

Netzwerk für Aquatische Körperarbeit

Über den Zaun geschaut



Die Franklin-Methode®

von Helene Moser

Der Gründer der Franklin-Methode®, Eric Franklin, ist ein weltweit anerkannter Experte in imaginativer Bewegungspädagogik. Er ist Mitglied der «International Association of Dance Medicine and Science», und lehrte unter anderem am Institut für Psychomotorische Therapie in Zürich und an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien. Er leitet das Institut für Franklin-Methode in Wetzikon (Schweiz), organisiert weltweit Workshops und ist Autor zahlreicher Bücher.

Die Franklin-Methode® geht auf die Ideokinese zurück: „Idea“ könnte man mit den Begriffen Form, Gestalt, Idee oder Vorstellung übersetzen, es ist ein altgriechisches Wort; „Kinesis“ heisst Bewegung. Den Ursprung fand die Ideokinese in den 1930er Jahren: Sie wurde von Mabel Todd erarbeitet. Die New Yorker Stimmlehrerin wurde in jungen Jahren durch einen Unfall bewegungsunfähig. Die Ärzte gaben sie auf. Doch Todd schaffte es mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft, gesund zu werden. Sie fasste ihr Wissen in dem Buch „The Thinking Body“ zusammen und gab es an ihre SchülerInnen weiter. Eric Franklin lernte die Ideokinese während seines Tanzstudiums an der New York University kennen. Er integrierte das Gedankengut in sein Tanztraining und entwickelte es weiter. In die Franklin-Methode® fliessen das Wissen weiterer Bewegungslehrer, praktische Erfahrungen und persönliche Erkenntnisse von Eric Franklin ein. Während Todds Arbeit auf den Bewegungsapparat beschränkt bleibt, bezieht die Franklin-Methode® sich auch auf das Nervensystem, auf die Organe, auf die Gewebe und auf die Zellen. Es geht um das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist.

Aus jeder Bewegung wird eine Übung für den Körper, vorausgesetzt, wir führen sie mit Leichtigkeit und physiologisch durch. Unsere Vorstellungskraft dient als eine Art Echolot, das dem Körper den Weg zeigt, wie er sich gesund bewegen kann. Eric Franklins Anweisungen sind leicht umzusetzen. Mit den Gedanken und den Bildern

im Kopf, die er uns als Werkzeug an die Hand gibt, verändern wir die Botschaft, die an die Muskeln geht. Am besten wirkt die Franklin-Methode® auf den Körper, wenn wir mehrkanalige Bilder verwenden, die uns fühlen, sehen, hören, schmecken und riechen lassen. Was wir regelmässig als inneres Bild sehen, wird bald Wirklichkeit:

Der Atlas trägt den Kopf.
Der Kopf ruht auf dem Atlas.
Wer war zuerst?

Der Kiefer dreht um den Schädel.
Der Schädel dreht um den Kiefer.
Wer war zuerst?

Der Kopf sitzt auf einem Turm aus Bandscheiben und Wirbelkörpern.
Die Fortsätze der Wirbelsäule sind frei.
Sie wehen wie Fähnchen im Wind.

Hundert Gelenke in der Wirbelsäule.
Sie entscheiden sich für die Lockerheit.
Luftbläschen kitzeln die Vorderseite der Wirbelsäule nach oben.

Jede Bewegung wird vom Raum

getragen.

Ich spüre die Atmung in den Füssen.

Wie Luftkissenboote federn sie sanft meine Schritte ab.

Meine Gedanken ruhen.

Die Zellen sind zufrieden.

Halleluja tönt es durch die Körperräume.

Wirbelsäulengedanken für das Gehen und Stehen. Aus: Franklin, Eric: Locker sein macht stark, Kösel-Verlag, 5. Auflage, 2003

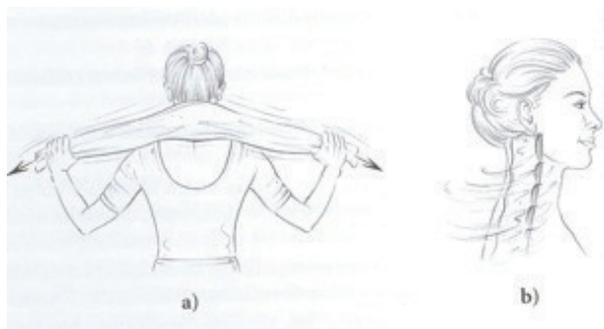
So wird trainiert

Im Training beschreibt die ÜbungsleiterIn zunächst die Anatomie. Es werden Orientierungspunkte am Körper berührt, die zum Verständnis des Lehrstoffes wichtig sind. Bevor begonnen wird, lernt die SchülerIn ihre körperliche Ausgangssituation kennen. Dazu scannt sie den Körper, macht sich ihrer Atmung und Körperteile bewusst. Wo bin ich verspannt? Wo fühle ich mich gut? Was wünsche ich mir für meinen Körper? Das Training beginnt dann mit Bewegungen, die wir jeden Tag ausführen: Es sind Gehen, Sitzen, Stehen oder das Heben eines Armes oder eines Beines. Für diese Bewegungen nennt die ÜbungsleiterIn der SchülerIn



Netzwerk für Aquatische Körperarbeit

ein passendes Bild. Oder sie erläutert, wie sich bei dieser Bewegung die Knochen und Muskeln gegeneinander bewegen.



pädagogIn gibt es die Möglichkeit, sich zur Franklin-Methode-TherapeutIn weiterzubilden. Die Aspekte der Bewegungspädagogik werden bei der individuellen Betreuung einer Person spezifisch angewendet. Durch die gezielte Vermischung der therapeutischen Arbeit auf der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene arbeitet man an einer bleibenden Änderung von Bewegungs- und Verhaltensmustern. Das Ziel ist nicht, die Person in eine von aussen vorgegebene Position zu bringen, sondern die TherapeutIn regt an, dass sie neue, positive Körpererlebnisse erfährt. Dies ermöglicht der Person eine ureigene Optimierung von Bewegungsabläufen und Haltung. Besonders eignet sich die Franklin-Methode® für die

„Das Unmögliche möglich machen...“

Geduld führt zum Ziel

Das Gelernte lässt sich immer anwenden, wenn man die Zeit für Selbstaufmerksamkeit hat. Anfangs ist es anspruchsvoll, sich während einer Tätigkeit bewusst auf ein Bild oder sich auf die Funktion des Körpers zu konzentrieren. Den Umgang mit Gedankenbildern muss man kontinuierlich üben. Irgendwann ist es dann Routine, eine Bewegung mit einem Bild oder mit dem Bewusstsein darüber, wie der Körper im Augenblick funktioniert, zu begleiten.

Die Franklin-Methode® ist ein gründlicher, langfristiger und individueller Lernprozess, auf den die SchülerIn sich einlässt. Er hilft auf neuromuskulärer Ebene und auf allen Seins-Ebenen. Alltagstätigkeiten ermüden weniger, wenn man sich effizienter bewegt. Die Verletzungsanfälligkeit nimmt ab und die Bewegungsqualität verbessert sich.

Nach der dreijährigen Ausbildung zur Franklin-Methode-Bewegungs-



Netzwerk für Aquatische Körperarbeit

Arbeit mit chronischen SchmerzpatientInnen. Die Devise ist, den Alltag als Trainingsort zu nutzen. Die Motivation ist einer der wichtigsten Faktoren für einen Erfolg in der Therapie. Franklin-Methode® schürt sie durch das Vermitteln von positiven Körpererlebnissen sowie durch die Freude, den eigenen Körper auf positive Weise zu entdecken.

...das Mögliche einfach...

Der Berufsverband der Franklin-Methode® ist seit 2004 Mitglied des DV Xund.

Auskünfte zu Studien über die Franklin-Methode® und Informationen zu Kursen, Workshops, Ausbildungen und Büchern von Eric Franklin gibt das Institut für die Franklin-Methode, Hittnauerstr. 40, 8623 Wetzikon (Schweiz), www.franklin-methode.ch
info@franklin-methode.ch



BASIC-Ausbildung 2012

Am 22. Juni 2012 startet in Chur eine Ausbildung mit Frau Nausikää von Orelli, die dort schon seit vielen Jahren ein Franklin-Methode®-Studio betreibt.

Chur ist von Zürich, St. Gallen und Feldkirch in knapp 1.5 Stunden erreichbar.

Weitere Informationen unter:

www.ideogym.ch / www.franklin-methode.ch

Kontakt: ideogym@bluewin.ch
Tel.: +41 (0)81 253 92 75



Foto: Uwe Steckhan, www.filmyard.de

Fernsehauftritt

Ein vierminütiger Beitrag über Aquatische Körperarbeit im Magazin «Puls» des Schweizer Fernsehens kann über folgenden Link angeschaut werden:

www.puls.sf.tv/Nachrichten/Archiv/2011/09/05/

siehe «Versuchskaninchen: abgetaucht und tief entspannt»