

KLEIN TECHNIQUE™

5. OKTOBER 2019 14.00 - 17.00 UHR



Klein Technique™ ist ein Technik, durch die wir unseren Körper analysieren und verstehen lernen, um ihn zurück ins Gleichgewicht zu bringen und ihm mehr Bewegungspotential zu ermöglichen.

Klein Technique™ arbeitet auf der Ebene der Knochen. Die Knochen sind das tiefste und dichteste Gewebe im Körper.

Knochen sind die grundsätzliche Struktur und tragen am meisten Energie. Susan Klein - die Begründerin dieser Technik - ist überzeugt, dass die meisten von uns auf Knochenebene nicht wirklich verbunden sind.

Sind die Knochen nicht richtig ausgerichtet, müssen die Muskeln uns zusammen halten.

Die Ausrichtung über die Knochen ermöglicht klare, einfache und direkte Verbindungen im Körper, die Bewegung und Energiefluss ermöglichen.

Im Klein Technique™ - Training lernen wir, uns über die Knochen zu verbinden. Wir üben, die oberflächlichen Muskeln loszulassen und zu entspannen und die tiefen Muskeln, welche unsere Haltung auf der Ebene der Knochen unterstützen (Psoas, Hamstrings, externe Rotatoren und den Beckenboden) zu wecken, damit sie sich ihrer Rolle in Haltung und Bewegung des Körpers bewusst werden können. Wir erforschen die Anatomie und Funktion der tiefen strukturellen Muskeln, welche die Fähigkeit besitzen, einerseits die Beziehung der Knochen zueinander zu verändern und andererseits die Kraftübertragung durch den Körper zu verbessern.

Durch die Verbindungen über die Knochen und die Arbeit mit den tiefen Muskeln der strukturellen Ausrichtung bringen wir das Becken mehr über die Beine und erden den Körper nach unten in den Boden und öffnen ihn nach oben in den Raum.

Sind die Knochen ausgerichtet, sind wir auf tiefer Ebene verbunden; wir werden effizient und lebendig, Verletzungen können heilen.

Eine Klein Technique™ Klasse beginnt mit der Ausrichtung des Beckens auf dem Hüftgelenk. Das bewirkt die Erdung. Die äusseren Muskeln müssen erst loslassen lernen, damit wir nach innen gehen können, um mit den Muskeln zu arbeiten, die unsere Haltung stützen. Jeder Muskel, der die Haltung und das Becken unterstützt, bewegt uns auch. Klein Technique™ ist eine Technik, durch die wir den Körper analysieren und verstehen, um ihn zurück ins Gleichgewicht zu bringen und ihm mehr Bewegungspotential zu ermöglichen.

Kursleitung	Pia Fischer Yoga- und Meditationslehrerin, Tänzerin, Lehrerin für Klein Technique™
Informationen und Anmeldung	Pia Fischer: mail@somatic-yoga.ch
Kosten	Fr. 40.- bis Fr. 60.- Fr. Selbsteinschätzung
Kursort	Bewegungsraum Solothurn, Wengistrasse 27, 4500 Solothurn