

# Kleiner Einblick in die Franklin-Methode®

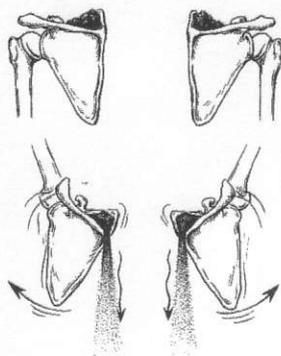
von Helen Moser dipl. Physiotherapeutin, dipl. Bewegungspädagogin BGB

Als begeisterte ehemalige Schülerin von Eric Franklin und überzeugte Dozentin am Institut für Franklin-Methode ist es mir ein Bedürfnis, Ihnen die Einzigartigkeit der Franklin-Methode® aufzuzeigen. Eine derart umfassende Art, mit dem Körper zu arbeiten, lässt sich nicht in ein paar Worten vermitteln. Zur Vereinfachung greife ich deshalb eine Übung heraus.

## Das Anheben des Armes

Unsere Schulterblattspitze bewegt sich beim Armheben dem Brustkorb entlang nach aussen. Diese Bewegung setzt ein gutes Gleiten des Schulterblatts auf dem Brustkorb voraus. Wir stellen uns viel Raum zwischen dem Schulterblatt und dem Brustkorb vor und lassen – in der Vorstellung – diese beiden Elemente wie eine nasse Seife in der Badewanne zueinander gleiten.

Ein klassisches Bild der Franklin-Methode® für das Armheben ist, dass Sand aus der Fossa supraspinata fliesst. Das



Auskippen des Sandes ermöglicht uns, den Arm anzuheben, ohne das Schulterblatt übertrieben hochzuziehen. Zudem hilft es, den Fluss des M. supraspinatus anzuregen und somit den Arm ohne Kraftaufwand anzuheben.

Üben Sie zuerst die rechte Seite und lassen Sie beim Anheben des Armes den Sand fließen sowie den unteren Schulterblatttrand nach aussen gleiten. Danach vergleichen Sie die beiden Seiten in der Bewegungsqualität. Stellen Sie einen Unterschied fest? Fällt Ihnen eine Bewegung leichter als die andere? Trainieren Sie nun auch die linke Seite und vergleichen Sie anschliessend erneut beide Seiten.

Die meisten Menschen stellen eine Leichtigkeit und ein grösseres Bewegungsausmass fest. Die Wahrnehmung ist jedoch sehr individuell, was diese Art der Bewegung so spannend macht. Hilft das Bild des Sandauskippens nicht, haben Sie vielleicht eine Sandallergie oder sonstige Schwierigkeiten mit diesem Bild, so entscheiden Sie sich für eine andere, Ihnen angenehme Vorstellung, wie zum Beispiel das Bild der Sperre/Barriere:

Stellen Sie sich den Arm als Barriere eines Bahnübergangs und das Schulterblatt als Gegengewicht vor, um die Barriere mit wenig Kraftaufwand anzuheben.

Lassen Sie das schwere Schulterblatt, also das Gegengewicht der Barriere, nach hinten unten gleiten. Mit Hilfe dieser Vorstellung gleitet Ihr Arm wie die Barriere des Bahnübergangs ohne



Kraftaufwand in die Höhe. Üben Sie den Bewegungsablauf erneut im Seitenvergleich. Die Erfahrung, dass eine mit einem Bild gekoppelte Bewegung deren Qualität erheblich verbessern kann, ist sehr wichtig, um weitere Kraft schonende Bewegungsabläufe zu erlernen. Ein Grundprinzip der Franklin-Methode® ist: Locker sein macht stark. Nur entspannte Muskeln sind bereit, ihre ganze Leistung zu erbringen. Es ist zweifellos so, dass ein verspannter Antagonist die Bewegung und ihre Abläufe bremst. Mit Hilfe der Imagination verlängern wir den Antagonisten, um die Bewegung durchzuführen. Dies ist beim Armheben die Verlängerung des M. latissimus dorsi.

Der Anwendungsbereich der Franklin-Methode® erstreckt sich von Gymnastik über Tanz, Altersturnen und Spitzensport bis zu Therapien. Lassen Sie sich Zeit, üben Sie jeweils während zirka 10 Minuten.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, können Sie mich gerne kontaktieren.

Helene Moser, Physiotherapeutin, Bewegungspädagogin und Franklin-Methode®-Therapeutin  
www.helmos.ch, info@helmos.ch

Bildquelle:

Bücher von Eric Franklin: *Entspannte Schultern, gelöster Nacken und Befreite Körper*