„In Balance mit der Franklin Methode®- Schulter- Nacken“

Fortbildungslehrgang des BSN im Cato Wolfenbüttel

Wer kennt die Thematik nicht? Verspannte Schultern und ein schmerzhafter Nacken!
Die Ursachen dafür sind schnell gefunden: zu viel Sitzen in schlechter Haltung, zu wenig Bewegung, Stress… was ist dagegen zu tun? Massagen, Dehnung, Schmerzmittel?

Glücklicherweise bietet die Franklin Methode® einen wirksamen und nachhaltigen Lösungsansatz: mit der **Wahrnehmung** des eigenen Körpers fängt es an, sie **ist der erste Schritt für Veränderung.** Ergänzen wir dies mit dem **Wissen über Aufbau und Funktionsweise der anatomischen Strukturen** und finden **positive Bilder** zur Unterstützung, haben wir alles was nötig ist „in unseren Händen“ um unsere Bewegungsgewohnheiten umzustellen und uns wohler zu fühlen.

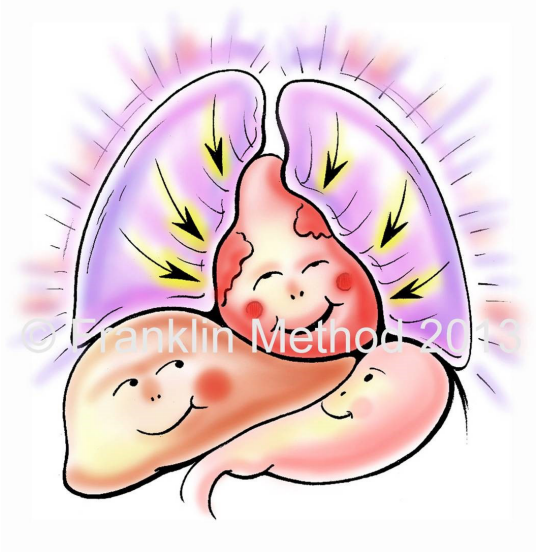
Am Samstag, dem 21.4.2018, fand in den Räumlichkeiten der Cato Health &Sports Company Wolfenbüttel ein Fortbildungslehrgang des BSN mit 17 Teilnehmern statt. Hier einige Ideen, welche die Teilnehmer für sich und ihre Praxis im Rehasport mitgenommen haben:

- Wir nehmen wahr wie unsere Füße auf dem Boden stehen, vergleichen wie es sich anfühlt die Fußgewölbe aufzubauen und sie durchzutreten. Der Zustand unserer Füße beeinflusst alle Gelenke, so auch unsere Schultern. Bringen wir unsere Fundament in Ordnung so können sich auch unsere Schultern entspannen.

- Wir berühren die Knochen des Schultergürtels; das Brustbein, die Schlüsselbeine, die Schulterblätter… streichen oder klopfen sie ab und ertasten die Gelenke zwischen ihnen. Dabei erfahren wir unser Brustbein als ruhenden Pol, der die Schlüsselbeine trägt, die Schlüsselbeine tragen ihrerseits die Schulterblätter an denen die Arme hängen.
  Alltagsbild für entspannte Schultern: die Schlüsselbeine ruhen auf dem Brustbein. Der Schultergürtel mit seinen Gelenken und zahlreichen Muskel ermöglicht große Bewegungsfreiheit und unterstützt unsere Arme effizient beim Heben und Tragen.

- Eine Wechselwirkung besteht auch zwischen unserer Haltung und den Organen. Die meisten von ihnen hängen an Bändern an der Wirbelsäule und gleiten in ihren Faszien auf den Rückenmuskeln. Aber auch zwischen Körperhaltung und Emotionen lässt sich ein Zusammenhang feststellen. Versuchen wir einmal in einer vorgeneigten, gebeugten Haltung aus tiefer Überzeugung zu sagen: **Ich bin motiviert und zufrieden-** leichter fällt uns das sicher wenn wir entspannt und aufgerichtet sind😉

  Der Satz: **„Ein hohes Herz ist ein frohes Herz“** kann schnell und mühelos unsere Aufrichtung unterstützen.



Wie wir uns fühlen wollen liegt zu einem großen Teil in unserer Hand. Nutzen wir dieses Potenzial.