

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. ↩



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



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

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.

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