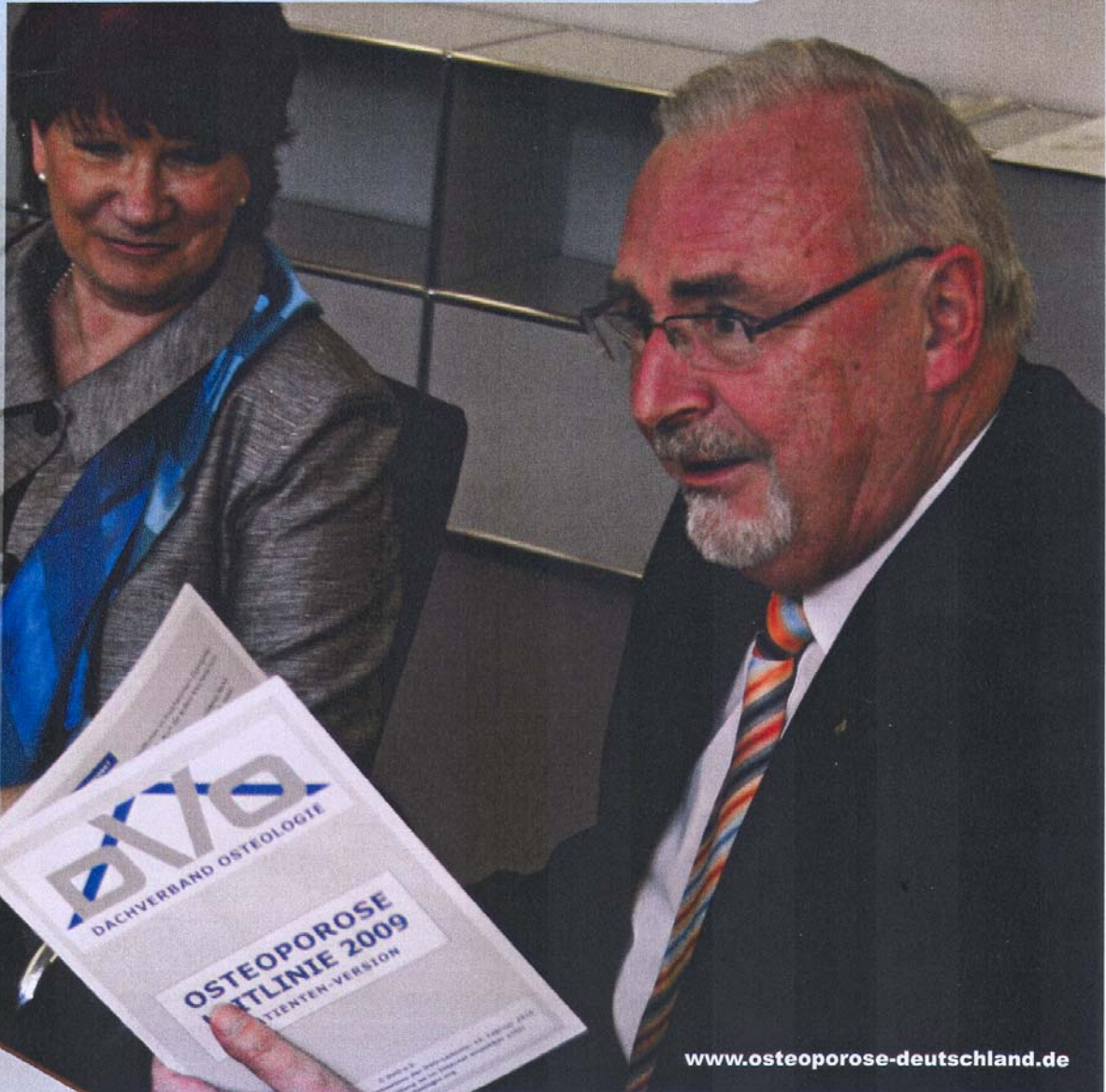


Ausgabe Nr. 77 Einzelheft € 2,50 1/2010 23. Jahrgang, ISSN 1611-3721



Osteoporose Aktuell

1. DVO und BfO Fort- und Weiterbildungstagung
Patienten-Version der Osteoporose-Leitlinie



www.osteoporose-deutschland.de

Kirchhof
PVSt
40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 2284

Franklin-Methode – mit Phantasie zu mehr Beweglichkeit

Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Fehl- und Schonhaltungen. Eine manifeste Osteoporose kann sehr behindern. Gezielte Bewegungstherapie ist ein wesentlicher Baustein der Behandlung. Für Viele neu ist sicherlich, dass es eine weitere Möglichkeit gibt, den ganzen Körper zu trainieren. Auch, wenn er nicht mehr so belastbar ist, wie früher. Denn die Franklin-Methode nimmt den „Gedankenmuskel“ zu Hilfe, um das Bewegungspotential, das dem Körper innewohnt, wieder zu entfalten. Der Ausübende begibt sich für das Beweglichkeitstraining mit Hilfe der Vorstellungskraft auf eine ausgedehnte Reise durch den Körper. Von den Gelenken, Muskeln und Knochen geht es über die Organe bis hin zu den Zellen und den Zellorganellen. Er versteht und spürt, warum und wie er ein Bewegungsmuster durch ein anderes, günstigeres ersetzen kann. Er stimmt den Körper, so, als ob er ein Musiker wäre, der ein wertvolles Instrument stimmt. Entdeckt, wie jede Bewegung zum Verbessern seines Wohlbefindens beitragen kann.

Unterricht in Franklin-Methode erteilen lizenzierte Diplom Bewegungspädagogen. Auch ein Selberlernen mit der Hilfe von Büchern ist in gewissem Rahmen möglich. Zunächst wird isoliert im Sitzen, Stehen oder Liegen imaginiert (vorgestellt):



Training mit Gedankenbildern in der konstruktiven Ruheposition ist auch Osteoporosepatienten möglich (aus: Franklin, Eric: Bewegung beginnt im Kopf, VAK-Verlag, Kirchzarten, 2007)

Das Üben mit den Gedankenbildern lässt sich auch leicht in den Alltag integrieren. Selbst Verrichtungen wie Kaffee kochen können mit höherer Bewegungsqualität ausgeführt werden, wenn man Franklin-Methode konsequent als Werkzeug einsetzt. Sich zum Beispiel vorstellt, dass die Schultern während man darauf wartet, dass das Wasser kocht, wie Schnee oder Butter seitlich am Körper hinunter schmelzen.

Jeder ist in der Lage, die Franklin-Methode zu lernen. Das Training eignet sich auch dann, wenn man sich steif fühlt und Schmerzen hat. Vielleicht sogar Angst vor dem nächsten Schritt verspürt. Es erfordert keine aktive Bewegung. Wie zum Beispiel die herkömmlichen Dehn- Kräftigungsübungen. Die klare Entscheidung und der Wille, etwas zu ändern führen zum Erfolg. Das Prinzip der Imagination ist, dass das, was wir vor dem inneren Auge regelmäßig und mit Überzeugung sehen, bald zu erfahbarer Realität wird.

Gehirnforscher sind zu der Erkenntnis gekommen, dass innere Bilder um ein Vielfaches mehr wirken, als Worte. Doch die Fähigkeit mit Bildern in der Vorstellung zu üben ist unterschiedlich. Bei dem Einen ist die eine, bei dem Anderen die andere Sinnesempfindung ausgeprägter. Jeder hat seine individuellen Vorlieben. Jeder wählt seinen eigenen Weg um das Nervensystem anzusprechen. In der Franklin-Methode gibt es rein anatomische Bilder. Zum Beispiel, wenn wir uns in der Rückenlage mit angestellten Beinen vorstellen, dass der Oberschenkelknochen tief in die Gelenkpfanne hineinsinkt. Oder indem wir die Anatomie durch ein vergleichbares Objekt ersetzen. Der Oberschenkel ist ein Besenstiel und sinkt in das Hüftgelenk hinein, das durchlässig wie nasser Lehm ist. Oder wir sehen den Knochen als reine Energielinie mit einer bestimmten Kraft und Richtung. Wir können auch möglichst viele verschiedene Adjektive benutzen, um den Vorgang zu beschreiben: Der Oberschenkel fließt hinein – rutscht tiefer in die Gelenkpfanne – fällt wie ein Golfball hinein – schießt wie ein Pfeil in die Gelenkpfanne.



Der Oberschenkel ist ein Besenstiel, und sinkt in das Hüftgelenk hinein, das durchlässig wie nasser Lehm ist (aus: Franklin, Eric: Bewegung beginnt im Kopf, VAK-Verlag, Kirchzarten, 2007).

Eric Franklin ist Tänzer, Choreograf, Dozent und Buchautor. 1993 gründete er das Institut für die Franklin-Methode in der Schweiz. Heute gibt er fortlaufend weltweit Gastvorträge. Franklin's Methode hat ihren Ursprung unter anderem in der Ideokinese. Er erkannte nicht nur die segensreiche Wirkung dieser Methode auf den Körper sondern er entwickelte sie weiter. Arbeitete eigene Gedanken sowie die Gedanken weiterer berühmter Bewegungslehrer ein. Ihm gelang es so, als Profitänzer Karriere zu machen und seinen Körper trotz der Härten des Berufes stets gesund und beweglich halten.

Text: Bettina Halbach, Fotos/Illustrationen: Institut für Franklin-Methode

Kontakt: Institut für Franklin-Methode, Hittnauerstrasse 40, CH - 8623 Wetzikon, info@franklin-methode.ch