Christiane Maneke
- staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin,
- Leiterin des BdR-Rückenschul-Stützpunktes Sachsen-Anhalt
- TOGU-Referentin
- Pilates- und Rückenschullehrerin
- Ausbilderin im LTV und LSB Sachsen-Anhalt
- Referentin des DTB und der BAGSO
- in der Basic-Ausbildung zur Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®.

Die Franklin-Methode® in der Neuen Rückenschule

Vor einigen Jahren habe ich im Rahmen verschiedener Fortbildungen die Franklin-Methode® kennen gelernt, und diese hat mich einfach fasziniert. Seit dem habe ich mir verschiedene Bücher von Eric Franklin gekauft und einige Elemente davon in meinen Unterricht integriert.

Es war interessant zu sehen, wie schnell die Teilnehmer ihren Körper viel besser gespürt und wahrgenommen haben. Dadurch wurden viele Bewegungen für die Teilnehmer leichter und verständlicher. Dieses Phänomen, das ich selber auch an meinem eigenen Körper gespürt habe, wollte ich noch näher kennen lernen. So habe ich mich entschlossen, die Ausbildung in der Franklin-Methode® in der Schweiz zu beginnen.

Meine hohen Erwartungen an diese Ausbildung sind schon in der ersten Ausbildungsphase im August 2010 übertroffen worden. Seit Jahren leide ich unter den Auswirkungen von Bandscheibenvorfällen im HWS- Bereich. Jede Form von Anspannung und Streß machte sich mit starken Verspannungen im Nackenbereich und Kopfschmerzen bemerkbar. Nach der ersten Ausbildungswoche in der Franklin-Methode® sind meine Beschwerden wesentlich weniger geworden. Aber nicht nur mir geht es körperlich besser. Auch viele Teilnehmer meiner Rückenschulen und Pilates- Kursen sind fasziniert von den kleinen Bewegungen z.B mit dem Franklinball. Sie werden mobiler, leiden nicht mehr so oft an Verspannungen und können Bewegungen ausführen, die sie vorher nicht geschafft haben. Ein Kommentar einer Teilnehmerin : „ Warum haben wir uns die letzten Jahre so quälen müssen, wenn es so einfache Methoden gibt die Bewegungen zu vereinfachen? “ Jetzt freue ich mich schon auf den nächsten Ausbildungsteil im Oktober 2010, um noch mehr positive Bewegungserfahrungen zu spüren, und diese natürlich dann meinen Teilnehmern zu vermitteln.

Was ist die Franklin-Methode®?

Es ist nicht so einfach, die Franklin-Methode® in Worten zu beschreiben. Man muß sie gespürt haben. Die Definition aus der Ausbildung :

Die Franklin-Methode® hat ihren Ursprung in der Ideokinese. Dabei geht es darum, mit Bildern, mit Visualisation und Imagination zu versuchen, die Bewegung und Beweglichkeit, Koordination und Kraft im Körper zu verbessern. Der Benefiz daraus ist immens: weniger verletzungsanfällig, effizientere Bewegungsabläufe, die den Spass an der Bewegung und das Wohlgefühl im Körper fördern, aber auch eine Entspannung im mentalen und emotionalen

Bereich auslösen, was sich nicht nur auf das Wohlgefühl im Körper, sondern auf die Lebensqualität ganz allgemein auswirkt.
Die Franklin-Methode® hat die ursprüngliche Ideokinese um die moderne Biomechanik, Psychologie und Körpersysteme erweitert.

Mit Hilfe von Bildern, die alle Sinne ansprechen, steigert die Franklin-Methode® das Bewegungsempfinden und dadurch Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers können ungeeignete Haltungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt und durch neue ersetzt werden.

Ein Franklin-Methode-Workshop vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist, als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz.

Ich gebe ein Beispiel für Interessierte zum Ausprobieren.

Damit man eine Veränderung spürt, gibt es die so genannten Kontrollübungen. (Es soll gespürt werden, wie fühlt sich die Bewegung an?) Hier gebe ich aber nur drei an.

1. Kopf nach rechts und links drehen
2. Anheben der Arme rechts und links im Wechsel
3. Rechtes und Linkes Bein im Wechsel heben und senken

Bewegungsaufgabe:
- Suchen Sie sich einen Treppenabsatz oder eine andere Erhöhung.
- Das rechte Bein wird auf den Treppenabsatz seitlich gestellt mit der rechten Hand halten wir uns an der Wand/Geländer fest.
- Das linke Bein hängt schwer herunter (Vorstellung: Der Fuß ist das Schwere Lot vom Pendel)
- Es soll darauf geachtet werden, dass das Becken nicht zur Seite kippt
- Die Dauer der Übungsdurchführung richtet sich nach der Kraft im rechten Bein
- Hilfestellung: Das Standbein ist ganz leicht gebeugt, dass hängende Bein ist ganz locker ohne jegliche Anspannung
- Anschließend steigen Sie langsam von der Treppe wieder herab, spüren nach wie Sie jetzt stehen und führen die Kontrollbewegungen aus.
- anschließend wird das Bein gewechselt

Dieses ist nur ein Beispiel, durch das ein positiver Bewegungseinfluss auf den Körper erfolgt. Vielleicht habe ich ja einige neugierig auf die Franklin-Methode® gemacht. Auch wenn ich noch in der Ausbildung werde ich schon einige Workshops zum Kennen lernen der Franklin-Methode® anbieten.
Wenn ich das Interesse an der Franklin-Methode® geweckt habe, könnt Ihr oder können Sie sich bei mir melden. Ich gebe gerne Auskunft. Termine für Kennenlern- Workshops werde ich demnächst bekannt geben.

Mit freundlichen Grüßen

Christiane Maneke
Tel.:039452/88244
Email : maneke-christiane-sport@web.de
September, 2010