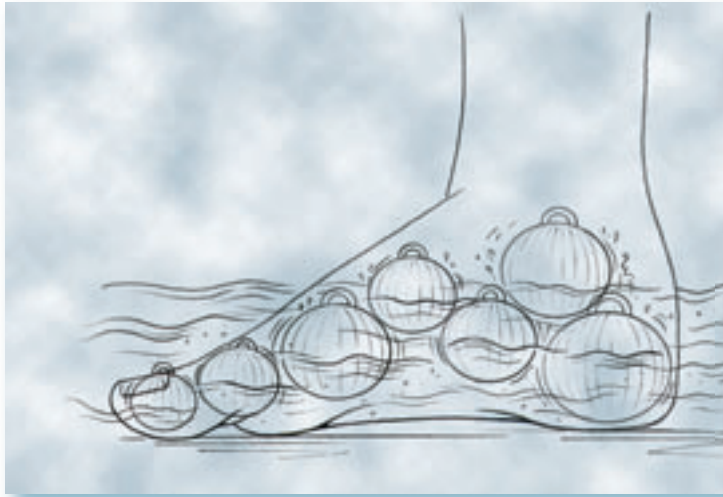
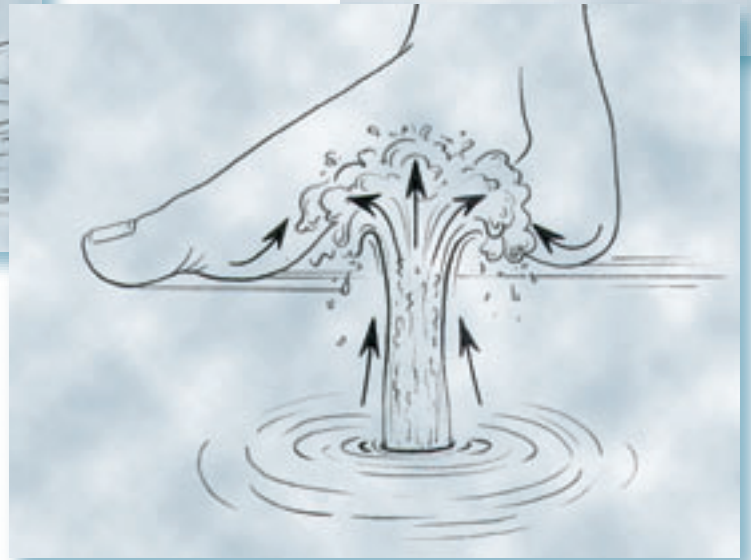
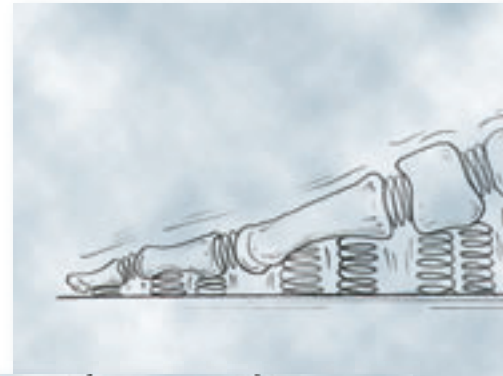


Innere Bilder für elastische, bewegliche Füße



Man stellt sich die Knochen im Fuss als kleine Bojen vor, die im Wasser schwimmen.

Man stellt sich vor, wie das Fussgewölbe durch einen Wasserstrahl hochgehoben wird.



INTERVIEW

«Einmal täglich an die Fü

Wenn wir unsere Füße bewusst wahrnehmen, hat dies einen Einfluss darauf, wie wir sie bewegen. Durch die erhöhte Aufmerksamkeit lassen sich ungünstige Bewegungsmuster erkennen und durch neue ersetzen. Welches geeignete Übungen sind, um Kraft, Beweglichkeit und Koordination der Füße dauerhaft zu verbessern, erklärt der Bewegungspädagoge Eric Franklin.



Eric Franklin arbeitet seit 25 Jahren als Tänzer, Choreograf, Dozent und Buchautor. An der ETH Zürich bildete er sich zum Diplomportlehrer aus und vertiefte seine Kenntnisse an der Tanzhochschule der New York University.

Sprechstunde: Welche besonderen Eigenschaften haben Füße?

Eric Franklin: Füße tun zwei sehr gegensätzliche Dinge. Sie bilden einerseits ein Fundament für den Körper, und dafür müssen sie stark und stabil sein. Andererseits braucht es Leichtigkeit und Elastizität, damit wir uns vorwärtsbewegen, laufen und springen können. Die Füße schaffen es, innert kürzester Zeit von einem Zustand in den anderen zu wechseln.

Woran erkennt man gesunde Füße?

Ganz einfach: Wenn man mit ihnen alles machen kann, was man möchte, wie spazieren gehen, wandern oder tanzen. So lange dies selbstverständlich ist, schenkt man den Füßen meist wenig Beachtung und vernachlässigt sie. Erst wenn sie wehtun, befasst man sich mit ihnen.

Welches sind die häufigsten Ursachen für schmerzende Füße?

Alle Fussprobleme lassen sich darauf zurückführen, dass der Fuss entweder zu stark aufgewölbt und dadurch steif ist oder dass er absackt und dadurch zu flach ist. Wir zwingen unsere Füße regelmässig in Schuhe, wo sie wie in einem ledernen Korsett eingepackt und eingengt sind. Was sie brauchen, ist die Möglichkeit, ihre natürliche Beweglichkeit und Elastizität zu trainieren.

Wie lässt sich Fussproblemen vorbeugen?

Indem man Kraft, Beweglichkeit und Koordination aufbaut. Die erreicht man mit einfachen Gymnastikübungen und indem man sich diese Übungen lebhaft vorstellt. Schon allein durch die Vorstellung wird die Muskulatur angeregt, wenn auch in geringerem Ausmass als bei aktiven Fussbewegungen.



FOTOS UND ILLUSTRATIONEN: FRANKLIN INSTITUT

Man stellt sich vor, alle Knochen im Fuss seien durch Spiralfedern gepolstert.

Die Franklin-Methode

Körperübungen kombiniert mit dem Visualisieren von Körperabläufen anhand von inneren Bildern sind die Grundlage der Franklin-Methode. Geübt wird das Zusammenspiel von Denken, Vorstellungskraft und körperlicher Befindlichkeit.

Ziel ist, durch erhöhte Aufmerksamkeit die eigene Wahrnehmung des Körpers zu verbessern und damit auch die Qualität der Bewegung zu beeinflussen. Ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster können erkannt und durch neue ersetzt werden. So lässt sich der Kraft- und Energieaufwand in der Bewegung reduzieren. Dies führt zu einer höheren Bewegungsfreiheit und auf die Dauer zu geringeren Abnutzungserscheinungen des Körpers. Die Franklin-Methode arbeitet mit Bildern, Berührung, Bewegung und Bällen. Sie wird von Sportlern und Tänzern angewendet, doch kann jeder von dieser Methode profitieren, da die Übungen in kurzer Zeit erlernbar sind.

Weitere Infos:

Institut für Franklin-Methode
Hittnaustrasse 40, 8623 Wetzikon
E-Mail: info@franklin-methode.ch
Internet: www.franklin-methode.ch

Workshop «Füsse» mit Eric Franklin

Einführung von Eric Franklin in seine Trainingsmethode, mit leichten Übungen für «glückliche Füsse».

Dienstag, 19. April 2011, 14.30–18.00 Uhr,
Tanzschule Catwalk, untere Vogelsangstrasse
7, 8400 Winterthur, Kosten: Fr. 150.–
Anmeldung: www.franklin-methode.ch

sse denken»

Welche Übungen sind empfehlenswert?

Man kann zum Beispiel kleine weiche Bälle verwenden, auf die man steht und dann das Gewicht vorwärts, rückwärts und seitlich verlagert oder leicht wippt. Dies massiert die Füsse und verbessert die Koordination, weil die Muskeln, Sehnen und Bänder zusammen-

arbeiten müssen. Um die Füsse zu stärken und zu zentrieren, gibt es Übungen, bei denen man sich vorstellt, dass man mit dem Fuss wie mit einer Hand greifen kann. Dann versucht man, mit den Zehen einen Gegenstand vom Boden aufzuheben. Entscheidend ist auch hier die Vorstellungskraft, denn

dadurch wirkt das Training viel effizienter.

Was lässt sich durch Vorstellungskraft erreichen?

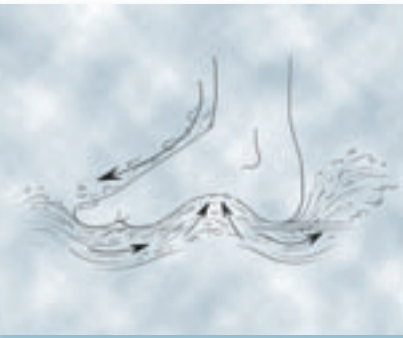
Wenn man einen Körperteil nur physisch trainiert und mit den Gedanken ganz woanders ist, weiss man ja gar



Zur Stärkung der Fussmuskeln und Verbesserung der Koordination: Versuchen Sie, mit den Zehen einen Stift vom Boden aufzuheben. Das Gleiche kann man auch mit einem Tennisball machen.



Zentrieren und Kräftigen der Füsse: Ein weiches Tuch unter den Fuss legen und dann durch Greifbewegungen versuchen, das Tuch nach hinten zu bewegen. Das Bein sollte sich dabei nicht bewegen.



nicht, was man verbessert und ob man tatsächlich etwas verbessert. Was bei der Franklin-Methode geübt wird, ist das Zusammenspiel von Denken, Vorstellungskraft

und körperlichem Wohlbefinden. Ein Beispiel: Wenn man sich beim Laufen vorstellt, dass die Füße elastisch, stark und beweglich sind, verändert sich dadurch die Gangart. Imagination ist eine sehr wirksame Methode.

Wie viel Zeit braucht es für das Training?

Regelmässig ein paar Minuten Fussgymnastik kann einiges bewirken. Aber nur

schon jeden Tag eine Minute positiv an die Füße zu denken, ist ein Fortschritt und besser als wenn man überhaupt nichts macht. Dabei kann man mit inneren Bildern arbeiten, etwa wie es sich anfühlt, im Sand zu laufen oder wie ein Wasserstrahl unter der Fusssohle das Fussgewölbe anhebt. Der Vorteil des mentalen Trainings ist: Man muss sich nicht extra Zeit dafür nehmen. Man kann solche inneren Bilder im Alltag jederzeit und überall abrufen und so seinen Füßen Gutes tun.

Herr Franklin, vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Karin Diodà.

Literatur

- «Happy Feet». 40 Übungen und Tipps für glückliche Füße. Eric Franklin. Verlag OPTP (Minnesota USA) 2010, 56 Seiten, mit detaillierten Abbildungen der Übungen, Fr. 21.–. Das Buch ist vorerst auf Englisch erhältlich, eine deutsche Übersetzung ist auf Herbst 2011 geplant.
- «Bewegung beginnt im Kopf». Eric Franklin. VAK Verlags GmbH, 2007, 166 Seiten, Fr. 29.– (mit einem Kapitel über Füße)

Diese und weitere Bücher von Eric Franklin sind bei Vistawell AG, Tel. 032-841 42 52, www.vistawell.ch, office@vistawell.ch und in Buchhandlungen erhältlich.