

BODY & MIND

Wellness und Wohlfühlen



4 195872 202303 02

Ausgabe 2/2010

April - Juni

D € 2,30

Au € 2,60 / Lux € 2,70

CHF 4,50 / F € 3,00

£ € 2,90 / I € 2,80

SLO € 3,51 - SIT 840

P € 3,75

Anthroposophie & Ayurveda

Das perfekte Doppel für
bleibende Schönheit

GROSSES SPEZIAL

FAHRRAD-FRÜHLING

- Genießerouten in Ihrer Nähe
- So radeln Sie gesund
- Technik-Ratgeber

Endlich Ruhe!

Wie Sie den Krankmacher
Lärm stoppen

Heilung durch Hypnosetherapie

Die Kraft des Unbewussten nutzen

Fertiggerichte mit Gesundheits-Plus

Worauf Sie beim Kauf achten müssen

Mehr Zeit für die Familie

Wertvolle Tipps für intensiveres Miteinander

YOGA FÜR
MEHR ENERGIE

DER MONDGRUSS

Solo buchen, gemeinsam reisen

Von entspannt bis abenteuerlich – Urlaub mit Gleichgesinnten

Die Franklin-Methode

Passepartout zum Wohlbefinden

Mentale Kräfte können die Beweglichkeit und das Wohlbefinden unseres Körpers wesentlich beeinflussen. Der Tänzer und Bewegungspädagoge Eric Franklin hat mit den Elementen der Konzentration und Vorstellungskraft eine Methode entwickelt, die genau das provozieren will. Eine Methode, die noch dazu Spaß macht!

In einem Test wurden Basketballspieler in drei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe übte den Korbwurf, die zweite Gruppe tat gar nichts, und die dritte übte nur in der Vorstellung. Jene, die nicht geübt hatten, hatten logischerweise auch in der Praxis nichts dazugelernt. Aber das Ergebnis der beiden anderen Gruppen war höchst erstaunlich: Ihre Fortschritte waren fast gleich. Die dritte Gruppe verbesserte also allein durch die Vorstellung eines Wurftechniktrainings ihre Körperkoordination. Das Fazit? Die Möglichkeiten unserer Vorstellungskraft nutzen wir viel zu wenig. Mit etwas Eigeninitiative, Ruhe, Konzentration und Fantasie lassen sich Alltag und Stressphasen leichter bewältigen. Warum? Weil uns wesentlich mehr Energie zur Verfügung steht.

Zentrales Element: Intuition

Die Franklin-Methode hat mehrere Wurzeln, darunter Tanz, Psychologie, Yoga und Ideokinese, eine Methode, die bildhafte Vorstellungen zur Verbesserung der Muskelkoordination verwendet. Ein ganz zentrales Element

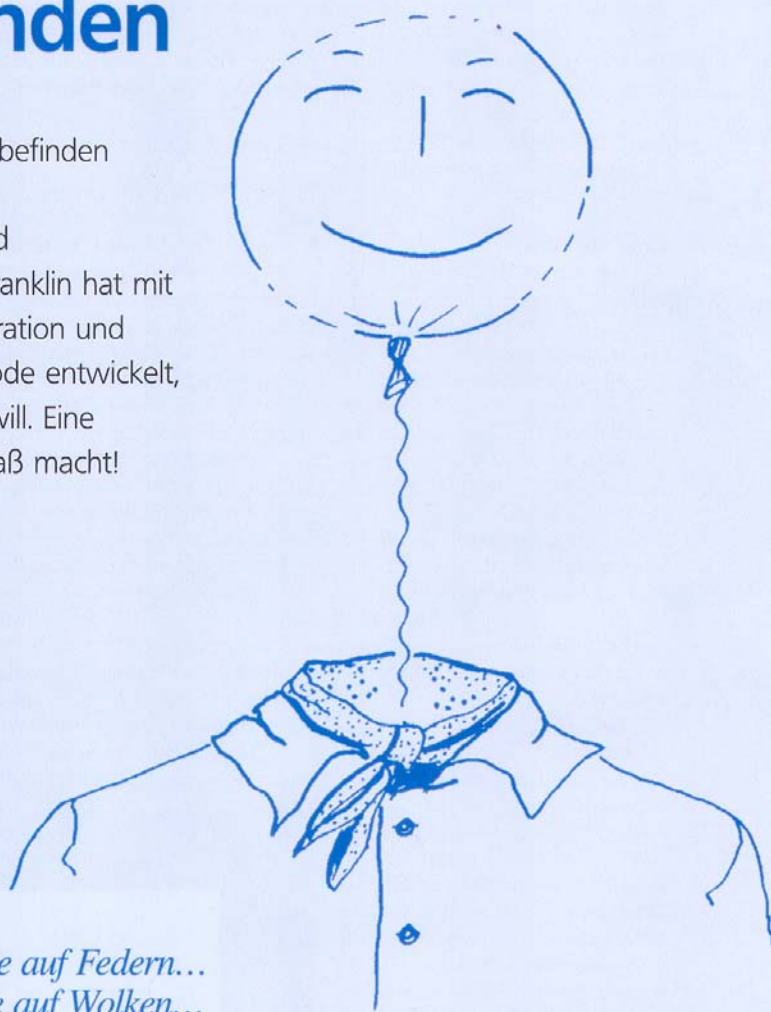
*Gehen wie auf Federn...
Sitzen wie auf Wolken...*

stellt jedoch die Intuition dar: Anstatt unseren Körper nur mechanisch wie im Fitness-Studio zu trainieren, lernen wir auch zu hören und zu spüren, was er braucht. Denn Körper und Geist sind in einem permanenten Austausch und die Wirkung jeder körperlichen Übung ist nicht nur auf ihre äussere Form zurückzuführen, sondern tatsächlich auch auf Gedanken, die man dabei entwickelt. Wenn Sie also trainieren und dabei denken „Diese Bewegung macht mich stark und geschmeidig“, dann ist die

Wirkung auch dementsprechend besser. Denken Sie jedoch über etwas Unangenehmes nach, verringert sich die Wirkung.

Ein Experiment

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



Mit allen Sinnen trainieren und genießen

Bilder sehen

Stell Dir vor, Dein Kopf schwebt wie ein Luftballon nach oben in den Himmel. Der Effekt: Den Nacken und Rücken entspannen sich.

Spüren

Spüre, wie imaginäre Hände über Deinen Rücken nach unten streichen und sich dabei der ganze Rücken entspannt.

Hören

Höre, wie Wasser Deinen Rücken entlang nach unten plätschert und entspanne den ganzen Körper.

Riechen

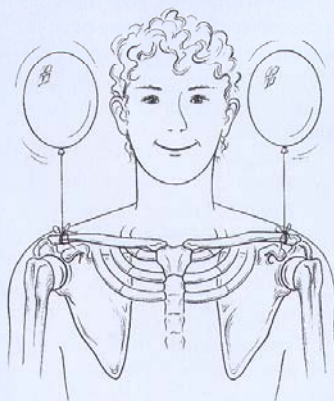
Fühle Dich von angenehm weichen Rosenduft eingehüllt und genieße den entspannenden Duft. Wer keinen Rosenduft mag, kann selbstverständlich den Geruch eines persönlichen Lieblingsgewächses in seine Vorstellungskraft aufnehmen.

ken Sie: „Ich bin müde und schlapp, diese Bewegung ist doof“. Sie werden sofort merken, dass die Übung durch die negativen Gedanken anstrengender wird.

Bitte ein Bild

Häufig hat man kein oder ein falsches Bild von Bewegungsabläufen. Das macht den Körper orientierungslos. Wäre ein Bild präsent, würde das Gehirn die Bewegungsabläufe präziser steuern. Es kommt zu Bewegungen, die nicht richtig ausgeführt werden. Falsche Abläufe werden automatisiert. Das kann bis zu Haltungsschäden führen.

Mit der Franklin-Methode können Sie lernen, sich Ihrer eigenen „Geographie“ und Körperfunktionen bewusst zu werden. Die Puzzleteile dazu sind Neugier und Interesse am Erforschen des Körpers. Aus diesen Bausteinen baut die Franklin-Methode einen partnerschaftlichen Dialog zum Körper auf. Falsche



Hal- tungs- und Be- wegungs- muster werden durch „erlebte“ Anatomie und bewusstes Wahrneh- men des Körpers aufgedeckt und durch neue Muster ersetzt.

Um dabei die Anatomie des Körpers zu begreifen, wird mit äußeren und inneren Bildern gearbeitet, aber auch mit einer Vielzahl von Hilfsmitteln, wie z.B. Bällen und Thera-Bändern. Das Wissen über die körperlichen Zusammenhänge bleibt damit nicht nur im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar und in neue, positive Erfahrungen umgesetzt.

Überall und jederzeit

Ob ein Training im Laufen, Sitzen oder Liegen – die Franklin-Methode ist einfach zu erlernen und kann überall angewendet werden – ein Vorteil für diejenigen, deren Alltag häufig von Stress und Zeitmangel gekennzeichnet ist.

Manche Übungen dienen der Kombination von Bewegungen mit Vorstellungsbildern, andere wiederum setzen Eigenberührung ein, so etwa das folgende Beispiel zur Lockerung der Schultern. Selbst die Fahrt zur Arbeit in öffentlichen Verkehrsmitteln kann für ein rein mentales Training genutzt werden.

Praktische Übung für Zuhause

Wer beruflich bedingt viel und lange sitzen muss, hat häufig Verspannungen im Schulterbereich. Die folgende einfache Übung kann problemlos zwischendurch am Schreibtisch gemacht werden und verschafft wohlthuende Lockerung.

Legen Sie die rechte Hand auf die linke Schulter, und zwar auf den Muskel neben dem Hals. Jetzt lassen Sie die Schulter langsam kreisen, die Hand bleibt auf der Schulter liegen und nimmt die Bewegung wahr. Stellen Sie

sich jetzt vor, der Muskel wäre flüssig. Lassen Sie die Schulter in beide Richtungen kreisen. Beenden Sie die Bewegung und stellen Sie sich nun vor, Ihr Muskel wäre ein Schwamm. Packen Sie den Schultermuskel so mit der rechten Hand, als würden Sie einen Schwamm ausdrücken, dann las-

sen Sie langsam los und stellen sich vor, dass sich der „Muskel-Schwamm“ mit frischem, kristallklarem Wasser voll saugt. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf dreimal. Nehmen Sie anschließend die Hand herunter und genießen Sie das Gefühl einer entspannten Schulter. Versuchen Sie auch, den Unterschied zwischen Ihren beiden Schultern zu spüren, denn dadurch verankert sich die Wirkung der Übung im Körper. Wiederholen Sie jetzt die Übung auf der anderen Körperseite. □



Unser Autor

Eric Franklin arbeitet seit mehr als 20 Jahren als Tänzer, Choreograf und Buchautor. Als Gastdozent lehrt er an Hochschulen und Konferenzen in Europa und in den USA. Mit der 1986 entwickelten Technik der Vorstellungsbilder, der sogenannten Franklin-Methode, hat er sich weltweit einen Namen gemacht.



Weitere Informationen zu Kursen, Workshops, Ausbildungen und Büchern von Eric Franklin gibt das Institut für die Franklin-Methode, Hittnauerstrasse 40, 8623 Wetzikon (Schweiz).
www.franklin-methode.ch,
info@franklin-methode.ch