

Nora Knol
Parkweg 70 a
9725 EL Groningen
06-2016 3298

www.franklin-methode.nl
www.franklin-methode.com

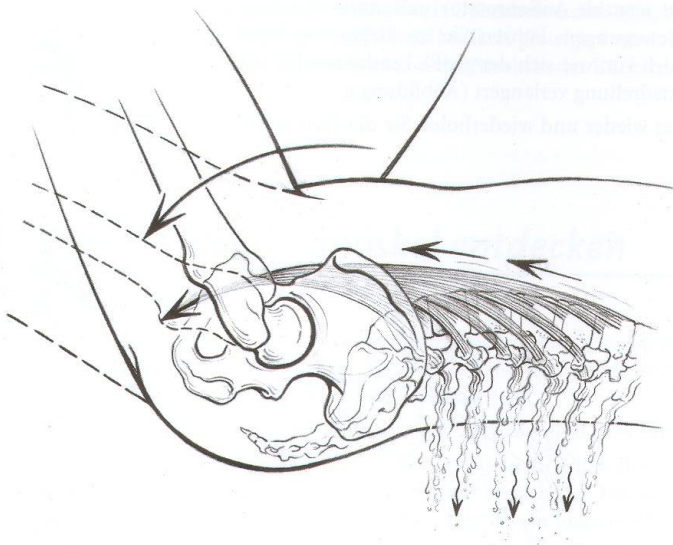


Kracht in de Psoas - gerief in de rug De Franklin Methode®

Een Franklin-Methode-Workshop verenigt mentale techniek met beweging en aanraken. Een combinatie die wetenschappelijk bewezen werkzamer is als een training zonder doelgerichte mentale inzet.

De Psoas is dé spier van ons centrum en strekt zich aan de beide zijden van de wervelkolom uit. Een goede psoas training leidt tot een natuurlijke opgerichte houding, gemak en ontspanning in de rug, een losse en ontspannen pas en een bevrijde stijl van lopen.

Eigenlijk bestaat de iliopsoas uit vier spieren met verschillende functies die toch één geheel vormen. De samenwerking van de drie functies leidt tot het eigenlijke begrip van deze spier. De psoas is ook met het middenrif en de bekkenbodem verwant aangezien het aan land komen en lopen en de adem zich in de evolutie gelijktijdig hebben ontwikkeld. Het belichamen van de psoas brengt daarom ook zowel een dynamische bekkenbodem en een vrijere adem als een geaard stabiel lichaamsgevoel.



We leren in deze workshop:

- de functies van de 4 "psoas'en" kennen en activeren
- baloefeningen om de psoas te versterken en de rug te ontspannen
- houdingsleer m.b.v. de psoas
- bevrijding van het heupgewricht als bij toverslag
- verbetering van het evenwicht en de zithouding
- efficiënt lopen, zitten en staan
- diepere adem, ontspannen schouders en een actievere bekkenbodem

Een workshop voor iedereen die met meer soepelheid door het leven wil gaan.

Aanmelden via info@franklin-methode.nl of 06-2016 3298 (Nora Knol)