

# vita sana

Heft 3/2011 • April  
Fr. 8.90 / € 5.75  
www.vita-sana.ch

sonnseitig leben

**Spanische Sonne  
für Basel-Land  
und -Stadt**

**Probleme  
mit der  
Bandscheibe**

**Die Artischocke  
Ihr grossartiger  
Leberfreund**



**Franklin-  
Methode**

**wirksam zu mehr Beweglichkeit**

Mit der

# Franklin-Methode

wirksam zu mehr Beweglichkeit

Viele Menschen leiden heute unter Skeletterkrankungen. Der Rücken schmerzt, die Knie tun weh und mancher Handgriff wird unter Schmerzen ausgeführt. Für die Betroffenen sind täglicher Ausgleichsport oder sogar Krankengymnastik Pflicht. Die Franklin-Methode hilft ihnen, Vorstellungskraft und Bewegung so zu verbinden, dass das tägliche Training für die Gesundheit Spass macht und sogar noch effizienter wird. Denn Bilder regen die Phantasie des Übenden und damit das Nervensystem an. Das Nervensystem leitet neue Impulse an den Bewegungsapparat. Alte und oft ungünstige Bewegungsmuster werden überlagert.

## Der Ursprung: Tanz und Ideokinese

Eric Franklin (53) ist Diplom-sportlehrer und Profitänzer. Er studierte 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. Er hat seine Methode ursprünglich entwickelt, um gute Leistungen im Tanz zu erbringen. Er hatte ausserdem zum Ziel, seinen Körper trotz der Härten des Berufes gesund und beweglich zu halten. 1984, also im Alter von 27 Jahren, hielt er erste Workshops ab, in denen es um Tanztraining mit der Hilfe von Gedankenbildern ging. Später unterrichtete Franklin auch andere Interessenten. Und 1994 gründe-



*Unsere Vorstellungskraft ist ein Werkzeug, das uns hilft, uns leichter zu bewegen. Aber die Bilder, die wir verwenden, müssen auch stimmig sein: Während wir uns aus dem Stand zur linken Seite beugen, stellen wir uns vor, dass sich die Muskeln unserer rechten Flanke wie ein japanischer Fächer oder wie eine Ziehharmonika öffnen. Während wir wieder zurück in den Stand kommen, schliesst sich der Muskelfächer. Wie fühlt sich unsere rechte Seite nach dieser Übung an? Und wie geht es uns, wenn wir das Umgekehrte probieren? Der Muskelfächer schliesst sich, während wir uns zur Seite beugen. Und er öffnet sich, während wir zurück in den Stand kommen.*

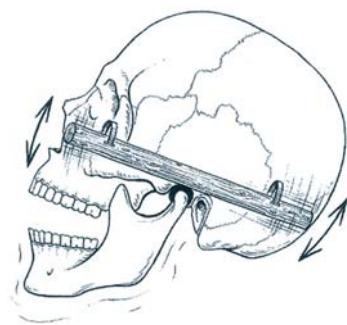
te er das Institut für Franklin-Methode in Wetzikon (Schweiz), an dem er heute eine dreijährige Ausbildung zum Diplom-Bewegungspädagogen der Franklin-Methode anbietet.

Franklin-Methode geht auf die Ideokinese zurück: «Idea» ist ein altgriechisches Wort. Man könnte es mit den Begriffen Form, Gestalt, Idee oder Vorstellung übersetzen. «Kinesis» bedeutet Bewegung. Den Ursprung fand die Ideokinese in den 30er Jahren des 19. Jahrhunderts. Mabel Todd, die als Stimmlehrerin in New York arbeitete, wurde in jungen Jahren durch einen Unfall bewegungsunfähig. Die Ärzte gaben sie auf. Doch Todd schaffte es mit der Hilfe ihrer Vorstellungskraft, wieder gesund zu werden. Sie fasste ihr Wissen in dem Buch «The thinking Body» zusammen und gab es ihren Schülern/innen weiter. Der junge Franklin lernte die Ideokinese Jahre später an der New York University kennen. Er integrierte das Gedankengut in sein Tanztraining und entwickelte es. In Franklin-Methode fließen heute das Wissen weiterer Bewegungslehrer, praktische Erfahrungen und persönliche Erkenntnisse Franklins ein. Während Todds Arbeit auf den Bewegungsapparat beschränkt bleibt, bezieht Franklin-Methode sich auch auf das Nervensystem, auf die Organe, auf die Gewebe und auf die einzelnen Zellen. Es geht um die Harmonisierung von Körper und Geist.

### Bilder als Echolot

Aus jeder Bewegung wird eine Übung für den Körper, wenn wir sie mit gutem Gebrauch unseres Selbst ausführen. Unsere Vorstellungskraft dient dabei als eine Art Echolot, das dem Körper den Weg zeigt, wie er sich gesund bewegen kann. Franklins Anweisungen sind für jedermann leicht umsetzbar. Mit den Gedanken und den Bildern im Kopf, die er uns als Werkzeug an die Hand gibt, verändern wir die Botschaft, die an die Muskeln geht. Am besten wirkt die Franklin-Methode auf den Körper, wenn wir beim Imaginieren so viele Sinne wie möglich einsetzen! Also wenn wir mehrkanalige Bilder verwenden, die uns fühlen, sehen, hören, schmecken und riechen lassen. Das, was wir regelmässig als inneres Bild sehen, wird bald Wirklichkeit:

Der Atlas trägt den Kopf.  
Der Kopf ruht auf dem Atlas.  
Wer war zuerst?



Der Kiefer dreht im Schädel.  
Der Schädel dreht um den Kiefer.  
Wer war zuerst?

### Kompakt

- Franklin-Methode lehrt uns, dass jede Bewegung eine Trainingswirkung auf unseren Körper hat, wenn wir uns gut gebrauchen. Unsere Vorstellungskraft dient uns dabei als Echolot.



Der Kopf sitzt auf einem Turm aus Bandscheiben und Wirbelkörpern. Die Fortsätze der Wirbelsäule sind frei. Sie wehen wie Fähnchen im Wind.



Hundert Gelenke in der Wirbelsäule. Sie entscheiden sich für die Lockerheit. Luftbläschen kitzeln die Vorderseite der Wirbelsäule nach oben. →



### Zur Person

Bettina Halbach lebt in Wuppertal. Sie arbeitet freiberuflich als Ernährungswissenschaftlerin und Journalistin.

Jede Bewegung wird vom Raum getragen.  
Ich spüre die Atmung in den Füßen.  
Wie Luftkissenboote federn sie sanft  
meine Schritte ab.

Meine Gedanken ruhen.  
Die Zellen sind zufrieden.  
Halleluja tönt es durch die  
Körperräume.

*Wirbelsäulengedanken für das Gehen und Stehen. Aus: Franklin, Eric: Locker sein macht stark, Kösel-Verlag, 5. Auflage, 2003*

### So wird trainiert

Im Training beschreibt der Übungsleiter/in zunächst die Anatomie. Es werden Orientierungspunkte am Körper berührt, die zum Verständnis des Lehrstoffes wichtig sind. Bevor wir beginnen, müssen wir auch wissen, wo wir stehen. Das heisst, wir lernen unsere körperliche Ausgangssituation kennen. Dazu scannen wir den Körper und werden uns unserer Atmung und unserer Körperteile bewusst. Wo sind wir verspannt? Wo fühlen wir uns gut? Was wünschen wir uns für unseren 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 gibt uns der Übungsleiter/in ein passendes Bild. Oder er erläutert, wie sich bei dieser Bewegung Knochen und Muskeln gegeneinander bewegen.

### Geduld führt zum Ziel

Das Gelernte lässt sich immer anwenden, wenn wir Zeit für Selbstaufmerksamkeit haben. Anfangs mag es herausfordernd sein, sich während einer Tätigkeit bewusst auf ein Bild oder auf



die Funktion des Körpers zu konzentrieren. Irgendwann wird es aber zur Routine, eine Bewegung mit einem Bild oder mit dem Bewusstsein darüber, wie der Körper im Augenblick funktioniert, zu begleiten. Franklin-Methode ist wissenschaftlich begründet. Den Umgang mit Gedankenbildern müssen wir kontinuierlich üben. Es ist ein gründlicher, langfristiger und individueller Lernprozess, auf den wir uns einlassen. Er hilft auf neuromuskulärer Ebene und auf allen Ebenen des Seins. Alltagstätigkeiten ermüden uns weniger, weil wir uns effizienter bewegen. Die Verletzungsanfälligkeit verringert sich. Schmerzen und Verkrampfungen lassen nach.

*Bettina Halbach*



### BASIC-Ausbildung 2011

Es besteht die Möglichkeit die Basic Ausbildung in Franklin-Methode® noch dieses Jahr zu beginnen. Am 16. Juni startet in Chur eine Ausbildung mit Frau Nausikaa von Orelli, die schon seit vielen Jahren ein Franklin-Methode®-Studio betreibt. Wir beginnen mit einer intensiv Woche und führen die Ausbildung anschliessend an 4 weiteren Wochenenden noch dieses Jahr zu Ende.

Weitere Informationen unter  
[ideogym@bluewin.ch](mailto:ideogym@bluewin.ch) oder  
[www.ideogym.ch](http://www.ideogym.ch) / [www.franklin-methode.ch](http://www.franklin-methode.ch)