

Fantasievoller auftreten dank der Franklin-Methode



Geschrieben von TT-Web-Redaktion

Samstag, 15 Januar 2011



Bettina Halbach

Fantasievoller auftreten dank der Franklin-Methode von Bettina Halbach

In ausgetretenen Tumschuhen ein Seminar für Führungskräfte moderieren? Wohl kaum. Das Auftreten spielt gerade für Weiterbildner und Referenten eine Rolle: Sie werden so empfangen, wie sie gegangen kommen. Und dazu gehört eben auch die Basis, die Füße. Sie sind ein Teil der Körpersprache und, ganz klar, nur gesunde Füße sind auch glückliche Füße. Der Körper richtet sich auf ihnen mühelos auf. Unbedacht oft leiden aber die Füße, weil man fein auftreten möchte: Beispielsweise schaden ihnen schicke Pumps mit sehr hohem Absatz oder zu enge Schuhe. Die Folge ist eine schlechte Haltung, das Wohlbefinden kann beeinträchtigt sein. Doch hier gibt es Hilfe: Der bühnengewohnte Ex-Tänzer und Choreograf Eric Franklin (53) aus der Schweiz beschäftigt sich intensiv mit der Bewegungslehre. Ihm geht es um anatomisch richtig ausgeführte Bewegung. Zusätzlich befasst er sich mit Techniken zur Erlangung von Körperbewusstheit und Eleganz. Seine Trainingstipps wecken die Muskeln der Füße wieder: Zusammengefasst sind sie in Eric Franklins' neuestem Buch „Happy Feet - Dynamic base, effortless posture“. Es wurde soeben im OPTP-Verlag (Minnesota, USA) veröffentlicht und ist in Deutschland über den Sportartikelvertrieb VISTAWELL zu beziehen. Zwar ist es in englischer Sprache geschrieben, aber bereits Englisch-Grundkenntnisse genügen, um die Inhalte zu verstehen.

Vorstellungsbilder dienen dem Zusammenspiel der Muskeln

Eric Franklins' Arbeit findet ihren Ursprung in der Ideokinese. Diese verwendet Vorstellungsbilder, die sehr effizient das Zusammenspiel der Muskeln verbessern. Zum Beispiel ist es ein Unterschied im Bewegungsgefühl, ob man daran denkt, auf etwas zu zu laufen, das man fangen möchte oder ob man daran denkt, man läuft vor etwas Gefährlichem davon.

„Idea“ ist ein altgriechisches Wort. Übersetzt bedeutet es „Form“, „Gestalt“, „Idee“ oder „Vorstellung“. „Kinesis“ wiederum bedeutet Bewegung. Die Ideokinese wurde in den 1930er Jahren von der New Yorker Stimmlehrerin Mabel Todd begründet. Eric Franklin begegnete dieser Lehre während seiner Ausbildung an der New York University. Er war begeistert darüber, mit der Hilfe von mentalen Bildern noch beweglicher zu werden. Daher übernahm er das kreative Gedankengut Mabel Todds' in sein eigenes Tanztraining. Später entwickelte er es weiter, machte sich so zum Experten in imaginativer Bewegungspädagogik. Heute ist er auf diesem Gebiet weltweit anerkannt.

Lockern, Mobilisieren und Kräftigen

"Happy Feet" ist lediglich ein Ausschnitt aus Eric Franklins' Gesamtwerk. Das Fußtraining alleine umfasst mehr als 40 fantasievolle Übungen. Es sind Imaginationen, Selbstmassagen, ungewöhnliche Lockerungs-, Dehn- Mobilisations- und Kräftigungsübungen. Zum Beispiel soll man sich vorstellen, die Fußknochen wären Bojen, die im Wasser schwimmen. Oder man nutzt weiche Franklin-Bälle zur kurzen Selbstmassage. Sie haben einen Durchmesser von 10 cm und dienen als Kugellager zwischen Körper und Boden: Während man zum Beispiel im Stehen mit einem Fuß über einen Ball hinweg rollt, lockern sich die Muskeln und das Bindegewebe. Dieses Lockern geschieht auch durch den gleichmäßigen Druck des Balles von unten. Schließlich dient in der Franklin-Methode noch das Training mittels elastischem Übungsband dem Kraftaufbau in den Fußmuskeln.

Training to go

Dieses Training ist ein "Training to go", da es leicht erlernbar ist. Es eignet sich vor allem für Menschen wie Trainer und Referenten, die sich täglich einen anstrengenden Auftritt abverlangen. Morgens ein Blick ins Buch "Happy Feet", einige Sätze lesen, eine Zeichnung anschauen - und schon kennt man eine kleine Übung für den Tag. Die Füße danken einem das kreative Training mit einem besseren Auftritt. Anfangs ist es ungewohnt, doch es wird sicher bald zur Routine, sich zu bewegen und dabei anatomische Bilder für die Basis einzusetzen.

Sogar Studien beweisen inzwischen die gesundheitsfördernde Wirkung der kreativen Trainingsmethode. Zum Beispiel erschien 2010 in Europa erstmals eine Längsschnittstudie mit 191 Probanden, die die Gesellschaft für sozialwissenschaftliche Forschung in der Medizin (GESOMED, Freiburg) im Auftrag des Institutes für Franklin-Methode durchführte.

Informationen sowie Kontaktadressen von Bewegungspädagogen, die in Deutschland Eric Franklins' Methode unterrichten, finden sich beim Institut für Franklin-Methode (Schweiz): www.franklin-methode.ch

Ferner wird es im Herbst 2011 erstmals die Möglichkeit geben, sich auch in Deutschland zum Bewegungspädagogen der Franklin-Methode fort zu bilden. Ausbildungsort wird München sein.

Kontaktadressen:

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

Vistawell AG
Rue du Lac 40
CH 2014 Bôle
www.vistawell.ch
office@vistawell.ch

Letztes Update (Samstag, 15 Januar 2011)