

Erlebte Anatomie – Die Franklin-Methode®

Inspirationen aus der imaginativen Bewegungspädagogik

Immer wieder begegnen wir im Polarity unserem Körper auf vielfältige Art. Sei es als Therapeut, als Patient, als Yoga Praktizierender (siehe Artikel auf der vorigen Seite) oder ganz »normale« Mensch im Alltag, unsere Anatomie haben wir immer dabei. Die einen können sich dafür mehr, andere weniger begeistern.

Einen ganz besonders spannenden Ansatz in Sachen Anatomie und Bewegungslehre habe ich in der Franklin-Methode® gefunden. Eric Franklin ist Tänzer, Choreograf, Dozent und Buchautor. Er studierte Sport an der ETH Zürich und vertiefte seine Kenntnisse an der Tanzhochschule der New York University, wo er den Abschluss als Bachelor of Fine Arts erwarb. Darüber hinaus unterrichtete er das Schweizer Kunstturn-Nationalkader, lehrte am Heilpädagogischen Seminar Zürich und leitete Weiterbildungskurse für Krankengymnasten.

Seine Methode, eine Form der imaginativen Bewegungspädagogik, eignet sich nicht nur für Tänzer oder für Kranke, sondern für jeden, der seinen Körper besser kennen lernen oder anders mit ihm umgehen will. Bewegungsabläufe werden erfahrbar gemacht, das Körperbewusstsein kann sich verbessern. Die Franklin-Methode® arbeitet in erster Linie mit Bildern und Berührung, spricht also alle Sinne an.

In seinem Buch »Befreite Körper«, das eine Art Grundlagenwerk darstellt, geht er ausführlich auf die verschiedenen Schulen und Vordenker mit ähnlichen Ideen ein. Neben Tänzern und Choreographen finden sich darunter auch Namen wie Moshe Feldenkrais, Bonnie Cohen (Body-Mind-Centering) oder die Alexandertechnik und das Autogene Training. Überall lassen sich Parallelen zur Franklin-Methode® finden. Und doch scheint mir keine so lebendig zu sein, wenn es darum geht, den Körper zu erforschen und zu lernen, ihn neu und anders zu bewegen.

Was mich besonders fasziniert ist die Vielfältigkeit seiner Bilder und Ideen. Körperteile schmelzen wie Butter, Sand rieselt das Bein oder die Arme herunter, Sprungfedern unterstützen Gliedmaßen, Bänder ziehen sanft an Knochen, Kugeln bewegen sich in uns und um uns herum. Mal dürfen wir Kinder sein, die über den Boden krabbeln, dann Tiere oder ein Springbrunnen. Wir massieren uns mit Luftballons, um unsere Organe deutlicher zu spüren und lernen so unsere Anatomie besser kennen und spüren.

Beim VAK Verlag sind bisher drei Bücher von ihm erhältlich. »Befreite Körper« stellt das Standardwerk dar und eignet sich hervorragend für alle, die die Methode kennen lernen, etwas über ihre Hintergründe erfahren und erste Übungen ausprobieren möchten.

»Kraftvoller Auftritt« wendet sich in erster Linie an Tänzer und enthält viele Übungen, die die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination fördern – also vor allem etwas für Leute, die sich gerne bewegen. Besonders spannend finde ich hier die Bilder und Übungen zur Atmung, die sich vielseitig einsetzen lassen.

»Tanz-Imagination« ist für die Bühne geschrieben und darüber hinaus ein wunderbares Werk zum Einsatz von Imagination

generell. Ein Großteil der Übungen lässt sich auch in der Polarity Praxis einsetzen, andere können vielleicht als Anregung zum eigenen Ausprobieren dienen. Wer Spaß an den anderen beiden Büchern hat, findet hier Neues zum Weitermachen.

Neu soll diesen Herbst außerdem das Buch »Denk dich jung!« im VAK Verlag erscheinen. Laut Verlag enthält es Übungen zur Lockerung und Entspannung der Muskeln, für gesunde Organe, bewegliche Gelenke, straffes Bindegewebe und glatte, frische Haut.

Ich kann die Bücher und die Methode nur jedem empfehlen, der selber ein besseres Körpergefühl entwickeln oder neue Ideen für seine therapeutische Praxis und den Polarity Yoga Unterricht sucht!

Übrigens: Wer Interesse an Kursen hat oder sich zusätzlich über die Methode informieren will, findet weitere Infos unter www.franklin-methode.ch!

Lily Merklin

