

# Franklin-Methode

*Die weltweit unterrichtete Franklin-Methode ist eine Bewegungslehre. Sie entspringt dem Tanz und findet Eingang in alle Bereiche des Sports sowie in die Gesundheitsprävention und -rehabilitation.*

TEXT: NADJA RÖTHLIN, BILD: ERIC FRANKLIN, INSTITUT FÜR FRANKLIN-METHODE, SCHWEIZ

Die Franklin-Methode gibt es seit den frühen 1980er Jahren. Zunächst bekannt unter «**imaginative Bewegungspädagogik**», später unter dem Namen des Gründers Eric Franklin. Sie entwickelte sich aus der «Ideokinese» («Ideo» = Idee, «Kinesis» = Bewegung), welche von einer New Yorkerin 1930 ins Leben gerufen wurde. In die Franklin-Methode fließen heute außer der Ideokinese u.a. Elemente der Sportwissenschaft, die Kinesiologie, die Alexander-Technik und weitere Bewegungslehren ein.

## METHODE

Bei der Franklin-Methode geht es darum, mit Bildern und Vorstellungen, die Bewegung, Koordination und Kraft im Körper zu verbessern. Dabei im Vordergrund steht immer das Erreichen von effizienteren Bewegungsabläufen, welche den Spass an der Bewegung und das Wohlfühl im Körper fördern. Ebenso soll eine Entspannung im mentalen und emotionalen Bereich ausgelöst werden.

Oft ist die «**Konstruktive Ruhe**» (**KR**) ein Thema. Dabei geht es nicht nur um das Entspannen, sondern auch darum, den Körper darin zu unterstützen, sich zu reorganisieren. Solange man sich bewegt, fällt man schnell in alte Muster zurück. In der KR-Position liegend regt man mit Hilfe der Vorstellungskraft und mit zum Teil humorvollen Bildern die Phantasie und damit das Nervensystem an. Dieses leitet wiederum neue Impulse an den Bewegungsapparat weiter. Alte Muster wer-

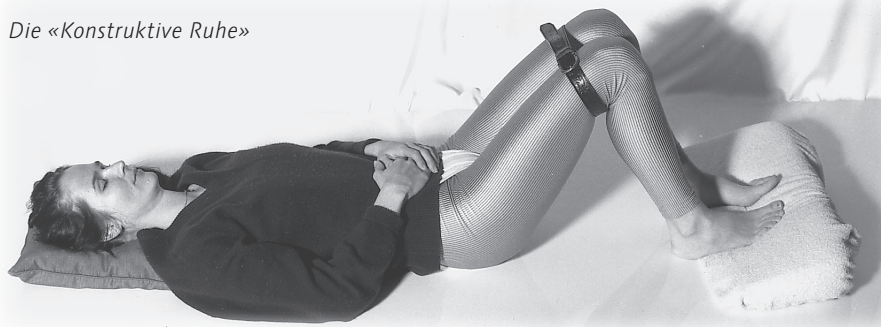
den so abgebaut, um neuen Platz zu machen.

Erlebte Anatomie, Berührung zur Wahrnehmungsverstärkung, der Einsatz von geeigneten Hilfsmitteln (Franklin-Band, Franklin-Bälle etc.) sowie konsequentes Üben unterstützen diesen Prozess der Neuorientierung im Körper und schaffen Voraussetzungen für effiziente, funktionelle Bewegungen.

## WIRKUNGEN

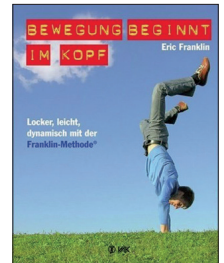
Die Franklin-Methode empfiehlt sich u.a. als Haltungsschulung für Menschen in jedem Alter, als Vorbereitung für sportliche Aktivitäten, während dem Sport sowie auch in der Regeneration – also nach dem Training. Ferner eignet sie sich zur Vorsorge gegen Arthrose, für sanftes und doch effizientes Bewegen im Alter, bei Schlafstörungen, Stress und Migräne und durch intensives Beckenbodentraining auch zur Rückbildung nach Schwangerschaft und als Inkontinenzprävention.

Die «Konstruktive Ruhe»



Weitere Infos unter:  
[www.franklin-methode.ch](http://www.franklin-methode.ch)

## BUCHTIPP:



**Eric Franklin**  
***Bewegung beginnt im Kopf – Locker, leicht dynamisch mit der Franklin-Methode***  
2011, 165 Seiten  
978-3-86731-004-8  
Fr. 25.90

Bestellung:  
Verband vitaswiss  
Tel: 041 417 01 60  
[info@vitaswiss.ch](mailto:info@vitaswiss.ch)  
[www.vitaswiss.ch](http://www.vitaswiss.ch)

## VORSCHAU

- > Gestalttherapie
- > Gesundheitsberatung