

Die Franklin-Methode

Beweglichkeit und Körperbewusstsein

Erschien in der Ausgabe 60DE/ 4-2009
des Aikidojournal
www.aikidojournal.de & www.aikidojournal.eu
www.aikidojournal.fr

Erlebte Anatomie:

Spüren - wie wir eine Bewegung ausführen

Im Aikido habe ich erfahren, dass man zum einen fast ausschließlich dadurch lernt, die Bewegungen zu beobachten und diese Bewegung immer wieder zu wiederholen, und dann Gesehenes zu kopieren.

Es gibt eine Vielzahl von Methoden Bewegungen zu erlernen. Ich finde es hilfreich zu wissen was ist die Idee einer Bewegung, worauf konzentriere ich mich am Anfang am besten, vielleicht auf die Stellung der Füße? Welche Qualität gilt es zu entwickeln. Diese Qualitäten sind für den Anfänger und dem alten Schüler sicher unterschiedlich.



Annett Schmittendorf

Ist es hilfreich zu wissen wie Bewegung funktioniert? Reicht das allein aus um sein Bewegungspotential voll-

*...der Geruch, den du nicht kennengelernt hast,
die Zeilen zwischen denen du
nicht lesen konntest,
die Träume in der fremden Sprache.*

ständig zu entfalten?

Ja, es ist hilfreich zu wissen. Wesentlich ist es Bewegung zu spüren. Wo kommt der Bewegungsimpuls her. Wie leitet er sich weiter?

„Wer seinen Arm bewegt und dabei schon Mühe hat das Schultergelenk zu spüren, wird kaum so beweglich sein

wie jemand, der spürt, dass die Armbewegung auch durch das Gleiten des Schulterblattes aus dem Brustkorb ermöglicht wird. Wer mehr Möglichkeiten hat, eine Bewegung zu unterstützen und abzurunden, schont auch seine Gelenke, weil kein einzelnes Gelenk die ganze Bewegungsaufgabe allein trägt.“⁽¹⁾

Als Hebamme habe ich ein genaues Wissen über die Anatomie des Beckens, des Beckenbodens. Dieses befähigt mich aber noch nicht ihn wirklich als meine Mitte, als Kraftquelle zu empfinden und ihn wirklich als stärkend, tragend zu nutzen.

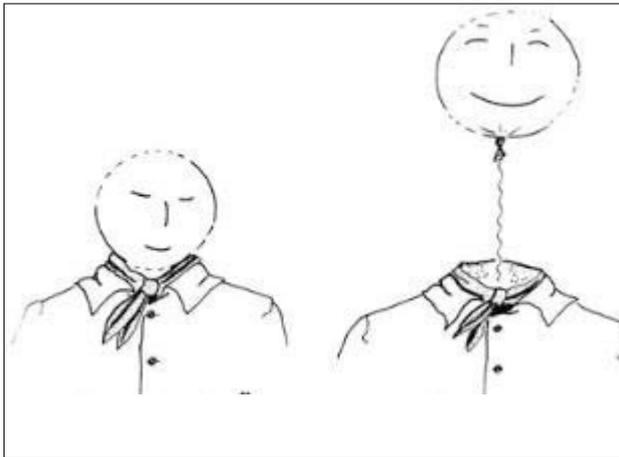
Körperbewußtsein

kann man lernen.

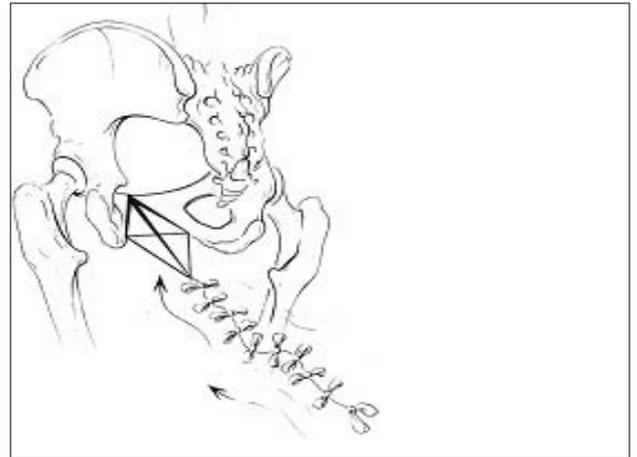
Ein Beispiel...

Zu Beginn hörst du einen Reisebericht von einem fernen Land. Du weißt dann um dieses Land. Damit du dir eine genauere Vorstellung machen kannst, ist es toll, lebendige Beschreibungen zu lesen, zu hören. Sicher ist das Lesen einer Landkarte für viele Menschen auch super geeignet um eine Vorstellung zu entwickeln. Aber wie klar werden die Bilder wenn du dich erst selbst auf den Weg gemacht hast und kostest von den Gerüchen in der Luft, nach einer verregneten Nacht. Und wenn du dann ein Jahr in dem Land geblieben bist, lässt der Zauber vielleicht nach und du erkennst die Gesetze nach denen dieses Land funktioniert. Du beginnst zwischen den Zeilen zu lesen. Nach 10 Jahren, wenn du in der Sprache des Landes träumst,

Das Wissen allein über den Körper verbessert eine Bewegung nicht, es ist höchstens ein Ausgangspunkt.



„Mein Kopf ist ein Ballon“



Beckenboden

wirst du dich in dem Land noch sicherer geschmeidiger bewegen. Vielleicht hättest du aber auch einfach zu Hause bleiben können. Einen Film über die Menschen aus dem fernen Land gucken können, und immer wieder über 10 Jahre hättest du jeden Tag zur gleichen Zeit den Film angesehen. Du hättest den Gang imitiert, du hättest versucht die Art zu laufen nachzumachen. Und mit der Zeit wäre deine Art zu gehen den Menschen aus dem fernen Land immer ähnlicher geworden. Aber es hätte dir gefehlt: der Geruch, den du nicht kennengelernt hast, die Zeilen zwischen denen du nicht lesen konntest, die Träume in der fremden Sprache.

In der Franklin-Methode arbeiten

wir mit Vorstellungsbildern. „Stellen Sie sich Ihre Zehen als Löwenzahn-Fallschirmchen vor. Sehen Sie, wie die Pusteb Blumen aus Ihrer Zehenspitzen aufsteigen.“⁽²⁾ Oder dieses: „Mein Kopf ist ein Ballon“:

Es gibt ganz verschiedene Arten von Vorstellungsbildern. Je nach dem welche Vision welchen Auftrag man hat. Ein Vorstellungsbild kann uns helfen uns zu verändern. Es kann einer Bewegung einen neuen Ausdruck verleihen. Vorstellungsbilder können auch helfen um komplexe Funktionsweisen im Körper zu verstehen, die eigene Haltung bewusst wahrzunehmen und diese dann auch zu verändern.

Die Franklin-Methode hat ihren Ur-

prung in der Ideokinese. Hier wird mit Bildern, mit Visualisation und Imagination versucht die Beweglichkeit, Koordination und Kraft im Körper zu optimieren.

Die Franklin Methode hat dann die Ideokinese mit den Erkenntnissen aus der modernen Biomechanik, um Physiologie und das Wissen um Körpersysteme erweitert.

Das Wissen allein über den Körper verbessert eine Bewegung nicht, es ist höchstens ein Ausgangspunkt. Erst ein Wissen, welches in ein Körpererlebnis umgesetzt wird, hat die Chance die Bewegungsprogramme zu verbessern. ■

¹ Eric Franklin: „Locker sein macht stark“ S.31

² Eric Franklin: „Befreite Körper“ S. 222

Literaturhinweis:

Bücher von Eric Franklin

Im VAK Verlags GmbH erschienen :

Bewegung beginnt im Kopf
(ehemals 100 Ideen für Beweglichkeit)

Befreite Körper
Tanz Imagination
Fit bis in die Körperzellen
Kraftvoller Auftritt
Denk Dich Jung

Im Kössel Verlag erschienen:

Locker sein macht stark
Entspannte Schultern, gelöster Nacken
Beckenboden Power