

# Die Franklin Methode®

## Erlebte Anatomie als Körpertuning



### Was ist die Franklin Methode®?

Es ist eine Methode/Konzept, mit dem ich in einen aktiven Dialog mit meiner Bewegung treten kann. Dh., durch das Erleben meiner eigenen Anatomie kann ich meine **Funktionen (Haltung, Bewegung)** verbessern. Mithilfe des professionellen Einsatzes von Imagination (Vorstellungskraft) kann ich unter Einbeziehung möglichst vieler Sinne einen Bewegungsablauf verbessern oder meinen Motivationszustand ändern. Wenn ich mehr spüre, dh. mehr Rückmeldungen meines Körpers in Empfang nehmen kann, kann ich mehr verändern.

Die FM betont das Verkörpern der Bewegungen, die wir im Leben am meisten ausführen, weil hier die Gesundheit und das Wohlfühl am nachhaltigsten gesteigert werden können. Dazu gehören die Atmung, das Stehen, Gehen, Sitzen, Verdauen und die Bewegung der Gedanken und Bilder im Kopf. Die Hauptbeschäftigung unseres Körpers ist die **Erneuerung und Regeneration**. Wir dürfen unseren Körper in diesem Prozess voll vertrauen, statt unsere Aufmerksamkeit auf unsere Gebrechen oder Mankos zu lenken.

### Was kann ich mit der Franklin Methode® erreichen oder verbessern?

- Meine Haltungs- und Bewegungsmuster in Alltag und Sport,
- die physiologischen Funktionen meiner verschiedenen Körperstrukturen (Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Organe, Zellen, Körperflüssigkeiten etc),
- Flexibilität, Kraft und Beweglichkeit,
- mein Immunsystem, meine Langlebigkeit,
- den Kontakt zu mir selber, meinem Körper und den feineren Schichten.
- Und...und...und ...

## Veränderung ergibt neue Möglichkeiten

### Möchte ich überhaupt Veränderung? Wenn ja, was konkret wäre mein Wunsch?

Grundlage für eine nachhaltige Veränderung/Verbesserung von Haltung und/oder Bewegung ist die Fähigkeit, das Vorhandene wahrzunehmen und einen guten Kontakt zum Körper zu finden. Neutrales, wertfreies Beobachten eröffnet einen guten Blick auf den aktuellen Status Quo:

Aufrechter Stand, schließe die Augen:

- Wie fühlt sich mein Körper an? Welche Bereiche
- kann ich heraus spüren bzw. Kontakt aufnehmen (knöchernen Wirbelsäule, Muskeln, Bänder, Gelenke...)
- Gehe zu Deinen Rückenmuskeln: Umarmen sie Deine Gelenke oder klammern sie? Haben gewisse Muskeln mehr Spannung als andere?
- Kann mein Rücken atmen? Gibt es eine fühlbare, feine Bewegung, die durch Atmung entsteht?
- Wie bewegungsfreudig ist meine Wirbelsäule jetzt im Moment?

### **Sich selber besser spüren lernen = Du hast mehr Auswahl:**

Welchen Körperteil/bereiche möchte ich aktiv arbeiten lassen oder bewusst zurücknehmen?

Befehle aus dem Gehirn werden feiner motorisch umgesetzt

Ich kann ökonomischer, sparsamer arbeiten

Ich spüre meine Grenzen sehr genau und kann mich selber gut schützen, verausgabe mich nicht so leicht

### **Die Kraft der Gedanken und inneren Bilder –**

Verstärken Sie das, was Sie tatsächlich verstärken wollen!

Wenn Sie etwas wirklich verändern wollen, sollten Sie sich NICHT darauf konzentrieren, wo Ihre Schwächen liegen, sondern Ihre Wunschvorstellung in für Sie lebendige Bilder einbringen. Lebendige Bilder sind jene Bildvorstellungen, die bei Ihnen tatsächliche Reaktionen im Körper und Geist hervorrufen können.

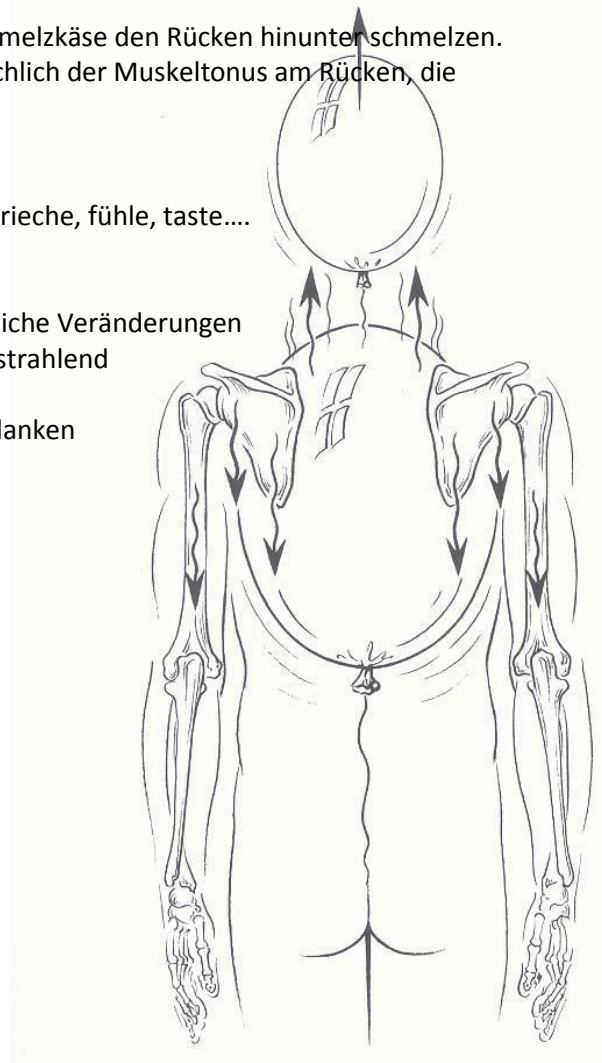
Beispiel: Ich stelle mir vor, wie meine Schulterblätter wie Schmelzkäse den Rücken hinunter schmelzen. Können Sie dieses Bild gut anwenden, so reduziert sich tatsächlich der Muskeltonus am Rücken, die Schulterblätter können sich entspannen.

Bilder mit möglichst vielen Sinnen anstreben: Ich höre, sehe, rieche, fühle, taste....

zB „meine Schulterblätter schmelzen wie warmer Käse....“

Ich kann mir anatomische Wunschbilder kreieren, die körperliche Veränderungen aber auch Motivationszustände (ich sehe mich glücklich und strahlend im Kreis meiner Freunde) hervorrufen können.

Sowohl Bilder als auch die Wörter, die jeweils in unseren Gedanken vorherrschen, beeinflussen unsere Gefühle und letztendlich auch unsere Haltung und Bewegung.



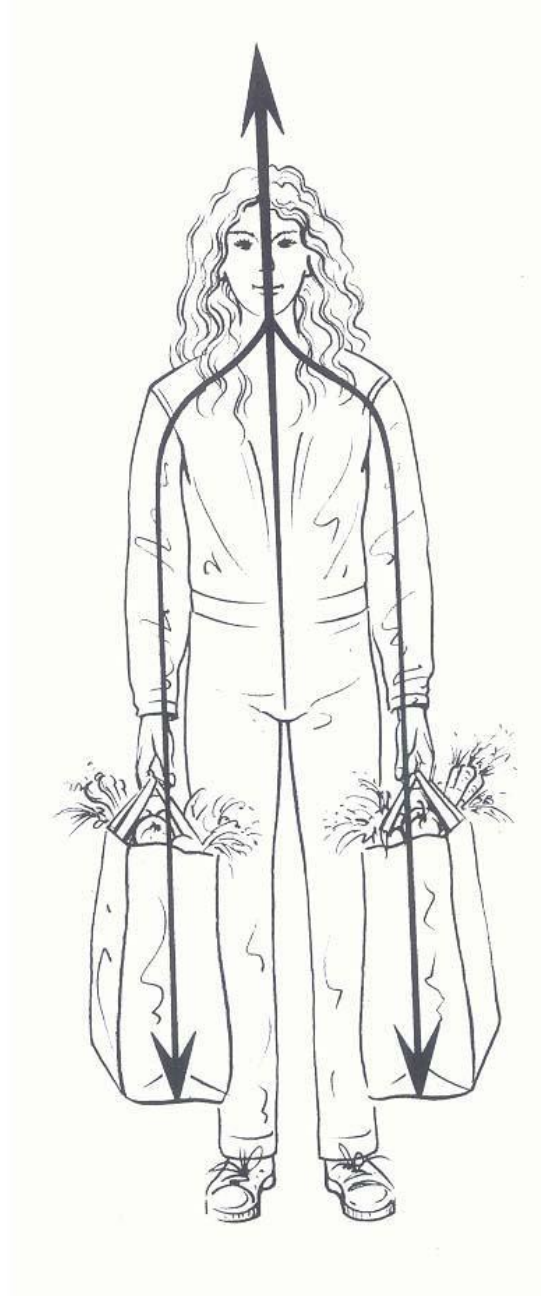
# Franklin Übungen - Nachhaltigkeit durch Optimierung der alltäglichen Bewegungen

## Was ist für mich Haltung?

Die ideale Aufrichtung ist dynamisch (!), dauernd veränderlich und interagiert mit inneren und äußeren Reizen. Jede Veränderung in einem Körperteil beeinflusst die Ausrichtung des Ganzen.

Ausbalancieren an der zentralen Achse (siehe Bild ↓)

Vorher: Anfangs- und Endpunkt der Wirbelsäule erspüren, die Wahrnehmung auf die WS lenken



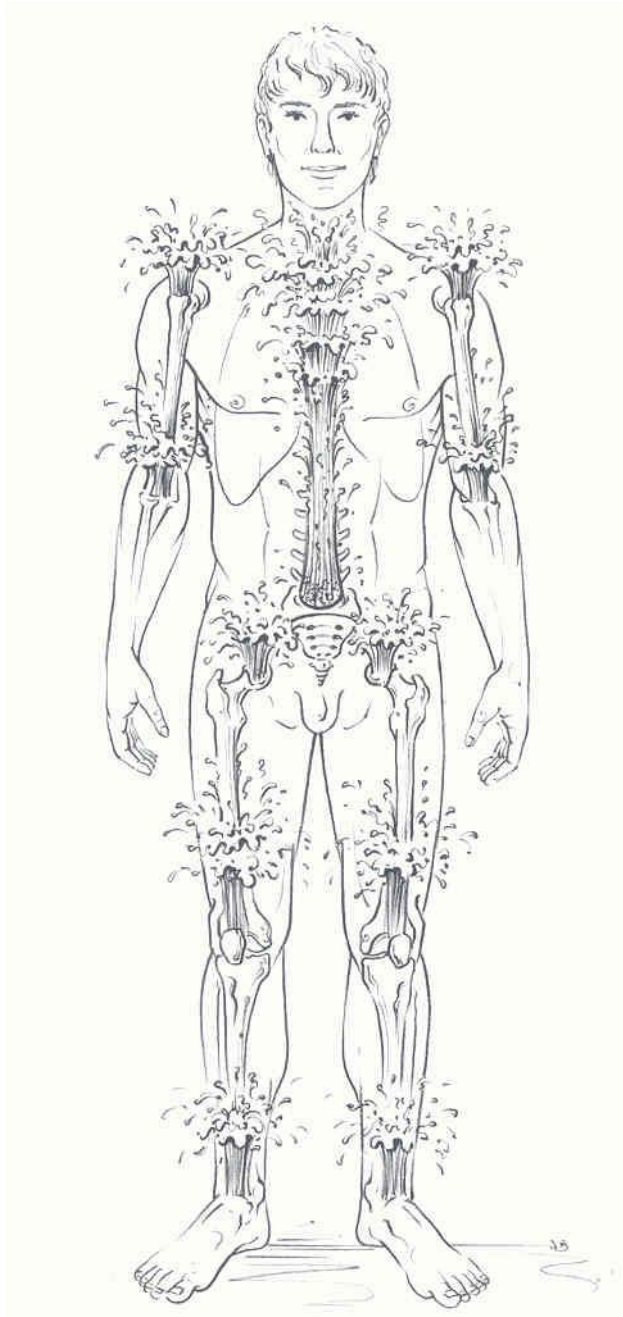
## Abklopfen mit den Franklin Bällen

Focus Knochenstruktur: Richtunggebend, stabil, lebendig innen, flüssiger Kern(Knochenmark)

Focus Muskelgewebe: Elastisch, bewegungsfreudig, formschön, veränderbare Festigkeit

Focus Bindegewebe: Bindegewebe: Formgebend, Strumpfgefühl, elastisch, durchlässig

Wirken sich die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche unterschiedlich aus? Wie fühlen sich die Körperhälften im Vergleich an mit verschiedenen angelegten Blickwinkeln/Vorstellungen...



# Atmung

Hände an verschiedenste Stellen des Oberkörpers auflegen (Bauchraum, Schambein, Rippenbögen, Rücken, Achselhöhlen, Schlüsselbeine). Hineinspüren, ob sich diese Bereiche bewegen.



**EINATMUNG**



**AUSATMUNG**

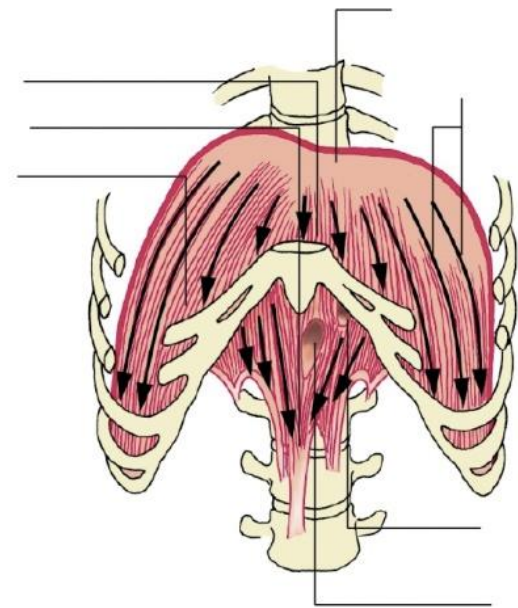
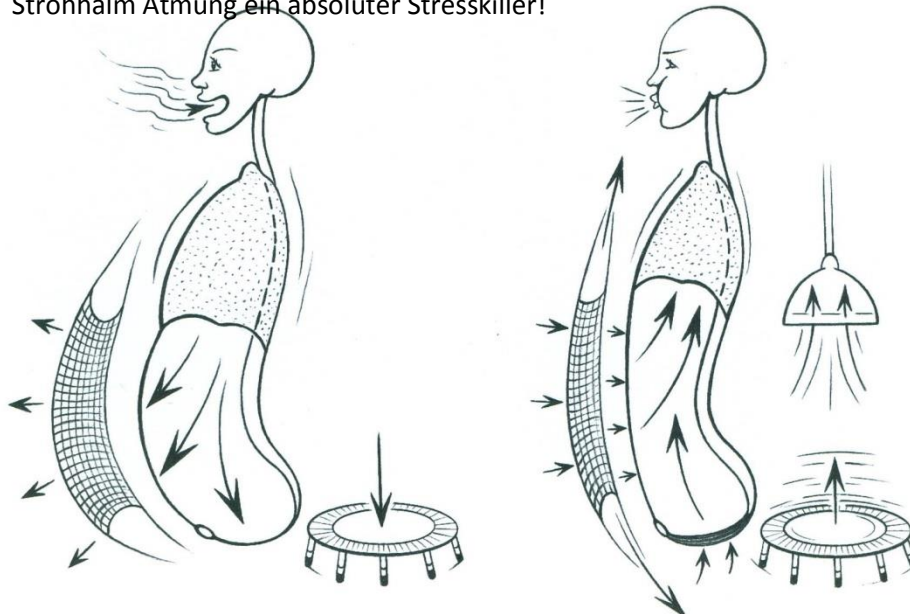
Atmung erfolgt dreidimensional. Erlebe Deine Atmung an Deinen Oberkörper-Strukturen, in Organen, an Körperteilen durch das Auflegen Deiner Hände an x-beliebigen Stellen. Erlebe den Unterschied anschließend in Aufrichtung und Bewegung.

**Praxisübung:**

Zwerchfellschütten. Atme hörbar aus, während Du Deinen Körper schüttelst.

**Praxisübung:**

Strohalm Atmung ein absoluter Stresskiller!



# Schwingende Körperböden

