

PraxisImpulse

Für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Die Kraft der Vorstellung

Kreatives Mental- und Bewegungstraining nach Eric Franklin

„Der Mensch bleibt sein Leben lang form- und wandelbar. Er hat immer die Fähigkeit sich zu ändern, er muss nur bereit dazu sein“, sagt Eric Franklin. Als Sportler können wir diesem Satz weitgehend zustimmen, denn mit den Mitteln des Trainings, die uns zur Verfügung stehen, lassen sich unsere Organsysteme, Muskeln, Knochen und Faszien durchaus beeinflussen. Doch Eric Franklin geht weiter. Er sagt: „Jede Bewegung, jedes Spiel, ja jeder Gedanke ist ein kleiner Baustein, der den Körper zu dem macht, was er ist. Jede Haltung, jede Bewegung ist Ausdruck unseres Denkens.“ Die moderne Hirnforschung bestätigt, dass auch das Gehirn ein Leben lang formbar ist und Gehirn und Körper eine funktionelle Einheit bilden, die in einer wechselseitigen Beziehung stehen. Die Kraft der Vorstellung im Hinblick auf Körperhaltung und

Bewegung ist grundlegend für die Bewegungslehre, die Franklin in den 90er Jahren entwickelt hat.

Sie basiert auf der Ideokinese, einer Methode, die bildhafte Vorstellung verwendet, um die Muskelkoordination zu verbessern. Entwickelt wurde sie von der Amerikanerin Mabel Todd, die nach einem schweren Unfall querschnittsgelähmt war und von den Ärzten als hoffnungsloser Fall aufgegeben wurde. Auf einem langen Übungsweg hat sie es nur mit Hilfe der Vorstellungskraft geschafft, sich selbst zu heilen und wieder gehen und sich bewegen zu können. Damals war es völlig neu, mit inneren Bildern zu arbeiten. Bei der Ideokinese, so sagt Eric Franklin, „geht es darum, die schon vorhandenen Anlagen des Körpers besser zu koordinieren, vor allem aber wird die Voraussetzung für eine effiziente, körperchonende Bewegung geschaffen. Die inneren Bilder wirken dabei wie

ein Echolot, welches den Körper dazu animiert, latente Bewegungsmuster wieder zu entdecken.“ Doch so einfach, wie es sich anhört, ist es nicht. Die Vorstellungskraft „muss wie ein Muskel trainiert werden, um wirksam zu werden“. Mit der Franklin-Methode® können wir erleben, wie unser Körper ganzheitlich funktioniert, weil wir entdecken, dass alle Funktionen auf komplexe Weise miteinander gekoppelt sind.

Was ist die Franklin-Methode®?

Die Franklin-Methode® ist ein effizientes Bewegungstraining kombiniert aus Imagination, Berührung, Körperwahrnehmung und erlebter Anatomie. Mit Hilfe von Bildern und bildhaften Vorstellungen werden Beweglichkeit und Koordination verbessert. Der Körper wird in seiner Bewegung bewusst wahrgenommen und positiv verändert. Die Methode unterstützt und optimiert Bewegungen im Alltag, beim Tanz und im Leistungssport. Sie fördert die Gesundheit und wir gelangen zu einer natürlichen und dynamischen Körperaufrichtung mit größerer Beweglichkeit.

Imagination

Imagination ist die Fähigkeit, sich Bilder und Sinneseindrücke mental vorzustellen, ohne dass diese tatsächlich vorhanden sind. In der Franklin-Methode® wird Imagination zur Verbesserung der Bewegungsqualität, der Gesundheit und zur Motivation eingesetzt. Vorstellungsbilder können nach verschiedenen Kriterien eingeteilt werden. Bewegen wir uns mit positiven Gedankenbildern, die ein Wohlfühlgefühl auslösen, wird die Bewegung angenehmer und leichter. Positive Bilder können warmes Wasser, das über Nacken und Rücken fließt oder weiche Daunen, die uns umhüllen, sein. Durch einen Gedanken oder ein mentales Bild erhält das Nervensystem eine Nachricht, die zu einer Re-

aktion in der Muskulatur und im Bindegewebe führt. Bei der folgenden Übung nutzen wir das Bild der Wirbelsäule im Champagnerglas, um unsere dynamische Aufrichtung zu verbessern.

Übung:

„Wir stellen uns im Stehen vor, dass kleine prickelnde Champagnerbläschen vorn an der Wirbelsäule nach oben steigen. Wir spüren, wie die Bläschen der Wirbelsäule einen Drall nach oben vermitteln. Diese lockeren Bläschen führen zu einem Gefühl der prickelnden Frische.“ (aus: *Locker sein macht stark*, Eric Franklin, S. 82)

Erlebte Anatomie und Verkörperung

„Verkörpern der Funktion verbessert die Funktion“
(Eric Franklin)

Ein weiterer Bestandteil der Franklin-Methode® ist, die Anatomie des Körpers

besser kennenzulernen. Erst wenn wir verstehen, wie unser Körper funktioniert und dies in der Bewegung erleben, beeinflussen wir unsere Bewegungsqualität. Dazu lernen wir die Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke kennen, wie sie anatomisch begründet sind, welche Muskeln unsere Bewegungen ermöglichen, wo und wie sie etwas bewegen und dadurch die Wahrnehmung verbessern sowie die Bewegungen optimieren.

Berührung und Körperwahrnehmung

Die Propriozeption verbessert die Koordination und die Beweglichkeit

In der Franklin-Methode® nutzen wir unser Nervensystem, in dem wir bestimmte Körperbereiche zusätzlich berühren, abklopfen oder mit Bällen unterlagern. Denn wie wir unseren Körper wahrnehmen und welches Bewusstsein wir für ihn entwickeln, hängt von den verschiedenen Sinneseindrücken (optisch, taktil, propriozeptiv) ab. Je mehr Sinne wir in die Wahrnehmung einbeziehen, desto besser.



Bild: S. Stüber

Übungsreihe zur Dehnung der ischiocruralen Muskulatur

Die Muskelgruppe der Oberschenkelrückseite (Abb. 1) besteht aus drei großen Strängen und den dazugehörigen Sehnen und Faszien. Sie setzen an den Sitzbeinhöckern an und verlaufen an der Oberschenkelrückseite abwärts. Zwei liegen an der Innenseite (medial), ein Strang verläuft an der Außenseite (lateral) des Beines. Alle drei sind über lange Sehnen mit dem Unterschenkel verbunden.

Übung – Teil 1:

Ausgangsposition:

Langsitz auf der Matte, die Beine sind gestreckt oder leicht gebeugt. Das Becken ist aufgerichtet.

Testbewegung:

Beuge deinen Oberkörper in Richtung des linken Beines nach vorn und prüfe, wie weit diese Bewegung schmerzfrei möglich ist.

Übungsausführung:

Beuge nun dein linkes Bein etwas mehr, so dass du mit deinen Händen auf der Rückseite des Oberschenkels die ischiocruralen Muskeln ertasten kannst. Mit sanftem Druck berühre die Muskeln und stell dir vor, du drückst sie vorsichtig aus wie einen Schwamm (Abb. 2).

Stell dir dabei vor, wie sich die Muskeln entspannen und lösen. Dabei lässt du dein Bein in die Streckung gleiten und beugst dich aus der Hüfte heraus nach vorn (Abb. 3). Die Knie wieder beugen, die Position der Hände im Muskelverlauf entlang der Oberschenkelrückseite verändern und dabei immer wieder drücken, lösen und vorsichtig nach vorn beugen.

Da Verspannungen im Schulterbereich oft mit einer Unbeweglichkeit dieser

Muskeln zusammenhängen, lege deine rechte Hand auf die linke Seite den Kapuzenmuskel auf einen Schwamm, während du dich über dein linkes Bein beugst. Führe anschließend die Testbewegung durch. Wie fühlt sich die Bewegung an? Vergleiche die Beweglichkeit in Richtung deines rechten Beines. Wiederhole den Ablauf dann auf der rechten Beinseite. Führe abschließend nochmals den Test durch und vielleicht wirst du feststellen, dass du schon etwas beweglicher geworden bist und sich die Bewegung angenehmer anfühlt.

Übung – Teil 2:

Platziere unter jedem Oberschenkel einen Franklin- oder Tennisball. Wir beginnen vor den Sitzbeinhöckern.

Ausgangsposition:

Setze dich so auf die beiden Bälle, dass sie sich direkt vor deinen Sitzbeinhöckern befinden. Die Hände sind rechts und links am Boden abgestützt.

Übungsausführung:

Bewege dich auf den Bällen nach rechts und nach links. Schiebe dich dann mit dem Gesäß nach hinten, so dass du wieder am Boden sitzen kannst und die Bälle etwas weiter vorn unter der Oberschenkelrückseite liegen (Abb. 5). Fahre nun weiter so fort. Schmelze immer wieder in die Bälle hinein und bewege dich sanft hin und her, atme dabei bewusst ein und aus. Wenn du mit den Bällen fast an den Kniekehlen angekommen bist, lege die Bälle zur Seite und spüre der Übung einen Moment nach.

Führe ein letztes Mal die Testbewegung durch und freu dich über die neue Beweglichkeit und eine aufrechte dynamische Sitzhaltung.

Die Kraft der Vorstellung

Unterrichtsmaterial für Übungsleiter/innen und Interessierte. PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Redaktion: Jutta Schüler, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel. 06131/2814372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Wir bedanken uns bei unserer Referentin Kaia Lang für die Unterstützung bei der Erstellung dieser PraxisImpulse.

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



1

2

3

4

5



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem

kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2017