



*Stehen wie ein Baum...*

*Gehen wie auf Federn...*

*Sitzen wie auf Wolken...*

## **Die Franklin-Methode® - Passepartout zum Wohlbefinden**

**Mentale Kräfte können die Beweglichkeit und das Wohlbefinden unseres Körpers wesentlich beeinflussen.**

**Der Tänzer und Bewegungspädagoge Eric Franklin hat eine Methode entwickelt, die unsere geistige und körperliche Leistung mit Konzentration und Vorstellungskraft erheblich verbessert. Eine Methode, die noch dazu Spass macht.**

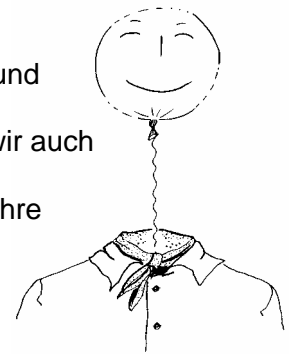
In einem Test wurden Basketballspieler in drei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe übte den Korbwurf, die zweite Gruppe tat gar nichts, und die dritte übte nur in der Vorstellung. Jene, die nicht geübt hatten, hatten logischerweise auch in der Praxis nichts dazugelernt. Aber das Ergebnis der beiden anderen Gruppen war höchst erstaunlich: Ihre Fortschritte waren fast gleich. Die dritte Gruppe verbesserte also die Koordination im Körper allein durch die Vorstellung eines Wurftechnik-Trainings!

Das Potenzial der Vorstellungskraft nutzen wir noch viel zu wenig. Mit etwas Eigeninitiative, Ruhe, Konzentration und Fantasie kann unser Alltag viel entspannter werden, Stress lässt sich leichter bewältigen und es steht uns wesentlich mehr Energie zur Verfügung.

### **Die Methode**

Die Franklin-Methode® hat mehrere Wurzeln wie Tanz, Ideokinese, Psychologie und Yoga. Ein ganz zentrales Element stellt jedoch die Intuition dar: Anstatt unseren Körper nur mechanisch zu trainieren, wie zum Beispiel im Fitnessstudio, sollten wir auch lernen zu hören und zu spüren, was er braucht. Körper und Geist sind in einem permanenten Austausch. Die Wirkung jeder körperlichen Übung ist nicht nur auf ihre äussere Form zurückzuführen, sondern tatsächlich auch auf die Gedanken, die man dabei hat.

Wenn Sie trainieren und denken "Diese Bewegung macht mich stark und geschmeidig", dann ist die Wirkung auch dementsprechend besser. Denken Sie jedoch über etwas Unangenehmes nach, ist die Wirkung geringer. Körperliches Training ist nur so wirksam, wie die Gedanken, die Sie dabei haben.



### **Das Experiment**

Man spürt den Unterschied am besten bei einem kleinen Experiment: Heben Sie die Arme in die Höhe und senken Sie sie wieder. Wiederholen Sie das Ganze und denken Sie dabei: "Diese Bewegung ist gesund und macht Spass". Beim nächsten Anheben denken Sie: "Ich bin müde und schlapp, diese Bewegung ist doof". Sie werden sofort merken, dass die Übung durch die negativen Gedanken anstrengender wird.

### **Die Wirkung**

Häufig hat man kein oder ein falsches Bild von Bewegungsabläufen, womit der Körper orientierungslos ist. Das Gehirn steuert die Bewegungen nicht so präzise, als wäre ein Bild davon präsent. Als Folge werden die Bewegungen nicht richtig ausgeführt, falsche Abläufe automatisieren sich und können zu Haltungsschäden führen. Mit der Franklin-Methode® können Sie lernen, sich Ihrer eigenen "Geographie" und Körperfunktionen bewusst zu werden.

### **Mit allen Sinnen spielen und geniessen**

#### **Bilder sehen**

Stell Dir vor, Dein Kopf schwebt (wie ein Luftballon) nach oben. Nacken und Rücken werden entspannter.

#### **Spüren**

Spüre, wie imaginäre Hände über Deinen Rücken nach unten streichen und sich der ganze Rücken entspannt.

#### **Hören**

Höre, wie Wasser Deinen Rücken entlang nach unten plätschert und entspanne den ganzen Körper.

#### **Riechen**

Fühle Dich von angenehm weichem Rosenduft eingehüllt und genieße den entspannenden Duft.

Mit Kreativität, Neugier und Interesse am Erforschen des Körpers baut die Franklin-Methode® einen partnerschaftlichen Dialog zum Körper auf. Falsche Haltungs- und Bewegungsmuster werden durch erlebte Anatomie und bewusstes Wahrnehmen des Körpers aufgedeckt und durch neue ersetzt. Um die Anatomie des Körpers zu begreifen, wird mit äusseren und inneren Bildern gearbeitet, aber auch mit einer Vielzahl von Hilfsmitteln, wie z.B. Franklin-Bällen und Thera-Bändern®. Dadurch bleibt das Wissen über die körperlichen Zusammenhänge nicht im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar und in neue, positive Erfahrungen umgesetzt.

### Überall und jederzeit

Unser Alltag ist häufig gekennzeichnet von Stress und Zeitmangel. Die Franklin-Methode® ist ganz einfach und kann überall und immer angewendet werden. Sie können im Laufen, Sitzen oder auch im Liegen trainieren. Manche Übungen kombinieren Bewegungen mit Vorstellungsbildern und andere Übungen, wie das folgende Beispiel zur Lockerung der Schultern, setzen Eigenberührung ein. Viele Übungen sind rein mental; diese können Sie auch anwenden, wenn Sie zum Beispiel auf den Bus warten.

### Praktische Übung für Zuhause

Personen, die beruflich bedingt viel und lange sitzen müssen, haben häufig Verspannungen im Schulterbereich. Diese einfache Übung verschafft wohlthuende Lockerung, und Sie können sie problemlos zwischendurch am Schreibtisch machen.



Legen Sie die rechte Hand auf die linke Schulter, sodass die Hand auf dem Muskel neben dem Hals liegt. Jetzt lassen Sie die Schulter langsam kreisen, die Hand bleibt auf der Schulter liegen und nimmt die Bewegung wahr. Stellen Sie sich vor, der Muskel wäre flüssig, und lassen Sie die Schulter in beide Richtungen kreisen. Beenden Sie die Bewegung, und stellen Sie sich nun vor, Ihr Muskel wäre ein Schwamm, den Sie ausdrücken können. Packen Sie den Schultermuskel so mit der rechten Hand, als würden Sie einen Schwamm ausdrücken, dann lassen Sie langsam los und stellen sich vor, dass sich der "Muskel-Schwamm" mit frischem, kristallklarem Wasser voll saugt. Wiederholen Sie das Ganze dreimal, nehmen Sie die Hand herunter und geniessen Sie das Gefühl der entspannten Schulter. Versuchen Sie, den Unterschied zwischen Ihren beiden Schultern zu spüren, denn dadurch verankert sich die Wirkung im Körper. Jetzt wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

### Eric Franklin

Er arbeitet seit mehr als 20 Jahren als Tänzer, Choreograf und Buchautor. Er lehrt ausserdem als Gastdozent an Hochschulen und Konferenzen in ganz Europa und in den USA und hat sich mit seiner eigenen Methode weltweit einen Namen gemacht. Seit 1986 setzt er die Technik der Vorstellungsbilder ein. Er ist Gründer und Leiter des Instituts für Franklin-Methode in Uster bei Zürich, welches zahlreiche Kurse, Workshops und Ausbildungen anbietet.



### Weitere Informationen

zu Franklin-Methode® Kursen und Ausbildungen und Büchern von Eric Franklin beim Institut für Franklin-Methode, CH - 8610 Uster, [www.franklin-methode.ch](http://www.franklin-methode.ch)  
Tel. +41 (0)43 399 06 03, [info@franklin-methode.ch](mailto:info@franklin-methode.ch)