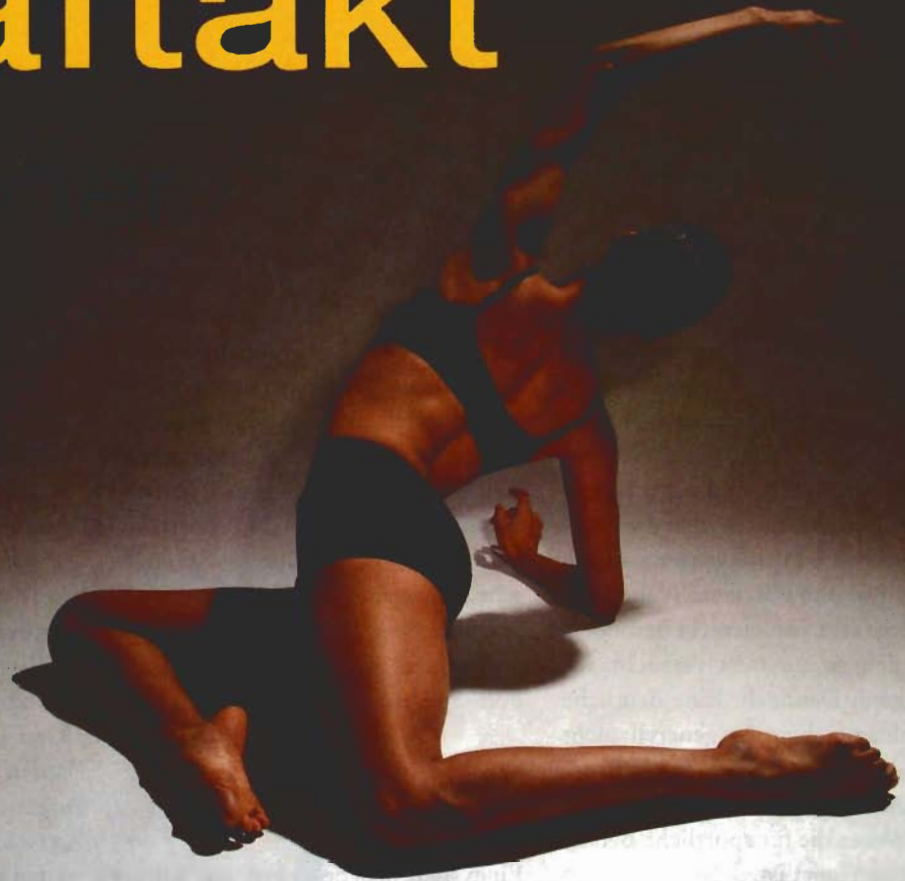




Kraftakt



Phantasie

Leicht wie eine Feder, sprudelnd wie eine Quelle ... Die Franklin-Methode arbeitet mit inneren Bildern, die das Körperbewusstsein verbessern sollen. Internationale Tänzer und Musiker schwören schon lange darauf, nun macht die Methode auch in Österreich Schule.

TEXT: KATRIN RUPP

Die Trainings- und Behandlungsmethode funktioniert mit Hilfe von Vorstellungen, damit eine Bewegung richtig ausgeführt wird. Alte, negative Haltungs- und Bewegungsmuster sollen dabei durch neue ersetzt werden. Das geschieht

meist nicht von heute auf morgen – zunächst muss die eigene Wahrnehmung geschult werden. „Erst wenn man weiß, welche Haltung man selbst einnimmt und wie man sich bewegt, kann man daran etwas ändern. Bewegung, Bilder und Berührung bilden hier eine Schlüsselfunk-

tion“, erklärt Hedi Milek, Leiterin des Franklin-Instituts in Österreich. Dadurch werden sowohl alle Sinne als auch die Intuition aktiviert.

Bei dieser Methode werden anatomische und biomechanische Abläufe genau unter die Lupe genommen. Bewegung wird hier nicht nur in Zusammenhang mit Knochen und Gelenken gesehen, wie etwa bei der Ideokinese, sondern auch mit Muskeln und Organen. Die Strukturen zueinander spielen eine wichtige Rolle – und das Wissen darüber. „Die Funktion verbessert sich über die Bewusstheit der Funktion“, sagt Eric Franklin. Damit meint er, dass durch das Wissen, wie die Dinge im Körper passieren oder überhaupt erst möglich sind, eine funktionelle Optimierung herbeigeführt werden kann.

Zusammenhänge erkennen

Zunächst muss man erkennen, wo sich ein bestimmtes Organ befindet, was es tut und wie es im Körper wirkt. Was haben zum Beispiel die Nieren mit Rotationsbewegungen der Wirbelsäule zu tun? Viel, wie Milek erklärt: „Wenn sie nicht synchron arbeiten, wird die Drehung nach einer Seite besser möglich sein als nach der anderen.“ Oder: Welche Verbindung gibt es zwischen Herz und Zwerchfell? Da das Herz muskulär mit dem Zwerchfell zusammenhängt, schwingt es bei jedem Einatmen nach unten – die Bauchdecke schiebt sich hinaus. Jede Bewegung des Zwerchfells bewirkt dabei ein Stretching des Herzens. Jede tiefe Atmung erhöht seine Elastizität. Im Alltag ist das aber oft schwierig und gelingt nicht immer. Wenn man etwa enge Hosen trägt, kann sich die Bauchdecke nicht nach vorne schieben. Das Zwerchfell kann nicht frei schwingen, ein tiefes Einatmen ist nicht möglich.

„Das ist vielen Menschen oft nicht bewusst, weil sie die Zusammenhänge nicht kennen“, so Milek. In Spezialkursen nach der Franklin-Methode soll insbeson-



Erfinder. Eric Franklin, vormals Tänzer und im Schweizer Kunstturn-Nationalkader, erfand Mitte der 90er-Jahre die neue Bewegungsmethode.

dere die eigene Wahrnehmung deutlicher „ gespürt“ werden. Da erfährt man dann beispielsweise, dass tiefes Einatmen auch durch zu enges Schuhwerk verhindert wird, weil sich die Zehen zusammenkrallen. Der Unterschied wird mit befreiten Füßen deutlich.

Individuelle Bilder entwickeln

Auf der Anatomie aufbauend können Bewegungen durch Imagination leichter veranschaulicht und nachempfunden werden. Wenn man also beim Ein- und Ausatmen nicht nur rein technisch an das Heben und Senken des Zwerchfells denkt, sondern sich beispielsweise vorstellt, dass es sich wie ein Fallschirm öffnet und schließt, kann dieses innere Bild positive Effekte erzielen.

Oft sind diese Art Bilder humorvoll. Experimentiert wird mit fremden und eigenen Vorstellungen. Langfristig ist es das Ziel, solche Bilder zu entwickeln, welche die stärkste und nachhaltigste Veränderung für einen selbst bewirken.

■ **Visualisieren.** Durch Visualisierungstechniken wird die Phantasie angeregt und in weiterer Folge das Nervensystem, wodurch neue Impulse an den Bewegungsapparat weitergeleitet werden. ▶

Info

Eric Franklin: Der Mann hinter dem Namen

Eric Franklin, 1957 geboren, ist seit mehr als 20 Jahren erfolgreicher Tänzer, Choreograf, Dozent und Buchautor. Er absolvierte an der ETH Zürich das Studium des Diplomsportlehrers, schloss an der Tanzhochschule der New York University als Bachelor of Fine Arts ab und wirkte bei vielen Tanz- und Theaterproduktionen in New York und in Europa mit. Lange Zeit unterrichtete Eric Franklin den Schweizer Kunstturn-Nationalkader, lehrte am Heilpädagogischen Seminar Zürich und leitete Weiterbildungskurse für Krankengymnasten. 1994 gründete er in der Schweiz (Uster) das Institut für Imaginative Bewegungspädagogik, das später in Institut für Franklin-Methode umbenannt wurde. Heute wird die Methode weltweit unterrichtet. Ausbildungen zu Franklin-Lehrern gibt es abgesehen von der Schweiz noch in Österreich, Deutschland, Spanien, England, den USA und Hongkong. Die Ausbildung zum Basic-Lehrer dauert ein Jahr, zum Professional weitere zwei Jahre. Österreichweit gibt es derzeit rund 50 Franklin-Lehrer.

■ **Franklin-Bücher.** Eric Franklin ist Autor mehrerer Bücher: 100 Ideen für Beweglichkeit (1989), Locker sein macht stark (1998), Befreite Körper und Tanzimagination (1999), Entspannte Schultern – gelöster Nacken (2000), Beckenbodenpower (2002), Fit bis in die Körperzellen (2003), Kraftvoller Auftritt (2004), Denk dich jung! (2005).



LebensWeise



Dr. Andreas Kienzl ist Humortherapeut und Diplomlebensberater bei Health+Life Gesundheitsmanagement, 1010 Wien. Tel.: 01/535 53 59-55, E-Mail: office@ive.at und Partner des Wellbeing Cluster NÖ.

achen, gute Laune und Lebensfreude beflügeln Körper, Geist und Seele. Die positiven und spürbaren Auswirkungen sind vor allem Stressreduktion, die Stärkung des Atmungs- und Kreislaufsystems und das Erleben von Glücksgefühlen. Selbst unter größten Belastungen lösen sich Verspannungen, wenn Sie lachen. Wer die Mundwinkel nach oben zieht, richtet sich automatisch – innerlich wie äußerlich – auf und vermeidet dadurch eine traurige Grundhaltung.

Mit Humor ins Neue Jahr

Es gibt eine wunderbare Szene bei den Peanuts. Sie kennen vielleicht die Geschichten rund um Snoopy, Lucy und Charly Brown: Charly ist deprimiert und steht in einer gebückten Haltung, die Schultern hängen tief herunter, die Brust ist eingefallen. Lucy kommt vorbei und fragt: „Hey Charly, warum stehst du so da?“ „Weil ich depressiv bin“, antwortet Charly ganz leise. „Und deswegen stehst du so da?“ Charly richtet sich auf, steht kerzengerade vor Lucy und sagt mit fester Stimme: „Ich habe probiert depressiv zu sein, aber es geht nicht“.

Humor ist nicht etwas, was man hat oder nicht hat – eine humorvolle Grundhaltung kann man erlernen. Mit methodischem Humortraining werden hervorragende Therapieerfolge erzielt. Eine der Übungen ist, auch in schwierigsten Situationen noch etwas Komisches zu finden. Durch Übertreibungen oder paradoxe Gedanken kann man Probleme ins Lächerliche ziehen und dann gar darüber lachen. Das gemeinsame Lachen mit dem Therapeuten trägt dazu bei, dass sich gestresste oder von einer Krankheit belastete Menschen besser fühlen, da man immer nur eine Emotion, aber nie zwei gleichzeitig spüren kann. Dass Lachen wirklich heilsam ist, hat die Forschung längst nachgewiesen. Die Gelotologen, die Lachforscher, beobachten im Lachen den Ausdruck einer natürlichen Lebensfreude und das Urvertrauen zum Leben. Der großen psychischen wie physischen Anspannung folgt eine tiefe Entspannungsphase. So kann Lachen gegen Stress, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und sogar Verstopfung helfen. Und es fördert eine positive Haltung gegenüber scheinbar unumstößlichen Regeln und Normen, die für viele kränkend sein können – und, was kränkt, macht krank.

Dr. Andreas Kienzl

■ **Körperbewusstsein.** Das Empfinden für den eigenen Körper und die Haltung wird sensibilisiert. Fehler können mit entsprechender Übung dann schneller erkannt und korrigiert werden.

■ **Weniger Verspannungen.** Wer nach Franklin trainiert, hat deutlich weniger Beschwerden wie Schmerzen oder Verkrampfungen. Die Bewegungen fallen einem leichter, weil der Kraft- und Energieaufwand reduziert wurde. Das ist in Beruf und Sport wichtig, gerade auch als Präventivmaßnahme, aber ebenso im Alltag. So hilft diese Methode auch, Verspannungen zu lösen und Haltungsprobleme in den Griff zu bekommen.

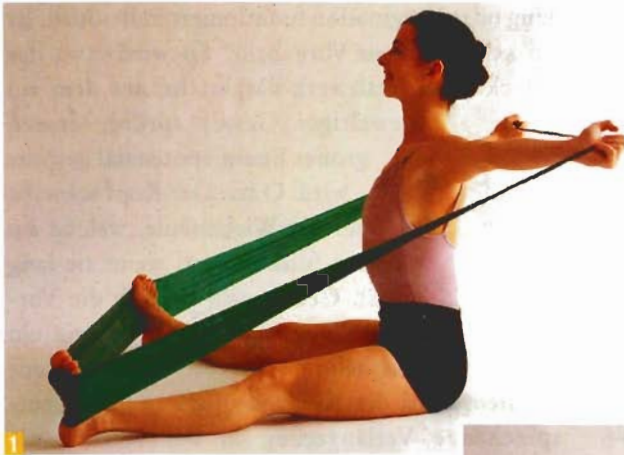
■ **Hilfe bei Heilung.** Außerdem hat sie einen positiven Einfluss auf die Heilung vieler Krankheiten, wie Schlafstörungen, Stress, Migräne, Rückenschmerzen, chronische Schmerzen, Atemwegkrankungen oder Krebserkrankungen.

Wille zur Veränderung

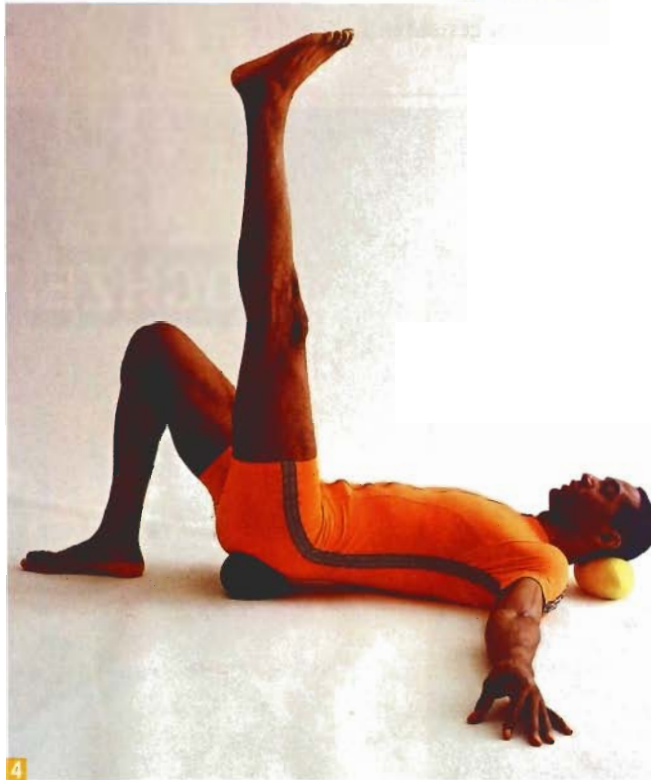
Die Franklin-Methode kann jeder erlernen und anwenden – ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittener. Milek: „In die Kurse kommen Kinder und interessierte Erwachsene ebenso wie Musiker und Profi-Tänzer, die ihren Körper reorganisieren wollen.“ Es gibt Einzel- und Gruppenstunden, Tagesworkshops und Semesterkurse. Die Inhalte können relativ allgemein gehalten, oder aber auch sehr speziell auf einzelne Problemzonen zugeschnitten sein, wie Wirbelsäule, Schultern und Nacken, Beckenboden, Knie und Füße. Die Institutsleiterin, selbst Klavierlehrerin und Musikercoach, spricht von einer eigenverantwortlichen Methode: „Jeder muss selbst spüren und erleben, was das Beste für ihn ist. Die Bild- ▶

Rat&Hilfe

- **Institut für Franklin-Methode Österreich,**
Leiterin: Hedi Milek, 1070 Wien, Kenyongasse 3/5,
hedi.milek@franklin-methode.ch
(nähere Informationen zum Workshop-Programm in Österreich)
- **Workshop 1 „Entspannte Schultern – gelöster Nacken“,**
Kursort: Wahrnehmungsräume, Westbahnstr. 56-58, 1070 Wien,
Kurszeiten: 13. 2. – 24. 4. 2006, jeweils Montag 19:30–20:50 Uhr
(10x), Kosten: € 140,-;
- **Workshop 2 „Elastische Kraft im Beckenboden“,**
Kursort: siehe oben, Kurszeiten: 13. 2. – 24. 4. 2006, jeweils
Montag 18:00–19:20 Uhr (10x), Kosten: € 140,-; beide Workshops: Dozentin: Brigitte Ferchichi, Dipl. Bewegungspädagogin nach Franklin-Methode, Anmeldung beim Institut für Franklin-Methode (siehe oben) bzw. Tel.: 0664/110 75 47



Franklin-Übungen mit dem Band. 1. Hier wird der Brustkorb mit Hilfe eines Therabands beweglicher gemacht. Die Übung erinnert ein wenig an das morgendliche Strecken nach dem Aufwachen.
2. Diese kräftigende Übung, erfordert viel Koordination. Sie führt zu einer guten Körperhaltung, stärkt das Standbein und verbessert merklich die Beckenhaltung. 3. Waden- und Schienbeinmuskeln werden gekräftigt. Das beugt Verletzungen vor und ist speziell für Tänzer geeignet.



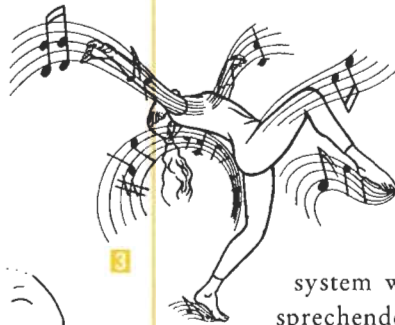
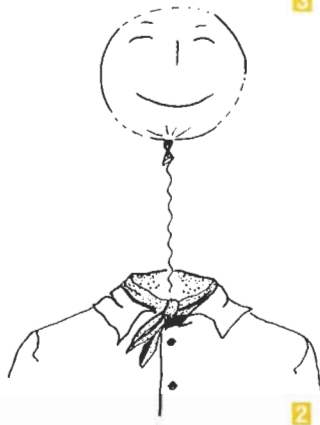
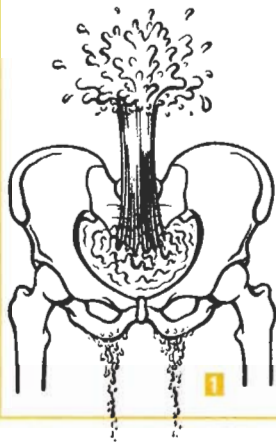
Franklin-Übungen mit dem Ball. 4. Hier wird der Lendenmuskel und der Darmbeinmuskel gekräftigt. 5. Mit Hilfe des Balls wird Kondition im Zwerchfellschenkel aufgebaut. Er verankert das Zwerchfell an der Wirbelsäule und stützt die Lendenwirbelsäule. 6. Bei dieser Übung werden die so genannten Rotatoren entspannt, das sind sechs Muskeln in der Hüfte. Verspannungen in den Rotatoren führen zu arthritischen Veränderungen in den Hüftgelenken. Dem wird entgegengewirkt.



Der Trick der Imagination

Mit Humor & Phantasie zur besseren Haltung. Bewegungen werden durch Imagination (Vorstellung) leichter nachvollziehbar. Vor allem humorvolle Bilder können sich tief in unser Bewusstsein einprägen und so langfristig eine Veränderung der Haltung bewirken.

1. Das Becken als kraftvoller Geysir mit großem Energiepotenzial – wird stärker und stabiler.
2. Der Kopf schwebt wie ein Luftballon auf der Wirbelsäule – und wird ganz leicht.
3. Musik durchdringt den ganzen Körper – und löst Bewegungen von innen her aus.



entwicklung oder Imagination funktioniert individuell. Es gibt dabei keine strikten Vorgaben.“ So wird etwa das Becken als Kraftwerk dargestellt, aus dem ein gewaltiger Geysir sprüht, dessen großes Energiepotenzial gespürt wird. Oder: Der Kopf schwebt über der Wirbelsäule, welche am besten funktioniert, wenn sie lang ist. Geübt wird deshalb die Vorstellung, dass der Kopf wie ein Luftballon schwebt. Dem Nervensystem wird die Aufgabe überlassen, die entsprechende Verlängerung in der Wirbelsäule herbeizuführen.

Wichtig ist herauszufinden, was gut für einen selbst ist und wo die eigenen Grenzen liegen. Die Einstellung spielt folglich eine entscheidende Rolle. Dann macht sich auch der Erfolg schrittweise bemerkbar. Milek: „Zunächst muss der Wille zur Veränderung da sein, dann muss man sich darauf einlassen, was eine langfristige Verbesserung bewirkt – ein Prozess, der teilweise Wochen bis Monate dauert.“ Und diese „Um-Programmierung“ führe schließlich zur inneren Gelassenheit, mentalen Stärkung – und einem neuen, gesunden Leben. ■

FERIEN

VITAL

HOCHZEIT

10. BIS 12. FEBRUAR 2006

Drei Messen unter einem Dach.
Täglich ab 10 Uhr

powered by

GRUBER®
reisen statt verreisen.

FLUGHAFEN GRAZ
...und so nah ist die Welt

messecentergraz

www.ferien-vital.at