

Eric Franklin

Wetzikon, CH

Hüfte & Psoas: beweglich und frei

Der Psoas umhüllt als einer der zentralsten Muskeln die Lendenwirbelsäule. Bei einem starken Hohlkreuz ist der Psoas oftmals verkürzt und angespannt.

Ein "Psoas-Bewusstsein" und ein ihm entsprechendes Training fördert die Aufrichtung im Becken und der Wirbelsäule, befreit den unteren Rücken und verbessert die Beweglichkeit in den Hüftgelenken.

Hilfe bei:

- ✓ Schmerzen im Hüftgelenk
- ✓ Schnapphüfte
- ✓ Schmerzendes Iliosakralgelenk
- ✓ Starkes Hohlkreuz

In diesem 2-stündigen Webinar lernst du:

- Die Integration von Hüftgelenk und Psoas – für eine ideale Haltung und effiziente Bewegung
- Wie die Faszien des Psoas, der Bauchmuskeln und des Beckenbodens dynamisch zusammenspielen

- Effektive (Anti-Arthrose) Übungen für ein gesundes und freies Hüftgelenk

- Lerne den Psoas richtig zu dehnen- für optimale Kraft und Beweglichkeit

- Übung gegen eine "Schnappende Hüfte" zur Zentrierung des Femurkopf im Gelenk

- Das Iliosakralgelenk von Schmerzen zu befreien in dem Psoas und Piriformis ausbalanciert werden

- Den aktuellen wissenschaftlichen Stand zur eigentlichen Funktion des Psoas/Iliacus

Erlebe eine neue Freiheit im Hüftgelenk!

KURZBIOGRAFIE:

Eric Franklin ist Gründer des Institutes für Franklin- Methode, hat die Franklin-Methode® entwickelt und über Jahrzehnte optimiert. Als ausgebildeter Sportwissenschaftler,

Diplomsportlehrer, Tänzer, Choreograf und Bewegungspädagoge gilt er weltweit als Experte in imaginativer Bewegungspädagogik/DNITM. Eric ist Gastdozent an der mdw Wien, Juilliard School in New York, NYU, Royal Ballet School London und Mitglied der International Association of Dance Medicine and Science (IADMS).

Die wissenschaftlich-fundierte Methode ist eine effektive anatomie-basierte Bewegungslehre, die sich auf den Körper und dessen Funktion konzentriert. Grundlage ist die Dynamische Neurokognitive Imagination (DNI)[™]. Mit Hilfe von Bildern, mentalem und körperlichem Training werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination nachhaltig gesteigert. Die Methode wird weltweit seit 30 Jahren praktiziert und vom Institut für Franklin-Methode® stetig weiterentwickelt. Ihre Wirksamkeit wurde bereits in mehreren wissenschaftlichen Studien belegt.