

Fit bis in die Körperzellen

Wie sehr unsere Vorstellungskraft mit unserer Gesundheit zusammenhängt und wie wir die Imagination gezielt einsetzen können, verrät Ihnen der „Bewegungspädagoge“ **Eric Franklin**, Begründer der Franklin-Methode

EIN INTERVIEW

Ist Ihnen an manchen Tagen „ganz leicht ums Herz“? Oder sagt man Ihnen bisweilen, Sie sollten sich nicht so „hängen lassen“? Tatsächlich spiegelt sich in unserer Sprache eine Psychosomatik wieder, die wir auch im Alltag erleben. Wie einfach Sie durch die Kraft Ihrer Vorstellung und Gedanken Ihre körperliche Befindlichkeit beeinflussen und verbessern können, zeigt der Schweizer Eric Franklin. Seine inzwischen weltweit bekannte Franklin-Methode[®] ist eine Imaginationstechnik für den Alltag, die mit positiven Vorstellungsbildern arbeitet.

bewusster leben: Mentaltechniken, z.B. zur Entspannung, werden immer beliebter. Was unterscheidet Ihre Methode von anderen Techniken und wie „funktioniert“ sie?

Eric Franklin: Die Franklin-Methode[®] hat mehrere Wurzeln, z.B. Tanz, Ideokinese, Psychologie und Yoga. Ein ganz zentrales Element stellt jedoch die Intuition dar: Der Körper und die Zellen haben „eine Stimme“, die nur dann hör-

Eric Franklin arbeitet seit mehr als 20 Jahren als Tänzer, Choreograf und Buchautor. Er lehrt außerdem als Gastdozent an Hochschulen in ganz Europa und in den USA und hat sich mit seiner Imaginationsmethode einen Namen gemacht. Seit 1986 setzt er die Technik der Vorstellungsbilder in seinen Lehrveranstaltungen ein. Er ist Gründer und Leiter des „Instituts für Franklin-Methode®“ in der Schweiz, das zahlreiche Kurse, Workshops und Ausbildungen anbietet.



„Die Franklin-Methode® hat mehrere Wurzeln, z.B. Tanz, Ideokinese, Psychologie und Yoga. Ein ganz zentrales Element stellt jedoch die Intuition dar“

jedoch über etwas Unangenehmes nach, ist die Wirkung natürlich geringer. Körperliches Training ist nur so wirksam, wie die Gedanken, die Sie dabei haben!

bewusster leben: Können Sie das genauer erklären?

Eric Franklin: Man spürt den Unterschied am besten bei einem kleinen Experiment: Heben sie die Arme in die Höhe und senken Sie sie wieder. Wiederholen Sie das Ganze und denken dabei: „Diese Bewegung ist gesund und macht Spaß“. Beim nächsten Anheben

denken Sie: „Ich bin müde und schlapp, diese Bewegung ist doof“. Sie werden sofort merken, dass die Übung durch die negativen Gedanken anstrengender wird. Hinzu kommt noch, dass falsche Bewegungsabläufe oft darauf zurückzuführen sind, dass man gar nicht weiß, wie der eigene Körper funktioniert. Viele

bar ist, wenn man seine Wahrnehmung auch schult. Anstatt unseren Körper also nur mechanisch zu trainieren, wie im Fitnessstudio, sollten wir auch lernen zu hören und zu spüren, was er braucht. Körper und Geist sind in einem permanenten Austausch. Die Wirkung jeder körperlichen Übung ist nicht nur auf ihre äußere Form zurückzuführen, sondern tatsächlich auch auf die Gedanken, die man dabei hat.

Wenn Sie trainieren und denken: „Diese Bewegung macht mich stark und geschmeidig“, dann ist die Wirkung auch dementsprechend besser. Denken Sie

Übung

Praktische Übung zum Nachmachen für Zuhause

Menschen, die beruflich bedingt viel und lange sitzen müssen, haben häufig Verspannungen im Schulterbereich. Diese einfache Übung verschafft wohlthuende Lockerung und Sie können sie problemlos zwischendurch am Schreibtisch machen!

Legen Sie die rechte Hand auf die linke Schulter, sodass die Hand auf dem Muskel neben dem Hals liegt. Jetzt lassen Sie die Schulter langsam kreisen, die Hand bleibt auf der Schulter liegen und nimmt die Bewegung wahr. Stellen Sie sich vor, der Muskel wäre flüssig und lassen Sie die Schulter in beide Richtungen kreisen. Beenden Sie die Bewegung und stellen Sie sich nun vor, Ihr Muskel wäre ein Schwamm, den Sie ausdrücken können. Packen Sie den Schultermuskel so mit der rechten Hand, als

würden Sie einen Schwamm ausdrücken, dann lassen Sie langsam los und stellen sich vor, dass sich der „Muskel-Schwamm“ mit frischem, kristallklarem Wasser voll saugt. Wiederholen Sie das Ganze dreimal, nehmen Sie die Hand herunter und genießen Sie das Gefühl der entspannten Schulter. Versuchen Sie, den Unterschied zwischen Ihren beiden Schultern zu spüren, denn dadurch verankert sich die Wirkung im Körper. Jetzt wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



Institut für Franklin-Methode®Brunnenstrasse 1
8610 Uster, Schweizwww.franklin-methode.ch

„Die Franklin-Methode® ist ganz einfach und kann überall und immer eingesetzt werden.

Sie können im Laufen, Sitzen oder auch im Liegen trainieren“

Wenn man aber kein oder ein falsches Bild von etwas Natürlichem wie den Hüftgelenken hat, dann ist der Körper orientierungslos. Das Gehirn steuert die Beinbewegungen nicht so präzise, als wäre ein Bild dieses Gelenks präsent.

Die Folge: die Bewegungen werden nicht richtig ausgeführt, falsche Abläufe automatisieren sich und können zu Haltungsschäden führen.

Mit der Franklin-Methode® können Sie also lernen, sich Ihrer eigenen „Geographie“ und Körperfunktionen bewusst zu werden.

bewusster leben: Unser Alltag ist häufig gekennzeichnet von Stress und Zeitmangel.

Wie aufwändig ist es, die Übungen zu machen?

Eric Franklin: Die Franklin-Methode® ist ganz einfach und kann überall und immer eingesetzt werden. Sie können im Laufen, Sitzen oder auch im Liegen trainieren. Viele Übungen sind rein mental, sodass Sie auch üben können, wenn Sie auf den Bus warten. Manche Übungen kombinieren Bewegungen mit Vorstellungsbildern, wenn Sie sich zum Beispiel beim Sitzen vorstellen, Ihr Rücken wäre ein pfeilgerader Wasserstrahl – und eben keine krumme Banane. Und andere Übungen, wie das Beispiel zur Lockerung der Schultern, setzen Eigenberührung ein.

muss man die Übungen denn machen, um Erfolg zu haben?

Eric Franklin: Die Häufigkeit ist nicht das Entscheidende, viel wichtiger ist es, sich dabei zu konzentrieren. Wenn man eine Übung ein einziges Mal mit großer Aufmerksamkeit durchführt, ist das wertvoller, als viel zu üben, dabei aber nicht mit Körper und Geist präsent zu sein. Genauso wichtig ist aber auch, die neue Wahrnehmung in den Alltag zu integrieren. Wenn Sie also nach der Übung spüren, dass Schultern und Nacken entspannter sind, sollten Sie dieses Gefühl in Ihren Alltag übertragen, anstatt die Situation als einen isolierten Augenblick zu betrachten, der sich beim Ändern der Tätigkeit sofort verliert.

bewusster leben: Ist die Methode für alle Menschen zu empfehlen oder würden Sie Kindern und älteren Menschen davon abraten?

Eric Franklin: Ganz im Gegenteil, vor allem bei Kindern und älteren Menschen funktioniert die Methode ziemlich gut. Besonders im Sportunterricht in der Schule können die Übungen eingesetzt werden, um Gleichgewicht und Körperkoordination der Kinder zu verbessern. So lernen die Kinder spielerisch, die Funktionen ihres Körpers besser zu verstehen. Aber auch bei älteren Menschen erzielen wir sehr gute Erfolge damit, denn das Trainieren mit Vorstellungsbildern hilft, den Geist wach und geschmeidig zu halten, und zwar bis ins hohe Alter! Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit stehen natürlich ebenfalls auf dem Programm. Diese Kombination ist ein sehr effektives Training zur Gesunderhaltung von Körper und Geist – bei Menschen jeden Alters!

Menschen wissen nicht, wo ihr Hüftgelenk sitzt – obwohl der aufrechte Gang den Menschen auszeichnet. Das ist in etwa so, als wüsste man nicht, wo die Räder des Autos sind, in dem man gerade fährt!

Buchtipps

Bücher von Eric Franklin

Fit bis in die Körperzellen

€ 15,50

Befreite Körper

€ 29,90

Tanz-Imagination

€ 29,90

Kraftvoller Auftritt

(erscheint im Oktober 2004)

ca. € 29,90

(alle VAK)



bewusster leben: Wie oft und wie lange

Autorenname