maria von Weber“ im Fachgebiet Physioprofylaxe.

WEITERE INFORMATIONEN zu den Angeboten von Ingunn Abraham gibt es unter der Rufnummer 03731/210090 sowie im Internet unter www.ingunn-abraham.de.