

## DIE FRANKLIN-METHODE: DREI SÄULEN DER BEWEGLICHKEIT

Bewegung beginnt im Kopf: Wie ich mit Freude, Körperwissen und Vorstellungskraft behände und leichtfüßig den Alltag meistere.

kursleiterin INGUNN ABRAHAM | text EVA ELBORG



Der Timer erinnert mich an den sportlichen Abendtermin. Ich bin mit meiner Freundin verabredet - zu einem neuen Bewegungskurs. Dieser basiert auf der Methode Erik Franklins, der aus der ursprünglichen Ideokinese (Idee/Bewegung) seine revolutionäre Methode der Synthese von Berührung, Bewegung und erlebbarer Anatomie auf neuestem Stand der Human- und Sportmedizin kreiert hat. Ich verspreche mir schlicht eine bessere Beweglichkeit und weniger Schmerzen. Der aufmunternde Flyer propagiert eine interessante Arbeit mit der eigenen Vorstellungskraft.

Mit bequemer Kleidung und Wasserflasche begeben wir uns in die hellen Ballettsaal mit glänzenden Spiegeln und schönem Holzboden, um in

kleiner Runde für einen entspannten Nacken anzutreten. Wenn auch anfangs der innere Schweinehund verschwörerisch zum bequemen Wohnzimmersofa geschielt hatte, so war ich, um es vorweg zu nehmen, am Kursende doch froh und leicht bis in die einzelnen Muskelfasern meines ganzen Körpers.

Bunt gewürfelt stehen wir im Kreis: die herzliche, grazile Bewegungspädagogin, der Musiker mit den berufsbedingten Verspannungen, Mutter und Tochter offen für neue Körpererfahrungen, ein Rentnerehepaar, das sich mehr Beweglichkeit wünscht, eine wissbegierige Physiotherapeutin, eine agile Mittvierzigerin mit Rücken-

problemen, meine Freundin mit einem lädierten Knie und ich mit meinen Hüftschmerzen. Der erste Auftrag lautet, für zwei, drei Minuten in den Körper zu spüren. Wie geht es mir heute körperlich, hier und jetzt? Jene besondere, intensive Art der Selbstwahrnehmung wird uns durch den 3-stündigen Kurs begleiten und dieses „Einlassen“ wird mich noch mehrfach zu neuen Körpererfahrungen führen. Wir fassen uns an den Händen und schwingen die Arme mit kräftigen Impulsen, lassen schwingen mit der Leichtigkeit des Augenblicks. Nun heben wir - und zwar nur in Gedanken

- mit Hilfe der Vorstellungskraft, den linken Arm. Mehrfach. Spüren nach. Und ich stelle erstaunt fest, indem ich beide Arme nacheinander schwingen, dass mir das mit dem mental geübten linken Arm deutlich und spürbar leichter fällt. Leichter, höher, weiter. Ich bin tatsächlich verblüfft, wie direkt sich die einfache Kraft der Vorstellung auf meine Beweglichkeit auswirkt.

Die folgende Koordinationsübung macht unser Gehirn aufnahmebereit, nun aktiv den Schultergürtel in den Fokus zu nehmen. Ich „schwamme“ die Schultermuskulatur d. h. ich drücke mit einer Hand den Schultermuskel aus und stelle mir dabei vor, wie altes, verbrauchtes Wasser aus dem Muskel herausgedrückt wird. Genüsslich spüre ich, wie frisches Quellwasser hineinströmt. Wir testen in der Imagination verschiedene Bilder: zum

Beispiel gleiten schmelzende Eiscreme, flüssiger Honig, wohlige Schaumbad über den Schultergürtel nach unten. Als ich links geübt habe, sehe ich im Spiegel, wie weit sich meine linke Schulter entspannt hat. Sie hängt sichtlich, es mögen gute zwei Zentimeter sein, tiefer als die rechte. Mehr noch. Hüftbeweglichkeit, Sprungkraft und die Elastizität des linken Beins übertreffen das rechte bei weitem. Und wie von selbst verlangt die andere Schulter durch neuerliches Training den Ausgleich. Wir sitzen auf Matten am Boden im Kreis und verfolgen neugierig die folgenden Ausführungen zur Anatomie. Wie ist der Körper aufgebaut, was bewegt sich wo und wie, welche Knochen und Muskeln, ja sogar welche Organe, Organsysteme, Bindegewebe und Blutgefäße sind an den entsprechenden Bewegungen beteiligt? Wie sind Rumpf und Arm organisiert, der Arm mit dem Körper verbunden, welche Aufgaben kommen dem Schultergürtel zu?



Im Spiel zu zweit kehren wir in die Bewegung zurück und spüren dem Kräfteverlauf unter den verschiedenen Beanspruchungen nach. Nachfolgend – während einer konstruktiven Ruhephase – liegt mein Partner bequem auf dem Untergrund und ich schiebe meine Hände und Arme saftig unter seinen Schultergürtel. Da nehme ich selbst als Anfänger deutlich wahr, wie seine Schulterblätter als schwere Getreidesäcke in meine Hände sinken und entspannt, reorganisiert und tonisiert werden. Wir wechseln. Jetzt gebe ich mich der Entspannung hin. Das „Aufwecken“ kommt fast zu schnell; von mir aus hätte ich gern noch verweilt.

Ich habe verstanden, dass der kleine Aufwand der Imagination ganz persönliche und / oder spezifische Tätigkeiten veredeln kann, egal ob ich am PC sitze, in der Küche stehe oder Wege gehe.



Weiterhin im Liegen, nun aber wieder in Einzelarbeit, schiebt ein jeder für sich spezielle Franklin-Bälle zunächst unter die Schulterblätter, später unter die Oberarme, um in allen Richtungen den Oberkörper frei zu verschieben. Das Ballrollen schont die Gelenke vielmehr als beispielsweise die üblichen Geräte im Fitnessstudio. Wieder imaginieren wir, jeder mit dem ihm liebsten Bild, um abschließend nochmals die Probe aufs Exempel in den Kristallspiegeln zu sehen: Locker hängende Schultern an meinem gelösten und aufrechten Körper. Und das Gehirn speichert diesen Wohlfühl-Zustand, abrufbar für spätere verspannte Augenblicke!

Der gemeinsame Ausklang geschieht im freien Tanz. Raum greifend, fast federleicht gleiten wir durch den Raum. Ich habe verstanden, dass der kleine Aufwand der Imagination ganz persönliche und/oder spezifische Tätigkeiten veredeln kann, egal ob ich am PC sitze, in der Küche stehe oder Wege gehe.

Alle haben wir Lust auf mehr: In der kommenden Zeit werden wir weiter durch den Körper reisen und dabei die dynamische Wirbelsäule, das schwingende Zwerchfell, die Niere als Tor zur Lebenskraft, das gesunde Hüftgelenk, die Lungen in Bewegung und das harmonische Nervensystem erkunden.

Die Franklin-Methode® wird in Deutschland zurzeit evaluiert und steht kurz vor der Anerkennung durch die Krankenkassen. Die FM ist weltweit die einzige physische Trainingsmethode, die sich primär auf die Arbeit mit Vorstellungsbildern konzentriert. Das Besondere an der Methode ist, dass sie unabhängig macht von Geräten und festgelegten Übungen. – [www.franklin-methode.ch](http://www.franklin-methode.ch)