

## Sinnvolles Training – Franklin-Methode®

Wenn im Körper etwas nicht funktioniert oder schmerzt greifen wir gewohntermaßen zur Tablette oder gehen zum Arzt, der uns eine Spritze verpasst (Bsp.). Zunächst tritt Linderung ein, aber irgendwann treten die Symptome erneut auf. Was tun?

Wenn im Körper etwas nicht funktioniert macht es Sinn, zu verstehen, warum es nicht funktioniert. Dazu müssen wir erst einmal wissen **wie** der Körper funktioniert. Mit Körper sind nicht nur Gelenke und Muskeln gemeint – das ist uns vertraut im Training → Gelenke bewegen, Muskeln dehnen und kräftigen. Es gehören auch Organe, Nerven, Gefäße, Energieflüsse, Psyche und vieles mehr dazu.

Diese Aspekte sind zu einem funktionierenden Ganzen zusammengefasst und unterstehen gewissen Regeln. Wenn man diese Regeln nicht kennt oder missachtet, entstehen früher oder später Probleme. Am besten, man lernt seinen Körper als geniales Instrument frühzeitig kennen und kann entstehende Probleme schon im Keim ersticken.

Kräftige tragfähige Muskulatur entsteht nicht nur durch Krafttraining. Es gibt Studien zur Untersuchung von Rückenschmerzen, die besagen, dass es Menschen gibt mit kräftiger Muskulatur, die unter Rückenschmerzen leiden sowie Menschen mit schwacher Muskulatur, die rückengesund sind.

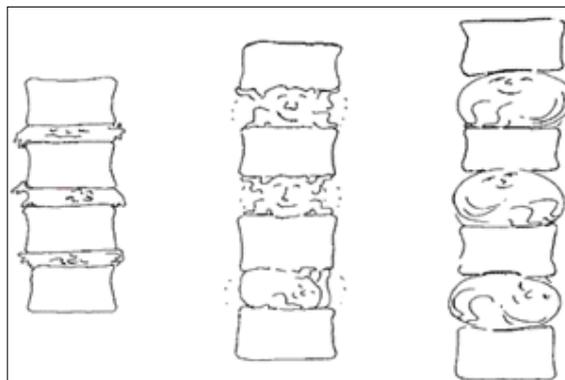
Kraftvolle Bewegung entsteht, wenn das Gesamtsystem von Muskeln, Knochen und anderen Geweben koordiniert zusammenarbeitet. Dieses **optimale Zusammenspiel** ist entscheidend für die effektive wirksame Kraft, und nicht die isoliert angelegte Muskelkraft.

Isoliert trainierte Muskelkraft kann schaden, wenn das o. g. optimale Zusammenspiel nicht gewährleistet ist, d. h. wenn wir z. B. eine Fehlhaltung haben und trainieren, verstärken wir diese. So ist es wichtig, zunächst die optimale Koordination herzustellen. Wie geht das ?

Das bedeutet: eine Wahrnehmung für die Knochen, die knöchernen Verbindungen, sprich Gelenke und deren Bewegungsmöglichkeiten (Biomechanik) sowie für die Muskeln und deren Funktion zu entwickeln. Wahrnehmung erfolgt über das Nervensystem (Input, Information), eine Veränderung, ein bewusstes Umschalten im Gehirn findet statt und Bewegung in neuen Mustern wird möglich (Output).

Wer seine Wahrnehmung entwickelt, baut Urteilsvermögen auf. Er/sie kann unterscheiden, wo und wie eine Übung wirkt, und ob sie etwas gebracht hat. Um permanente Verbesserung der Kraft, Haltung und Beweglichkeit zu erreichen, müssen sich unsere Bewegungsmuster ändern.

Die Methode ist hier die Ideokinese (von Mabel Todd entwickelt) bzw. die Franklin-Methode (Ideokinese von Eric Franklin weiterentwickelt), d. h. aus dem griechischen: idea = Idee und kinese = Bewegung. Mit Hilfe von Ideen, bildlichen Vorstellungen, die alle Sinne ansprechen, wird das Körper- und Bewegungsempfinden und dadurch Kraft, Beweglichkeit und Koordination gesteigert. Prinzipien der Biomechanik und Anatomie dienen als Basis für die Entwicklung einer präzisen Vorstellung. Dabei werden konkrete anatomische Bilder mit phantasievollen Ideen bereichert.



Mabel Todd erlitt in den frühen Jahren des 20. Jh. einen Unfall, der sie bewegungsunfähig machte. Die Ärzte hatten sie als hoffnungslosen Fall aufgegeben. Sie selbst gab nicht auf und übte mit dem, was sie noch zur Verfügung hatte: mit ihrer Vorstellungskraft. Sie heilte sich selbst, lernte, wieder zu gehen, sogar mit besserer Koordination als zuvor. Obwohl es zu jener Zeit nicht üblich war, mit inneren Bildern zu arbeiten, nützte sie dieses immense Potenzial in der Haltungs- und Bewegungsschulung. Bald scharten sich SchülerInnen und PatientInnen um sie, viele hoffnungslose Fälle wurden von ihr geheilt. 1937 erschien ihr bahnbrechendes Buch: *Der denkende Körper*, Neuauflage 1997.

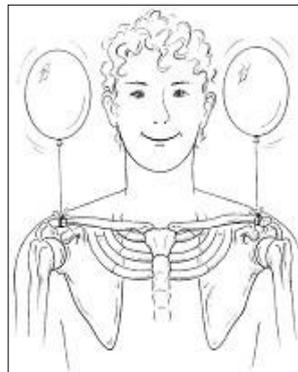
In der Ideokinese geht es darum, die vorhandenen Anlagen des Körpers besser zu koordinieren, vor allem wird die Voraussetzung für eine effiziente, körperschonende Bewegung geschaffen. Unter jeder schlechten Koordination schlummert eine gute. Anstatt sich darin zu verkrampfen, das Schlechte zu korrigieren, tauchen wir in den Körper ein, um das Gute wieder zum Vorschein zu bringen.

Während Mabel Todd sich vorwiegend auf den Bewegungsapparat konzentriert hat, bezieht die Franklin-Methode auch die Organe, das Nervensystem, die Drüsen und alle anderen Gewebe und Zellen mit ein.

Mit der Zeit entsteht eine automatische Selbstkorrektur. Der Körper lässt zur richtigen Zeit die notwendigen Botschaften in Form von Bildern und neuer Wahrnehmung ins Bewusstsein aufsteigen.

Es braucht lediglich den Willen zur Selbstverantwortung, Interesse am Erforschen des eigenen Körpers, Neugier und Phantasie. Es ist Zeit, sich daran zu erinnern, dass der Körper fähig ist, sich selbst zu heilen, er braucht nur den richtigen Anstoß dazu.

Dieser Text enthält Auszüge aus folgenden Büchern von Eric Franklin:  
Entspannte Schultern, gelöster Nacken sowie Beckenboden-Power  
Grafik aus [www.franklin-methode.ch](http://www.franklin-methode.ch)



Copyright Eric Franklin