



gebrauchsanweisung

**Warnung sämtlicher GesundheitsministerInnen:
Die Einverleibung dieses Produktes kann Lebensfreude hervorrufen;
sowie mehr Bewegungslust und evtl. damit verbundene
unvorhersehbare Freudensprünge. Auch vor frohsinnigen
Imaginationsschüben ist zu warnen...**

Track 1 - Brazilian Feet:

Klassische Fußkoordinations-Übung nach der Franklin-Methode®. Du stellst Dich erst auf den rechten Fußballen, dann auf den linken, anschließend auf die rechte Ferse, und sogleich auf die linke. Ziel der Übung ist mehr Beweglichkeit und gleichzeitig Standfestigkeit in den Füßen.

Track 2 – Ebenen und Achsen Rap:

Dieses Lied dient dazu, die Achsen und Ebenen im Körper mit Leichtigkeit zu erlernen. Unterstützende Tanzanleitung im booklet!

Track 3 – I mog si proxi do:

Das Lied beschreibt die Richtungen im Körper. Ziel ist leichtes Erlernen der medizinischen Begriffe. Es können die beschriebenen Szenen bewegt dargestellt werden, um die Lerneffizienz zu erhöhen ;-).

Track 4 – Beckenknochen:

Hier kann in Einzel- oder Partnerübung die knöcherne Struktur des Beckens ertastet werden. Die Musik lässt viel Raum zum Nachspüren und Bewegen, das Tempo der Übung ist eher langsam, also durchaus für Anfänger einsetzbar. Zum Abschluss folgt eine freie Tanzimprovisation mit beweglichem Becken. Zum Wiederholen der zweiten Beckenhälfte Track 4 nochmals abspielen! Ziel der Übung ist bewusstes Wahrnehmen und Verkörpern des Beckens, Erlernen der Knochennamen, sowie mehr Geschmeidigkeit und Beweglichkeit.

Track 5 – Wadloper:

Ursprünglich als Partnerübung gedacht, kann aber auch alleine praktiziert werden (in diesem Fall den Partner einfach imaginieren). Ziel: Klare Vorstellung der knöchernen Struktur von Schienbein, Wadenbein und Sprungbein und deren Zusammenspiel in der Bewegung.

☺ Talus = Sprungbein; Plié = ins Knie gehen; 5.Str: zuerst ins Plié, dann wieder aufstehen (relevée)

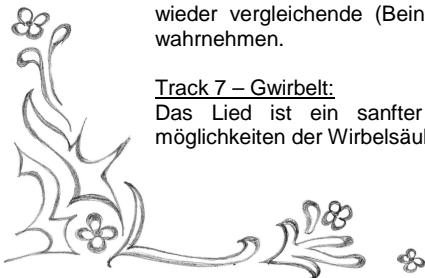
☺ PartnerIn: 1.-3. Str: abtasten und imaginieren der besungenen Knochen
4. & 5.Str: Fibulaknöchelbewegung durch sanftes Mitstreifen bewusst machen
6. & 7.Str: folge dem Liedtext!

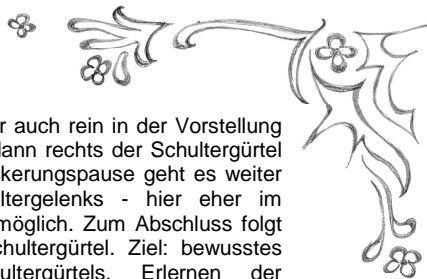
Track 6 - Rollen, gleiten, spuulen:

Das Lied beschreibt die Bewegungen der Knochen im Kniegelenk beim Beugen und Strecken des Beines. Nach der Übung die Beweglichkeit (zumindest) der Beine vergleichen und Unterschied wahrnehmen. Zum Wiederholen des zweiten Beines, Track 6 nochmals abspielen! Anschließend wieder vergleichende (Bein-)Bewegungen durchführen und Veränderungen wahrnehmen.

Track 7 – Gwirbelt:

Das Lied ist ein sanfter Einstieg in die grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule.





Track 8 – Schulterreggae:

Dies ist vor allem eine Partnerübung, kann aber auch rein in der Vorstellung alleine praktiziert werden: Zunächst wird links dann rechts der Schultergürtel abgetastet und Begriffe erlernt. Nach einer Lockerungspause geht es weiter mit den Bewegungsmöglichkeiten des Schultergelenks - hier eher im Einzelbewegen, durchaus mit Berührungshilfe möglich. Zum Abschluss folgt eine freie Tanzimprovisation mit befreitem Schultergürtel. Ziel: bewusstes Wahrnehmen und Verkörpern des Schultergürtels, Erlernen der Knochennamen, sowie differenziertes Wahrnehmen und Erlernen der verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten im Schultergürtel.

Track 9 – Whichitaki:

Vertonung der Übungsserie Theraband im Stand aus dem ersten Jahr der Franklin-Ausbildung: rauf/runter; Lateralflexion; doppeltes Tempo; C-Kurve mit Auflösung Drehung; großer Tanzschwung; Extension WS - Tada! Seitenvergleich und Wh andere Seite. Zum Abschluss kurze Tanzimpro mit genießen der neuen Bewegungsqualität. Ziel: Kraft und Beweglichkeit für den ganzen Körper.

Track 10 – Hüftfaltungsswing:

Vertonung der Übungsserie Hüftfaltungen in Rückenlage. Kleines Schwingen, am Boden abtippen, am Boden abrollen, Beine lang über Boden gleiten lassen. Die ganze Serie 3 Mal. Auch für Anfänger, sehr klar in der Anleitung. Kleine Tanzimpro zum Schluss. Ziel: Kraft und Beweglichkeit aus der Mitte.

Track 11 – KR Klang-Geist

(Ganzen Körper zum Klingen bringen)

Was ist das Ziel der konstruktiven Ruhe?

Die KR ist eine bestimmte Position, bei der es darum geht, neue Haltungs- und Bewegungsmuster aufzubauen, Spannungszustände und Kräfteverhältnisse im Körper zu modulieren und zu verändern. Durch das Nützen der Schwerkraft bekommt der Körper die Möglichkeit, Muskeln von Haltearbeit zu befreien und loszulassen. Durch die Anwendung multisensorischer (Einbezug möglichst vieler Sinne) Imagination und intuitiv erlebter Bilder und Bilderfolgen, kann der Körper mit seinen Bewegungs- und Haltungsmustern nachhaltig, neuromuskulär "umprogrammiert" werden. Die spezifische Lagerung sieht folgendermaßen aus: Wir liegen am Rücken, machen unsere Wirbelsäule lang und richten sie gerade aus. Es ist von Vorteil sich an Raumlinien (z.B.: Boden, Decke) zu orientieren, weil unser subjektives Empfinden von gerade oft nicht mit dem objektiven übereinstimmt. Die Beine werden in einem Winkel von ca. 90° aufgestellt und die Füße liegen Hüftbreit und parallel am Boden auf. Hüftbreit bedeutet den Abstand ihrer Handfläche zwischen den Füßen. Die Beine werden mit einem Band zusammen gebunden, damit sie von Haltearbeit befreit werden. Die Hände liegen auf dem Bauch. Wenn es notwendig ist können die Füße und der Kopf durch Pölster und Kissen unterstützt werden.

Klangschale: singende, schwingende, klingende Schale aus dem Himalaya

Didgeridoo: archaisches Holzinstrument der australischen Ureinwohner

Zimbel: kleine, paarige Metallbecken; meistens für rituelle Zwecke verwendet

Enerchimer: metallene Klangstäbe; sehr viele Obertöne

Triangel: offen, dreieckig angeordneter Klangstab

Kalimba: Fingerklavier mit Metallzungen

Weitere Infos: www.bim.co.at

