

Wer nichts spürt, kann nichts verändern

**Die Franklin-Methode®
Körperarbeit durch Imagination
und Bilder, Bälle, Rollen
und Bänder**

Stets auf der Suche nach Möglichkeiten, wie man als Tangotänzer oder -tänzerin seinen Tanz durch Körperarbeit verbessern kann, nahm unsere Autorin an verschiedenen Workshops der Franklin-Methode teil: unter persönlicher Anleitung von Sonja Zepner in München sowie online¹ – und sie sprach mit *Franklin-Bewegungspädagogen*, die auch Tangolehrer oder -tänzer sind. Dabei geht es um eine Bewegungspädagogik, die aus erlebter Anatomie, Imagination, Bewegung und Berührung besteht. Sie wurde in den 1980er-Jahren von dem Schweizer Profi-Tänzer, Choreographen und Sportwissenschaftler Eric Franklin entwickelt. 1994 gründete er das *Franklin-Institut* in Wetzikon (Schweiz), unterrichtet dort und bildet Pädagogen in seiner Methode aus. Eric Franklin hat die Schweizer Nationalmannschaft im Kunstturnen und die Artisten des *Cirque du Soleil* unterrichtet.

von Susanne Mühlhaus

➔ Ziel dieser Methode ist es, sich effizienter zu bewegen, d.h. mit weniger Kraftaufwand eine höhere Beweglichkeit und Bewegungsqualität zu erreichen, Schmerzen zu lindern und vorzubeugen. In Workshops werden Bänder, so genannte *Franklin-Bälle*, Mini-Rollen und harte Schwämme als Hilfsmittel verwendet, z.B. für (Selbst-)Massagen und Abklopfen. Weil eine Übung wie z.B. Abklopfen des Beins mit einem Ball oder Schwamm zunächst auf einer Körperseite durchgeführt wird, spürt man sofort, wie sich diese im Vergleich zur anderen anders anfühlt.

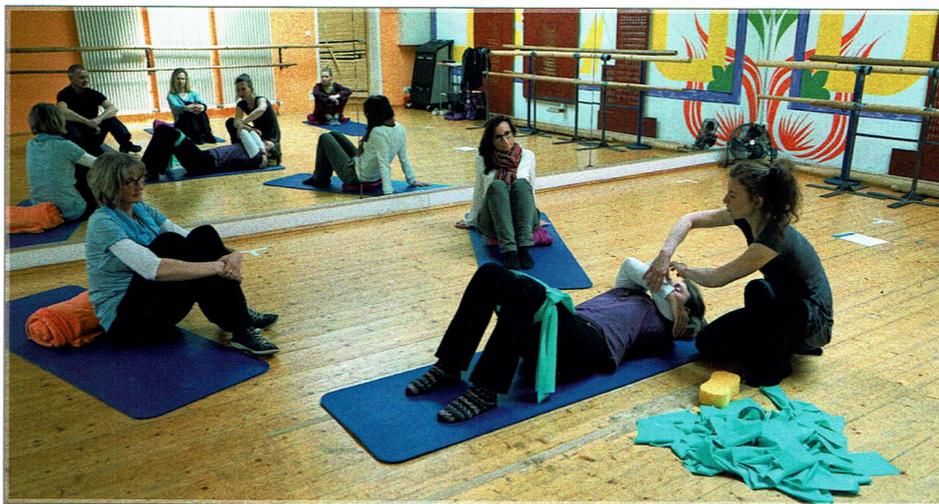


Wahrnehmungsreise durch den Körper

Im Workshop ‚Konstruktive Ruhe‘ bei Sonja Zepner begeben wir uns mit einer imaginären Taschenlampe auf eine Reise durch das Innere unseres Körpers. Unter Sonjas Anleitung leuchten wir jeden letzten Winkel bis in die Zehenspitzen aus. Die Übungen werden liegend durchgeführt. So kann man, laut Sonja, seinen Körper an den Boden ‚abgeben‘, ohne dass man in sein altes Haltungsmuster verfällt. Durch die Bewusstseinsreise soll sich der Körper „neu ausrichten, neu organisieren“. Die Verbindung Körper-Geist werde gestärkt, weil man bei den Übungen „mit dem



Abklopfen mit harten Schwämmen im Workshop mit Sonja Zepner Foto: Susanne Mühlhaus



Franklin-Pädagogin Sonja Zepner demonstriert eine Übung mit einer Teilnehmerin Foto: Susanne Mühlhaus

Kopf ‚dabei‘ ist und nicht an die Einkaufsliste o.ä. denkt. Man fühlt und bewegt sich danach anders, bewusster“, so Sonja. Einige Teilnehmer berichten anschließend, dass sie müde sind, aber ich fühle ich mich erstmal erfrischt und beschwingt.

Häufig erklären die *Franklin*-Pädagogen zunächst Bewegungen an einem Anatomie-Skelett oder auf Bildern. Einmal klopfen wir uns gegenseitig den Körper mit Schwämmen ab. Das tut gut. Richtig begeistert hat mich die Rücken-Selbstmassage mithilfe von zwei glatten, orangefarbenen *Franklin*-Bällen, die besonders für die Arbeit mit den Faszien geeignet sind. Man legt sich auf die Bälle, stellt die Füße mit angewinkelten Knien auf den Boden und gleitet mit dem Rücken auf den Bällen in alle Richtungen, so dass die gewünschten Bereiche massiert werden.

Welchen Nutzen bringt die Franklin-Methode für Tangotänzer?

Jörg Böttger (Tangolehrer & *Franklin*-Bewegungspädagoge in Rieseby, Schleswig-Holstein) beschreibt den Nutzen: „Die *Franklin-Methode* ist zunächst ein Gesundheitsthema für alle. Darüber hinaus ist es für Tangotänzer besonders wichtig, gut stehen zu können und mit Leichtigkeit und Geschmeidigkeit zu gehen. Gehen ist eine Ganzkörperbewegung, sie kann schon in der Schulter beginnen.“ In seinen Tango-Unterricht in Hamburg, auf Sylt und an anderen Orten lässt er Elemente aus der *Franklin-Methode* und Übungen, die er selbst erfunden hat, einfließen. Z.B. stellt er seinen Schülern die Aufgabe: „Denkt mal, ihr hättet keine Beine und

müsstet euren Körper von der Schulter aus bewegen.“ Oder er fragt: „Wo beginnt die Bewegung der Beine?“ Da gibt es keine richtige oder falsche Antwort. Meist zeigen alle Teilnehmer auf unterschiedliche Stellen.

Jörg ist davon überzeugt, dass man mit Imagination sehr viel erreichen kann. „Stell dir vor, deine Lungen sind mit frischer Meeresluft gefüllt und schweben wie kleine Karussellsessel um die Wirbelsäule“, sagt er manchmal nur den Männern. „Dann beginnen sie, die Bewegung wirklich aus der Körpermitte heraus auszuführen. Und die Frauen geben die Rückmeldung, dass der Partner die Drehung jetzt anders führt“, erinnert er sich.

Welche Workshops sind für Tangotänzer sinnvoll?

Meine persönliche Meinung: alle! Denn welchem Bereich auch immer man besondere Aufmerksamkeit schenkt – der eigene Tangotanz kann sich dadurch verbessern. Jörg bietet für Tangotänzer gerne ‚Organ-Workshops‘ an, vor allem zu Lunge und Herz. Da wird nicht nur viel geklopft und massiert, sondern mit Imagination, Gefühlen und Spüren gearbeitet. „Wo sitzt das Herz genau?“, fragt er. Die Teilnehmer ertasten ihr eigenes Herz. „Organe berühren sich, reiben aneinander, sind eingebettet in ein riesiges Netzwerk. Die Lunge schmiegt sich um das Herz“, erklärt Jörg. „Der Impuls einer Drehung kann auch im Herz entstehen. Nach solch einem Workshop spüren die Teilnehmer ihr Herz bzw. ihre Lunge.“ Das nützt den Teilnehmern bei Einladung und Dynamik in Drehungen und sie „haben ein ganz neues Tanzgefühl“, so Jörg. „Verändere nicht dein Leben, sondern lebe deine Veränderung!“ wirft er noch schnell ein. Früher war er von

Beruf Tischlermeister, „da kann man das Ergebnis der Arbeit sehen, und so unterrichte ich auch – das Ergebnis einer Übung kann man sehen und spüren.“

Im Workshop ‚Freiheit im Hüftgelenk und mühelose Aufrichtung der Psoas²‘ „erreicht man mehr Beweglichkeit im unteren Rücken, was für Dissoziation und Umarmung von großem Nutzen ist“, weiß Jens Kuchenbäcker, *Franklin*-Bewegungspädagoge und Tangotänzer, der u.a. in Bremen und Wuppertal unterrichtet. Für Tangotänzer empfiehlt er außerdem die Workshops: ‚Flexible Wirbelsäule – befreite Haltung‘ und ‚Entspannte Schultern, gelöster Nacken‘. Die *Franklin*-Pädagogen übernehmen die Anatomie-Teile des Unterrichts aus ihrer Ausbildung, entwickeln oder passen die anderen Inhalte aber zielgruppenspezifisch an.

Für Tangotänzer sind natürlich die Füße besonders wichtig. Jens erläutert, dass „Training für die Beweglichkeit der Füße und die Gewichtsverteilung beim Tanz“ sinnvoll ist. „Auch lohnt es sich, das Sprunggelenk zu aktivieren, weil es die Kommunikation der Füße mit unserem Oberkörper fördert und die Kniegelenke entlastet.“ Im ‚Happy Feet‘-Online-Seminar des Schweizer *Franklin*-Instituts entdeckte ich im dritten Video ‚Mobilisieren des Fußes‘ eine besonders interessante Übung. Mithilfe beider Hände verwringen wir den Fuß, d.h. mit beiden Händen drehen wir Vorder- und Mittelfuß gegeneinander (ähnlich

dem Wäsche auswringen). Das lässt sich schnell zwischendurch mal ausführen. So kann man den Zehenstand, d.h. den Stand auf den Zehenballen bei angehobener Ferse, verbessern. „Wenn die Füße ihre Aufgabe nicht erfüllen, dann kompensieren wir mit dem Oberkörper, mit der Hüfte oder mit dem Knie“, erklärt Eric Franklin im Video.

Auch mit den grünen *Franklin*-Bällen kann man seinen Füßen etwas Gutes tun, z.B. mit einem Fuß auf den Ball steigen, das Gewicht komplett auf diesen Fuß verlagern, dies mehrmals wiederholen, dann den Fuß wechseln. Das trainiert Sensomotorik und Gleichgewicht und massiert den Fuß. Der grüne *Franklin*-Ball wird für die Mobilisierung der Gelenke und die Aktivierung der Muskulatur eingesetzt. Durch Vertiefungen der Oberfläche aufgrund seiner wabenartigen Struktur und durch seine Griffigkeit kann auf der Haut ein Schröppeffekt auftreten.

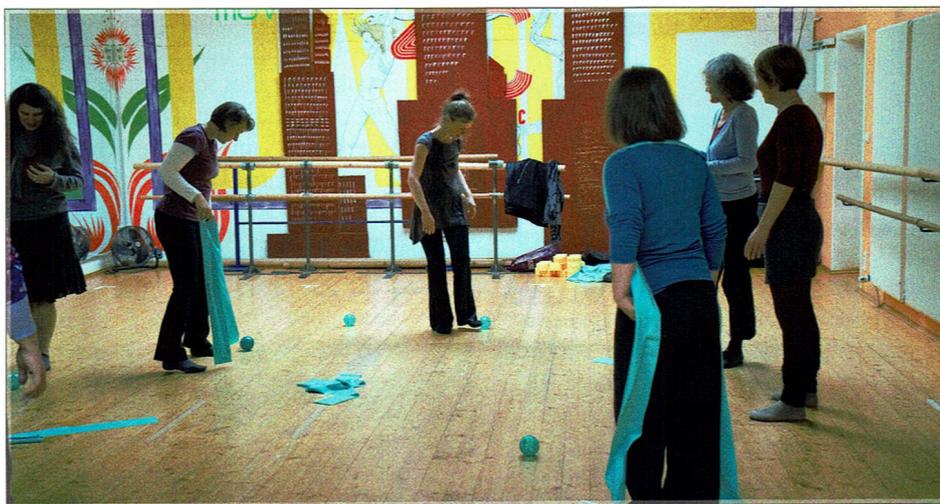
Fazit: Durch die *Franklin*-Methode konnte ich mein Wissen über Anatomie erweitern. Einen grünen *Franklin*-Ball nehme ich nun auf Reisen immer mit, um meine Füße zu entlasten. Besonders gefielen mir die Massageübungen. Effektiv ist die Methode aber nur, wenn man die Übungen häufiger, am besten täglich, macht. ☞

¹ *Franklin-Institut in der Schweiz und Online-Kurse: <https://franklin-methode.ch>*

² *Die Psoasmuskeln befinden sich halb seitlich am oberen Oberschenkel und halb seitlich am unteren Rücken. Sie sind maßgeblich für die Beweglichkeit der Hüfte verantwortlich und werden auch ‚Beinheber‘ genannt.*



Wenn die Verbindung nicht optimal ist, fällt das Band runter Foto: Susanne Mühlhaus



Die Bänder werden beiseite gelegt und gleich beginnen die Fußspannungsübungen mit dem grünen Franklin-Ball Foto: Susanne Mühlhaus

Workshops mit der Franklin-Methode für Tangotänzer:

Sonja Zepner in München:
www.chillitango.de

Jens Kuchenbäcker in Hamburg, Bremen, Steinfurt: www.franklin-methode.net

Jörg Böttger, hauptsächlich an verschiedenen Orten in Norddeutschland:
www.itangere.com

Ein gratis Übungsvideo für entspannte Tango-Schultern gibt es hier:

www.franklin-methode.ch/tango

(Passwort: Tangodanza)

Leser und Leserinnen der *Tangodanza* erhalten außerdem einen Rabatt in Höhe von 20 % auf alle *Franklin*-Online-Kurse.

(Gutscheincode: bewegt20)

Dieser ist gültig bis 31.8.2017