



## Befreite Körper

Eric Franklin: Befreite Körper – Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik, 6. Auflage, 341 Seiten, 197 Fotos und Illustrationen, Format 21 x 30 cm, Paperback mit Fadenheftung, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg im Breisgau 2012, Preis 29,90 €(D), 30,80 €(A), 50,90 SFR (CH) ISBN 978-3-932098-26-0.

„Imaginative Bewegungspädagogik“ nannte der Tänzer, Choreograph und Sportlehrer Eric Franklin zunächst seine Bewegungslehre, die er Mitte der 1980er Jahre zu entwickeln begann. Inzwischen ist sie sowohl im deutschsprachigen Raum als auch international nach ihm benannt und als Franklin-Methode® sehr bekannt geworden. In diesem Buch stellt der Begründer den Ansatz sowie die theoretischen und praktischen Grundlagen seiner Methode vor, die auf einzigartige Weise Körperwahrnehmung, Imagination und Bewegung zu einer erleb- baren Anatomie verknüpft und dadurch ein achtsamkeitsbasiertes ganzheitliches Körper- und Bewegungslernen ermöglicht.

Das sehr umfangreiche Werk besteht aus vier Hauptteilen, die insgesamt in 18 einzelne Kapitel übersichtlich gegliedert sind. Einleitend schildert der Autor, wie ihn während seines Tanzstudiums die ersten Berührungen mit bewussten Körper-

wahrnehmungs- und Entspannungsübungen in Verbindung mit symbolischen Bildern überzeugten, welch großen Einfluss Gedanken und Vorstellungen auf den Körper und das Bewegungsverhalten nehmen können. Mithilfe der Gedankenbilder verbesserten sich seine tänzerischen Fähigkeiten so sehr, dass er diese visualisierende Arbeit vertiefen und ausbauen wollte. Er studierte entsprechende Literatur und nahm Unterricht bei verschiedenen Lehrern, die ihre Körper- und Bewegungsarbeit ebenfalls auf Mental-techniken stützten.

Der erste Buchteil ist ganz der Körperhaltung und derer inneren und äußeren Beeinflussbarkeit und Wandelbarkeit gewidmet und zeigt bereits anhand von einfachen Übungsvorschlägen, wie man denken in Bildern und visualisieren lernen und seine Vorstellungskraft stärken kann. Die praktische Arbeit mit Gedankenbildern beruht auf dem Ansatz der „Ideokinese“, einer Bewegungslehre, die auf die amerikanische Hochschullehrerein Mable Todd und deren Schülerin Lulu Sweigard zurückgeht. In der Franklin-Methode® wird Ideokinese (griechisch: idea = Idee, kinesis = Bewegung) als Kraft der Gedanken und Vorstellung verstanden, mit der die Körperhaltung dynamisch ausgerichtet und ungünstige Bewegungsgewohnheiten positiv umgestaltet werden können. Das Ziel der dynamischen Körperausrichtung ist eine stabile und zugleich fließende Haltung, die auf äußere und innere Einflüsse mit fein aufeinander abgestimmten Muskelkräften und Gelenk-funktionen ausgewogen reagieren kann.

Der zweite Teil beschreibt anatomische und biomechanische Grundsätze sowie die Gesetze der Bewegung und der Kraft unter Einbezug der Gelenk- und Muskel-funktionen sowie der Muskelfaszien, was für ein komplexes Verstehen senso- und psychomotorischer Vorgänge mit ihren Wechselbeziehungen zu vegetativ gesteuerten Funktionssystemen wie Atmung, Herzschlag oder Darmperistaltik bedeutend ist. Auch die Kapitel dieses Buchteils sind durch Beispiele praktisch anwendbarer Gedankenbilder gut nachvollziehbar dargestellt, sodass man die körpereigene Anatomie und Biomechanik funktionell spürbar erleben kann. Die gut verständlichen Übungsanleitungen motivieren, auch mit eigenen aus den Lebenserfahrungen kommenden Vorstellungsbildern die Visualisierung von Knochen, Gelenken und Muskeln zu üben.

Die in Teil I und II vermittelten Übungsprinzipien der Ideokinese und Grundkenntnisse der Anatomie und Biomechanik sind Voraussetzung für das Üben mit anatomischen Vorstellungsbildern. Im dritten Teil leitet Eric Franklin differenziert nach Körperabschnitten wie beispielsweise Becken und Hüftgelenk, die Wirbelsäule, Hals und Kopf oder Schultern, Arme und Hände gezielte Übungen an, die das Körperbewusstsein verbessern und die Körperhaltung verfeinern. Die Übungen des vierten Teils fördern die gesamte Körperhaltung und deren dynamische Ausrichtung – auch auf die inneren Organe und geistige Haltung – mit dem Ziel, den Körper von inneren (emotionalen) und äußeren (muskulären) Verspannungen und Bewegungsblockaden zu befreien – so wie es der Buchtitel zum Ausdruck bringt.

Im Gesamten ist das Buch sehr praxisnah. Es kann von Professionen des Tanzes, der Gymnastik, des Sports und der Physiotherapie als Fach- und Lehrbuch genutzt werden. Die verwendeten Fachbegriffe in Bezug auf die Darstellung von Bewegungsabläufen und -übungen gehören zur Terminologie des Balletts, die Beschreibung der Anatomie und Gelenk-funktionen zur medizinischen Nomenklatur, die bei komplizierten Zusammenhängen jedoch erläutert werden. Zudem veranschaulichen zahlreiche Bilder und Illustrationen die Erklärungen des Autors. Damit können selbst erfahrene Bewegungspädagogen und -therapeuten mit fundierten Kenntnissen der Anatomie und der funktionellen Bewegungslehre aus einem anderen, aus einem erweiterten Blickwinkel die Strukturen und Funktionen des Körpers neu betrachten und daraus wertvolle Anregungen für Erklärungsmodelle für ihre Körper- und Bewegungsarbeit gewinnen.

Cornelia M. Kopelsky  
1628