

Was ist die Franklin-Methode?

pd. Die Franklin-Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Sie ermöglicht einen Quantensprung in Ihrem körperlichen Wohlbefinden und ist weltweit die einzige physische Trainingsmethode, die sich primär auf die Imagination konzentriert. Durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe können Sie erkennen, wie der Körper aufgebaut ist und funktionieren sollte und gleichzeitig Ihr Körperbewusstsein verbessern. Auf dieser Basis aufbauend, kann der Körper mit Hilfe von inneren Bildern 'neu programmiert' und ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster durch optimale neue Muster ersetzt werden. Damit kann der Kraft- und Energieaufwand in der Bewegung reduziert werden. Dies führt schliesslich zu höherer Bewegungsfreiheit und geringeren Abnützungerscheinungen.

Die Franklin-Methode® arbeitet mit Bildern und Berührung, also mit Dingen, die nichts kosten und die wir immer dabei haben. Das Bild erinnert den Körper daran, wie er richtig funktionieren soll. Dabei werden alle Sinne und die Intuition eingesetzt. Die Methode



*Nausikaa Büsch
bietet eine Aus-
bildung zur
Franklin-Basic-
Lehrerin an.
(Bild Paz Soldan)*

wird von Sportlern, Tänzern und Menschen, die ein Leben lang gesund bleiben wollen, gleichermaßen angewendet und gehört zum Standardwerkzeug für viele Gymnastik-, Tanz-, Sport- und Yogalehrer und -lehrerinnen. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jung oder alt – jeder kann die Franklin-Methode® erlernen und jederzeit und überall anwenden. Das wissenschaftliche Fundament der Imagination war noch

nie so stark wie heute. Immer mehr Studien weisen darauf hin,

- dass man mit Hilfe von Imagination fitter und leistungsfähiger ist
- dass die Heilung vieler Krankheiten mit Hilfe von Imagination positiv beeinflusst werden kann
- dass mit Hilfe von Imagination eine positivere Lebenseinstellung erreicht wird

Neu bietet das Bewegungs- und Tanzstudio Nausikaa in Chur die Ausbildung zur Franklin-Basic-

Lehrerin an. Bei einer Einführung in den Anwendungsbereich kann man sich mit der Franklin-Methode vertraut machen: Donnerstag 17. November. Workshops: «Bilder machen beweglich»: Samstag, 19. November, 9.30–12.30 Uhr; «Der befreite Rücken», 14–17 Uhr.

**Info, Anmeldung: Nausikaa Büsch,
Araschgerstrasse 6, Chur, Telefon 081
253 92 75, Fax 081 253 92 75, ideogym@
freesurf.ch**