

Mit Körperwissen zu gesunder Beweglichkeit



Ingunn Abraham sitzt kerzengerade und trotzdem völlig entspannt vor mir, ihre Bewegungen erinnern mich an die Geschmeidigkeit einer Katze. Seit zwei Jahrzehnten vermittelt Sie nun bereits ihre Fachkenntnisse im Bereich der „Franklin Methode“. 1997 kam Sie

das erste Mal mit dieser Art der Bewegungstherapie in Berührung und ließ sich darauf drei Jahre lang in der Schweiz bei Eric Franklin zur Bewegungspädagogin ausbilden. In Freiberg bietet Sie diese Trainingsmethode für Körper und Geist seit 2004 in ihrem Studio an. „Wir können alles was wir im Alltag tun, zu einer Übung werden lassen, denn Bewegung beginnt im Kopf.“ erläutert Ingunn Abraham. Sie hilft in ihren Kursen dabei, den neurologischen Ansatz zu verstehen und selbst eine Verbindung zwischen Gedanken und Körper herzustellen. Acht Mal im Jahr bietet die Bewegungspädagogin Thematische Kurse (Offen für Jedermann, Jung & Alt) an. Hierbei lacht Ingunn Abraham herzlich und verrät mir: „Ich habe noch nie einen Kurs zweimal gegeben, der Körper ist vielfältig, so voller Möglichkeiten! Bei mir gibt

es jedes Mal etwas Neues zu erlernen und zu verstehen.“

Die Franklin-Methode ist derzeit die einzige bewiesene Mind-Body-Ausbildung im Bewegungsbereich. Sie fördert Beweglichkeit und das Wohlbefinden des Einzelnen und kann laut einer aktuellen US-Studie zum Fortschritt in der Parkinson-Therapie beitragen. Der Schweizer Diplom-Sportlehrer, Tänzer und Choreograf Eric Franklin entwickelte sie Anfang der 1980er Jahre: Es geht dabei um das ganzheitliche Vermitteln von Körpererlebnissen und um nachhaltiges Bewegungs-Lernen. In der Franklin-Methode arbeitet man mit Hilfs- und Lehrmitteln, beispielsweise mit Franklin-Bällen oder Franklin-Bändern

Die Franklin-Methode vermittelt ein Konzept für gute Bewegungsqualität und Körpergefühl. Der partnerschaftliche Dialog mit sei-

nem Körper geht von ganz einfach bis sehr komplex, ist extrem flexibel und daher in allen Lebensbereichen anwendbar. Die Arbeit mit inneren Bildern ist bei der Franklin-Methode minutiös analysiert: Sie ist pädagogisch klar strukturiert. Die Franklin-Methode fördert zudem die Kreativität und das Spielerische in einer Person. Das Training in der Franklin-Methode gibt ihr die Verantwortung für seine Gesundheit zurück, sie lernt Selbstwirksamkeit – vorausgesetzt, die Person ist dazu bereit. Die Franklin-Methode dient dem Erhalt der Gesundheit mit Spaß und Freude.

Für den Kurs „Muskelbalance zwischen Becken, Knie und Fuß“ bei Ingunn Abraham in Freiberg am 21. März von 9.30 bis 12 Uhr können Sie sich noch anmelden unter 03731 210090 oder ingunn.abraham@arcor.de

JF/clk