

## 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 online<sup>1</sup> – 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: „Denk mal, ihr hättet keine Beine und