

Shiatsu und Franklin-Methode

Helene Moser

Im Shiatsu ist die innere Ausrichtung essentiell. Klaren Fokus setzen zu können und gleichzeitig offen sein für die Person, welche man vor sich hat, sind für viele Shiatsu TherapeutInnen und StudentInnen Herausforderungen. Eine Grundvoraussetzung um Shiatsu zu geben ist die Körperausrichtung, zum Beispiel die Krabbelposition oder der Seiza-Sitz und wie viel Spannung man dafür aufwendet. Die Arbeit mit der Franklin-Methode kann auf diese wesentlichen Fertigkeiten des Shiatsu Therapeuten positiven Einfluss nehmen. Schliesslich sind mit ihr mentale und körperliche Fähigkeiten gleichzeitig trainierbar und gerade die Qualitäten, welche in der Shiatsu-Behandlung gefragt werden, basieren stark darauf.

Die Franklin-Methode

Die Franklin-Methode geht auf die Ideokinese zurück: «Ideo» könnte man mit den Begriffen Form, Gestalt, Idee oder Vorstellung übersetzen. Es ist ein altgriechisches Wort: «Kinesis» heisst Bewegung. Den Ursprung fand die Ideokinese in den 1930er-Jahren: Sie wurde von Mabel Todd erarbeitet. Die New Yorker Stimmlehrerin wurde in jungen Jahren durch einen Unfall bewegungsunfähig. Die Ärzte gaben sie auf. Doch Todd schaffte es mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft, gesund zu werden. Sie fasste ihr Wissen in dem Buch «The thinking Body» zusammen, gab es ferner ihren Schülern weiter. Eric Franklin lernte die Ideokinese während seines Tanzstudiums an der New York University kennen. Er integrierte das Gedankengut in sein Tanztraining und entwickelte es weiter. In die Franklin-Methode fliessen das Wissen weiterer Bewegungslehrer, praktische Erfahrungen und persönliche Erkenntnisse von Eric Franklin ein. Während Todds Arbeit auf den Bewegungsapparat beschränkt bleibt, bezieht die Franklin-Methode sich auch auf das Nervensystem, auf die Organe, auf die



Gewebe und auf die Zellen. Es geht um das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist.

Aus der einfachsten Bewegung wird eine Übung für den Körper, vorausgesetzt, wir führen sie mit Leichtigkeit und physiologisch korrekt durch. Unsere Vorstellungskraft dient dabei als eine Art Echolot, das dem Körper den Weg zeigt, wie er sich gesund bewegen kann. Eric Franklins Anweisungen sind leicht umzusetzen. Mit den Gedanken und den Bildern im Kopf, die er uns als Werkzeug an die Hand gibt, verändern wir sofort die Botschaft, die an die Muskeln geht. Am besten wirkt die Franklin-Methode auf den Körper, wenn wir mehrkanalige Bilder verwenden, die uns fühlen, sehen, hören, schmecken und riechen lassen.

So wird trainiert

Im Training beschreiben die Übungsleiter zunächst die Anatomie. Es werden Orientierungspunkte am Körper berührt, die zum Verständnis des Lehrstoffes

wichtig sind. Bevor aber begonnen wird, lernen die Schüler ihre körperliche Ausgangssituation kennen. Dazu scannen sie den Körper, machen sich ihrer Atmung und Körperteile bewusst. Wo bin ich verspannt? Wo fühle ich mich gut? Was wünsche ich mir für meinen Körper? Das Training beginnt dann mit Bewegungen, die wir jeden Tag ausführen: Es sind Gehen, Sitzen, Stehen oder das Heben eines Armes oder eines Beines. Für diese Bewegungen nennen die Übungsleiter den Schülern ein passendes Bild. Oder sie erläutern, wie sich bei dieser Bewegung die Knochen und Muskeln gegeneinander bewegen. Nach dem Üben mit einem Bild scannen die Lernenden nun erneut ihren Körper und sagen, wie sie sich jetzt fühlen. Gegebenenfalls finden sie für dieses Gefühl ein eigenes inneres Bild, das sie dann in Alltagssituationen abrufen können.

Geduld führt zum Ziel

Das Gelernte lässt sich immer anwenden, wenn man die Zeit für Selbstaufmerksam-

keit hat. Anfangs ist es anspruchsvoll, sich während einer Tätigkeit bewusst auf ein Bild oder auf die Funktion des Körpers zu konzentrieren. Oder konsequent zu erfühlen, wie eine Übung den Körper beeinflusst. Dies muss man kontinuierlich üben. Irgendwann ist es dann Routine, eine Bewegung mit einem Bild oder mit dem Bewusstsein darüber, wie der Körper im Augenblick funktioniert, zu begleiten.

Studien belegen die Wirksamkeit

Die Franklin-Methode ist ein gründlicher, langfristiger und individueller Lernprozess, auf den die Schüler sich einlassen. Er hilft auf neuromuskulärer Ebene und auf allen Seins-Ebenen. Alltagstätigkeiten ermüden weniger, wenn man sich effizienter bewegt. Die Verletzungsanfälligkeit nimmt ab und die Bewegungsqualität verbessert sich. Dies wurde in Studien nachgewiesen, zum Beispiel zeigte die GESOMED Studie, die 2010 in Deutschland durchgeführt wurde, die nachhaltig gesundheitsfördernde Wirkung von Franklin-Methode. Die beiden Heiland-Studien, die 2008 in den USA mit Tänzern durchgeführt wurden, kamen ebenfalls zu positiven Ergebnissen bezüglich der Wirksamkeit, zum Beispiel sprangen die Tänzer höher, wenn sie sich vorstellten, ihr Kör-

per schösse wie eine Rakete in die Höhe. Die Rakete ist eins von zahllosen Bildern aus der Franklin-Methode.

Wie Shiatsu-TherapeutInnen von der Franklin-Methode profitieren

Man lernt seinen Körper sehr genau kennen, dies auf struktureller Ebene (Knochen, Muskeln, Organe, Drüsen) sowie auf energetischer Ebene. Jedes Organ hat eine eigene Schwingung, die Berührungsgüte ist sehr unterschiedlich. Wenn ich meine eigenen Strukturen kenne, erleichtert es mir den Zugang zu den Strukturen des Klienten, dadurch kann ich eine harmonisierende Komponente eingeben.

Die Bilder von Eric Franklin erlauben es, die Krabbelposition mit Leichtigkeit auszuführen, zum Beispiel die Wirbelsäule schweben zu lassen ist ein einfach umsetzbares Gedankenbild. Auch erlernt man die Fähigkeit, das Lehnen aus dem Bewusstsein von verschiedenen Körperstrukturen heraus zu bewerkstelligen, welches mein Spektrum der Berührungsgüte erhöht. Und somit dem Wunsch, meinem Klienten etwas mehr Erdung oder mehr Leichtigkeit oder Grenzlosigkeit zu geben, mehr Nachhaltigkeit verleiht.

Den Lebermeridian anregen

Ich möchte den Lebermeridian mit seinen Funktionen Energiespeicherung, Reinigung/Entgiftung und Wut (Galle) etwas mehr erläutern. Kommt bei der Hara-Diagnose der Lebermeridian mit seiner Funktion Energiespeicherung zutage, können Sie diese Qualität bei sich als TherapeutIn auf körperlicher Ebene finden, indem Sie sich mit Hilfe Ihrer Vorstellungskraft mit der Speicherung von Glukose, Fett, einigen Vitaminen und Blut in der Leber verbinden. Wenn Sie sich als TherapeutIn in Harmonie versetzen können mit dieser Funktion der Leber, können Sie es auch differenzierter bei Ihrem Klienten anregen. Dasselbe gilt bei der Funktion der Reinigung. Hierbei lohnt es sich, den Kontakt aufzunehmen mit Ihren Kupfferschen Sternzellen (spezielle Makrophagen) und wie sie aktiv beim Abbau von alten Erythrozyten oder anderen Giftstoffen beteiligt sind. Bei der Wut lohnt es sich, die Gallenproduktion zu visualisieren. Die Galle (700 ml/Tag) wird von den Hepatozyten produziert, danach vermischt sie sich mit Abbauprodukten der Leber, wie zum Beispiel Bilirubin. Es hilft, sich die Galle dünnflüssig, mit einer gelb-grünlichen Farbe und konstant fließend vorzustellen.

Die Energie (beinhaltet auch Gedanken) und unsere Körperstrukturen sind eins, sie bewusst miteinander zu verbinden, fördert deren Funktionen.



Die Energie (beinhaltet auch Gedanken) und unsere Körperstrukturen sind eins, sie bewusst miteinander zu verbinden, fördert deren Funktionen.

Ausbildung in der Schweiz

Es gibt in der Schweiz und in weiteren europäischen Ländern die Möglichkeit, sich zum Diplom-Bewegungspädagogen der Franklin-Methode fortzubilden. Die Ausbildung dauert drei Jahre. Im ersten Jahr lernt man die Welt der Knochen, im zweiten Jahr die Welt der Muskeln und im dritten Jahr die Welt der Organe kennen. Bereits nach dem ersten Jahr ist man fä-

hig, Workshops in der Franklin-Methode zu halten. Wer mag, kann noch aufstatten, zwei Jahre länger lernen und Franklin-Methode-TherapeutIn werden. Dies kann auch aus wirtschaftlicher Sicht eine lohnende Investition für Shiatsu Therapeuten sein: Franklin-Methode gibt es, seit ihr Gründer, Eric Franklin, 1986 begann, darin zu unterrichten, heute erfährt sie merklich die Anerkennung von Gesundheitsexperten. So erkannte die Gesellschaft QualiCert vor Kurzem die Ausbildung zum/zur Franklin-Bewegungspädagogen/in für die Qualitop-Zertifizierung an. Das heisst, zukünftig erstatten

einige Schweizer Krankenkassen ihren Versicherten den Unterricht in Franklin-Methode. ■

Informationen gibt es beim Institut für Franklin-Methode®: www.franklin-methode.ch, info@franklin-methode.ch

Helene Moser, Physiotherapeutin, Bsc, Msc i.A., Shiatsu Therapeutin, Franklin-Methode-Therapeutin, eigene Praxis in der Stadt Bern, www.helmos.ch, info@helmos.ch

Buchbesprechung Baby Shiatsu: Glücksgriffe für Winzlinge

Veronika Ronchin

Es entspannt Babys, es stärkt die Eltern-Kind-Bindung, und es hilft sogar beim Zahnen sowie gegen Blähungen: Shiatsu. Wie Eltern diese sanfte japanische Fingerdruckmassage lernen und durchführen, zeigt ihnen das Buch «Baby Shiatsu – Glücksgriffe für Winzlinge» (Kösel) von Shiatsu Therapeutin Karin Kalbantner-Wernicke und Journalistin Tina Haase. Alle Griffe in dem Buch sind einfach umsetzbar, anschaulich erklärt und reich bebildert. Das erste Lebensjahr wird in vier Altersabschnitte gegliedert. So können Mütter und Väter mit den Übungen ganz gezielt auf die jeweiligen Bedürfnisse des Kindes eingehen und es in seiner Entwicklung unterstützen. Zusätzlich gibt es das Kapitel «Griffe gegen Alltagswehwehen» mit Techniken gegen häufige gesundheitliche Probleme wie Bauchschmerzen, Sichelfüsschen und Schlafschwierigkeiten. Auch für die Eltern gibt es Shiatsu Übungen und Wohlfühlübungen. So können sie neue Kraft für den Alltag mit dem Baby schöpfen. ■

Karin Kalbantner-Wernicke gibt Kurse zu Baby Shiatsu in der Ko-Schule, Zürich.

