

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 48 (2012)
Heft: 6

Artikel: Die Franklin-Methode in der Physiotherapie = La méthode Franklin en physiothérapie
Autor: Halbach, Bettina / Moser, Helene
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928669>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Franklin-Methode in der Physiotherapie

La méthode Franklin en physiothérapie

BETTINA HALBACH, HELENE MOSER

Als «Imaginative Bewegungspädagogik» wird die Franklin-Methode auch bezeichnet. Sie setzt systematisch innere Bilder ein, um die Bewegungsqualität und das Körpergefühl zu verbessern.

Die Franklin-Methode fügt sich aus Imagination, Bewegung, erlebter Anatomie und Berührung zusammen, ist sanft, kreativ-spielerisch und sportlich. Die zahlreichen Imaginationen, welche die Franklin-Methode verwendet, regen die Phantasie des Übenden und damit das Nervensystem an. Dieses leitet elektrische Impulse an den Bewegungsapparat. Ungünstige Bewegungsmuster formen sich zu günstigeren Mustern um. Die Franklin-Methode [1] ist nach ihrem Gründer, dem Schweizer Tänzer und Sportlehrer Eric Franklin, benannt und es gibt sie seit 1994.

Vorstellungsbilder gezielt einsetzen

Manche Patienten sind schlecht koordiniert. Einige Physiotherapeuten arbeiten in so einer Situation gelegentlich mit Vorstellungsbildern, um zu vermitteln, wie man den Körper organisiert. Oft machen sie das, ohne zu wissen, ob das Bild, das sie gerade wählen, die beste Guideline für die Aufgabe oder für den Schüler ist. Die Franklin-Methode lehrt systematisch, Imaginationen einzusetzen, die für den Einzelnen stimmig sind. Sie zeigt ausserdem, wie man eigene wirksame Bilder für die Beweglichkeit entwickelt. Jede Person nimmt

Sich gesund bewegen. Die zahlreichen Imaginationen, die die Franklin-Methode verwendet, regen die Phantasie des Übenden und damit das Nervensystem an. | Bouger de manière saine: les nombreuses représentations auxquelles recourt la méthode Franklin stimulent l'imagination et par conséquent le système nerveux de l'individu.
Illustration: Eric Franklin

La méthode Franklin est également appelée «pédagogie imaginative du mouvement». Elle repose sur l'utilisation systématique d'images mentales pour améliorer la qualité du mouvement et la perception corporelle.

La méthode Franklin associe l'imagination, le mouvement, une approche sensible de l'anatomie et le toucher. C'est une méthode douce, créative, ludique et sportive. Les nombreuses représentations auxquelles elle recourt stimulent l'imagination et par conséquent le système nerveux de l'in-





Methodengründer Eric Franklin (54) ist Schweizer, er studierte Sport in Zürich und Tanz in New York. | Le fondateur de la méthode Eric Franklin (54 ans) est suisse, il a étudié le sport à Zurich et la danse à New-York. Foto/photo: Institut für Franklin-Methode, Wetzikon

das Arbeiten mit der Vorstellungskraft anders auf. Franklin-Bewegungspädagogen sind daher sehr geschult darin, zu spüren, welches Bild bei welcher Person wirkt. Der Patient wird beispielsweise angeleitet, Bilder wie folgt einzusetzen:

- Zu visualisieren: «Stell dir vor, dein Kopf schwebt wie ein Luftballon nach oben.» Nacken und Rücken werden entspannter.
- Zu spüren: «Imaginäre Hände streichen über deinen Rücken nach unten.» Der ganze Rücken entspannt.
- Zu hören: «Höre, wie Wasser deinen Rücken entlang nach unten plätschert.»
- Oder zu riechen: «Fühle dich von angenehm weichem Rosenduft eingehüllt und genieße den entspannenden Duft.»
- Ein oft eingesetztes Bild ist eine Welle: Die Wirbelsäule des Menschen hält ihn aufrecht, ihre doppelte S-Kurve ist die Momentaufnahme einer Welle. «Sitze oder stehe und lasse das Gefühl von schwingenden Meereswellen und ruhigem Fließen in deine Wirbelsäule sickern. Zunächst nur in der Vorstellung. Dann, wenn du die innere Welle immer deutlicher spürst, lasse eine feine Wellenbewegung auch äusserlich zu. Geniesse die Meereswellen in der Wirbelsäule einige Minuten und komme dann äusserlich zur Ruhe. Innerlich spüre noch etwas nach.»

Nur über die Verkörperung einer Funktion reagiert das Nervensystem, was dann die Funktion verbessert. Der Ansatz hat seinen Schwerpunkt im mentalen Training. Es geht um das Vermitteln von Körpererlebnissen und um nachhaltiges Lernen. In der Franklin-Methode arbeitet man mit einer Vielzahl von Hilfs- und Lehrmitteln, beispielsweise mit Franklin-Bällen², Therabändern oder Franklin-Tridex-Latexbändern³. Die Systematik der Imagination, die Verkörperung sowie eine spezielle Lernspirale unterscheiden die Franklin-Methode von anderen Schulen zur Körperwahrnehmung.

² Franklin-Bälle sind weiche Übungsbälle von 10 cm Durchmesser, mit griffiger Oberfläche, die für ein angenehmes Massagegefühl sorgt.

³ Die Franklin-Tridex-Latexbänder sind 3,50 m lang, sie sind etwas breiter als Therabänder, haben aber dieselbe Funktion und Trainingswirkung.

dividu. Des impulsions électriques sont ainsi transmises à l'appareil locomoteur. Les schémas moteurs peu efficaces se transforment ainsi en des schémas plus positifs. La méthode Franklin [1] tire son nom de son créateur Eric Franklin, danseur et professeur de sport suisse; elle existe depuis 1994.

Susciter des représentations mentales ciblées

Beaucoup de patients ont des problèmes de coordination. Dans ce cas, certains physiothérapeutes ont à l'occasion recours à des représentations mentales afin de montrer comment mieux coordonner son corps. Souvent, ils le font sans savoir si l'image qu'ils ont choisie constitue la meilleure indication pour l'exercice ou pour la personne. La méthode Franklin consiste à enseigner l'utilisation systématique des représentations adaptées à chaque personne. Elle apprend aussi à développer des images efficaces pour améliorer la mobilité. Chacun appréhende ce travail sur l'imagination de façon différente. Les thérapeutes qui enseignent la méthode Franklin sont donc très habitués à repérer quelle image sera efficace pour quelle personne. On demande par exemple au patient d'utiliser les images de la manière suivante:

- Visualiser: «Imaginez que votre tête s'élève vers les hauteurs comme un ballon.» Cela détend le cou et le dos.
- Ressentir: «Des mains imaginaires vous caressent le dos dans un mouvement descendant.» Le dos tout entier est plus détendu.
- Écouter: «Écoutez le clapotis de l'eau qui coule sur votre dos.»
- Ou sentir: «Imaginez-vous enveloppé d'un agréable parfum de rose et savourez ce parfum aux vertus relaxantes.»
- La vague est une image fréquemment utilisée: la colonne vertébrale de l'Homme lui confère sa posture verticale, sa double courbe en S évoque la forme d'une vague. «Asseyez-vous ou restez debout et laissez-vous envahir par le sentiment que votre colonne vertébrale est parcourue par des vagues ondoyantes et par un flot paisible. Contentez-vous d'abord de vous représenter ces images. Puis, à mesure que la sensation de cette vague intérieure se précise, esquissez un mouvement qui traduit celui de la vague. Savourez quelques minutes la sensation des vagues qui caressent votre colonne vertébrale puis revenez à l'immobilité. Vous continuez à ressentir quelque chose au fond de vous.»

La perception corporelle d'une fonction entraîne une réaction du système nerveux, ce qui améliore cette fonction. Cette approche met l'accent sur l'entraînement mental. Il s'agit de communiquer des expériences corporelles et de permettre des acquisitions durables. La méthode Franklin s'appuie sur de nombreux auxiliaires et outils d'apprentissage comme les

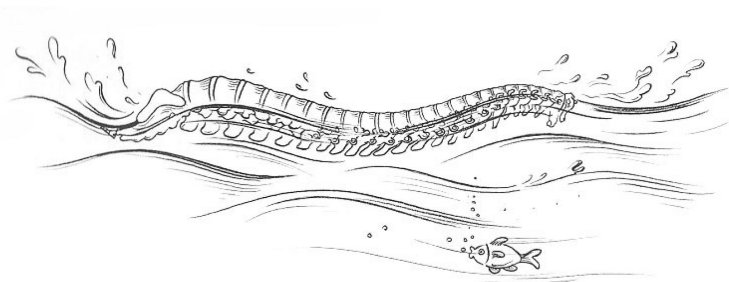


«Konstruktive Ruhe» nennt Eric Franklin eine liegende Stellung am Boden, in der man mit bewegten Bildern beziehungsweise mit ganzen Bildersequenzen trainiert. | «Repos constructif», c'est ainsi qu'Eric Franklin désigne une position allongée au sol, grâce à laquelle la personne s'entraîne à créer des images en mouvement ou des séquences complètes d'images. Foto/photo: Institut für Franklin-Methode, Wetzikon.

Die Lernspirale

Die Franklin-Methode verwendet eine spezielle Lernspirale, damit Personen neue Haltungs- und Bewegungsmöglichkeiten nachhaltig lernen. Der Patient scannt eingangs seinen Körper, das heisst, er lenkt seine Aufmerksamkeit nach innen, fühlt seine Füsse, die Beine, den Oberkörper, die Arme, die Hände, die Schultern, den Nacken sowie den Kopf und er erspürt seinen Atem. Anschliessend plant er die Bewegung gedanklich (Feedforward). Schliesslich entscheidet er sich für die Bewegung, begleitet diese mit einem Bild, mit einem bestimmten inneren Dialog oder der Lehrer berührt ihn. Wenn er die Lektion beendet, vergleicht er das Ergebnis mit der Ausgangssituation (Feedback). Gefällt dem Patienten das neue Gefühl, verankert er es in den Alltag, findet nach Möglichkeit sogar ein eigenes Bild für diesen neuen körperlichen Zustand.

Mit der Franklin-Methode lässt sich jeder erreichen, der zur Physiotherapie kommt: vom Kind bis zum Senior, vom Büroarbeiter bis zum Hochleistungssportler, fast gänzlich unabhängig von der Indikation. Die zahlreichen Imaginationen erlauben es, gefahrlos mit Personen zu trainieren, die akute Schmerzen haben. Denn das Training kann beispielsweise mit mentaler Simulation von Bewegung beginnen und danach zu sanften, körperzentrierten Übungen übergehen. Ferner kann



Das Verkörpern der Funktion verbessert die Funktion. Hier wird zum Beispiel die Wirbelsäule als Welle visualisiert. | La reproduction corporelle de l'image améliore la fonction. Ici on visualise la colonne vertébrale comme une vague. Illustration: Institut für Franklin-Methode, Wetzikon.

balles Franklin², les Thera-Band ou les bandes Franklin en latex Tridex³. L'utilisation systématique de l'imagination, la reproduction des images par le corps ainsi qu'une spirale d'apprentissage spécifique distinguent cette méthode d'autres approches visant à renforcer la perception corporelle.

La spirale d'apprentissage

La méthode Franklin crée une spirale d'apprentissage spécifique qui permet aux personnes d'acquérir de nouveaux types de mouvements et de postures avec une vision à long terme. Dans un premier temps, le patient «scanne» son corps, c'est-à-dire qu'il dirige son attention sur la perception intérieure, au niveau de ses pieds, de ses jambes, de son buste, de ses bras, de ses mains, de ses épaules, de sa nuque ainsi que de sa tête. Il est également attentif à sa respiration. Dans un deuxième temps, il prépare mentalement le mouvement (feedforward). Il effectue ensuite le mouvement, l'accompagne d'une image, en poursuivant un dialogue intérieur précis ou bien guidé par le toucher du thérapeute. Lorsqu'il termine la leçon, il compare son état à l'arrivée avec son état de départ (feedback). Si le patient aime la sensation qu'il vient d'éprouver, il l'intègre au quotidien, trouve même si possible lui-même une image correspondant à ce nouvel état corporel.

Toute personne qui suit un traitement de physiothérapie peut profiter de la méthode Franklin (de l'enfant au senior, de l'employé de bureau au sportif de haut niveau), quasiment quelle que soit la nature de sa demande. La diversité des représentations mentales permet à des personnes souffrant de douleurs aiguës de pratiquer ce type d'entraînement. Car celui-ci peut par exemple commencer par une simulation mentale du mouvement pour déboucher sur des exercices doux et centrés sur le corps. Il est également possible de

² Les balles Franklin sont des balles de 10 cm de diamètre conçues pour l'exercice, dont la surface légèrement rugueuse permet un massage agréable.

³ Les bandes Tridex Franklin ont une longueur de 3,50 m, elles sont un peu plus larges que les bandes Thera-Band mais ont la même fonction et le même effet dans l'entraînement.

man nach Operationen früh ein sanftes Aufbautraining aufnehmen. Auch bei muskulären Dysbalancen eignet sich die Methode. Besonders gut taugt die Franklin-Methode für die Arbeit mit chronischen Schmerzpatienten, denn sie wirkt auf den sensorischen Kortex, verbessert die Körperwahrnehmung und macht den Einfluss von Gedanken und Stimmung auf unsere Bewegungsqualität bewusst. Darüber hinaus arbeitet die Franklin-Methode mit Entspannungsübungen und optimiert Bewegungsabläufe (erste Studienresultate *siehe Kasten*).

Stärken und Schwächen

Die Franklin-Methode vermittelt Patienten ein Konzept für gute Bewegungsqualität und Körpergefühl. Der partnerschaftliche Dialog mit seinem Körper geht von ganz einfach bis sehr komplex, ist extrem flexibel und daher in allen Le-

démarrer un entraînement de rééducation doux peu de temps après une opération. La méthode est également indiquée en cas de déséquilibre musculaire. Elle est particulièrement efficace pour les patients souffrant de douleurs chroniques car elle agit sur le cortex sensoriel, améliore la perception corporelle et permet de prendre conscience de l'influence des pensées et de l'humeur sur la qualité de nos mouvements. La méthode Franklin est en outre basée sur des exercices de relaxation et sur un entraînement visant à optimiser les processus moteurs (premiers résultats des études *voir encadré*).

Forces et faiblesses

La méthode Franklin fournit aux patients un concept qui leur permet d'améliorer leurs performances motrices et leur perception corporelle. Le dialogue collaboratif que chacun ins-

Kasten: Erste Studienresultate

2010 führte die Gesellschaft für sozialwissenschaftliche Medizin (GESOMED), Freiburg, in Deutschland eine Längsschnittstudie zur Franklin-Methode durch. Das Gesundheitsverhalten der 191 Probanden verbesserte sich nachhaltig [2], zum Beispiel die Parameter zur Ergebnisqualität: Es zeigten die Teilskalen zum Gesundheitsverhalten (Bewegung, Körperwahrnehmung und Körperlockerung) Skalengewinne zwischen 16 und 32 Prozent während der Kurse mit Franklin-Methode. Die Teilskalen zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität verbesserten sich zwischen 11 und 13 Prozent. Die Kurse gingen über sechs, acht beziehungsweise zehn Termine, die durchschnittliche Gesamtdauer pro Kurs betrug 13,4 Stunden. Die Gruppe der TeilnehmerInnen ohne Krankheitstage wuchs von 42 Prozent im Halbjahr vor den Kursen auf 78 Prozent im Halbjahr nach dem Kurs.

2008 wickelte man an der Loyola Marymount University in Los Angeles, Kalifornien, zwei Studien zur Franklin-Methode ab: An der Studie «Franklin Method Images' Affects on Jumping» von Teresa Heiland und Robert Rovetti nahmen 13 Tänzer teil. [3] Die Studie ergab unter anderem, dass diese mit der Hilfe des metaphorischen Bildes «sie schössen wie eine Rakete in die Höhe» im Durchschnitt 4 cm höher als ursprünglich sprangen. Die Studie «Visual, Auditory & Tactile Franklin MethodTM Images' Affects on Plié Arabesques» von Theresa Heiland et al. [4] ermittelte an 18 Tänzern, wie ein biologisches, ein metaphorisches und ein taktiles Bild einen Tanzschritt, die Plié Arabesque, beeinflussen. Es ergaben sich inter- und intraindividuelle Unterschiede in der Wirksamkeit der inneren Bilder, doch alle Tänzer steigerten deutlich ihre Leistung.

Seit 2011 ist die Franklin-Methode übrigens Qualitop-zertifiziert, die unabhängige Zertifizierungsstelle QualiCert erkannte das Training als Gesundheitsvorsorge an in den Bereichen Beckenbodentraining, Rückengymnastik und Fitness.

Encadré: Premiers résultats des études

En 2010, la Gesellschaft für sozialwissenschaftliche Medizin (GESOMED), société consacrée à la recherche sociale en médecine, à Freiburg (Allemagne), a réalisé une étude longitudinale sur la méthode Franklin. Le comportement en matière de santé des 191 participants s'est amélioré de manière durable [2]. Les échelles mesurant le comportement en matière de santé (mouvement, perception corporelle et relaxation) montrent une progression allant de 16 à 32% durant le suivi des cours basés sur la méthode Franklin. Les différentes échelles mesurant la qualité de vie en rapport avec la santé ont montré une progression allant de 11 à 13%. Les cours consistaient en une série de six, huit, voire dix séances, la durée totale était en moyenne de 13,4 heures. Le groupe de participants ne requérant pas de congé maladie est passé de 42% au milieu de l'année précédant le cours à 78% au milieu de l'année suivant le cours.

En 2008, deux études ont été réalisées à la Loyola Marymount University de Los Angeles, en Californie: 13 patients ont participé à l'étude «Franklin Method Images' Affects on Jumping» menée par Teresa Heiland et Robert Rovetti [3]. L'étude a entre autres montré que l'utilisation d'une image telle que «vous vous élevez dans les hauteurs comme une fusée» a permis aux participants de sauter en moyenne 4 cm plus haut. L'étude «Visual, Auditory & Tactile Franklin MethodTM Images' Affects on Plié Arabesques» de Theresa Heiland et al. [4] a montré à 18 danseurs comment des images biologiques, métaphoriques et tactiles influaient sur un pas de danse, le plié arabesque. Les images mentales se sont révélées plus ou moins efficaces selon les personnes, celles-ci réagissant plus ou moins à certaines images. Tous les danseurs ont cependant vu leurs performances augmenter de manière significative.

La méthode Franklin bénéficie par ailleurs de la certification Qualitop depuis 2011. L'organisme de certification indépendant QualiCert a reconnu l'efficacité du traitement en matière de prévention dans les domaines de l'entraînement du plancher pelvien, de la gymnastique du dos et de la remise en forme.

bensbereichen anwendbar. Die Arbeit mit inneren Bildern ist bei der Franklin-Methode minutiös analysiert: Sie ist pädagogisch klar strukturiert. Die Franklin-Methode fördert zudem die Kreativität und das Spielerische in einer Person. Der Patient kommt nicht in ein Abhängigkeitsverhältnis zum Therapeuten: Gemeinsam mit dem Patienten erarbeitet man Möglichkeiten, zu gesunden. Das Training in der Franklin-Methode gibt ihm die Verantwortung für seine Gesundheit zurück, er lernt Selbstwirksamkeit.

Eine Schwierigkeit ist, dass viele Leute zunächst nicht bereit dazu sind, zu akzeptieren oder anzunehmen, dass sie selbst für ihr Problem verantwortlich sind. Sie übersehen, dass sie es in der Hand haben, es zu lösen und dass ihre Problematik auch eine Chance ist, in sich zu wachsen. Man stösst auch an eine Grenze, wenn jemand sich vor Veränderungen verschliesst und nicht bereit ist, an sich zu arbeiten. Der Therapeut muss das Flair haben, die Patienten zur Imagination zu motivieren, sprich, er muss sie ins Erlebnis bringen können. Je breiter das Erfahrungsspektrum des Therapeuten ist, umso leichter wird ihm dies fallen. |

taure avec son propre corps peut être très simple ou très complexe, il est extrêmement souple et par conséquent applicable dans tous les domaines. Le travail à l'aide d'images mentales est minutieusement analysé: il est structuré de manière pédagogique. La méthode Franklin stimule par ailleurs la créativité et les aptitudes ludiques de la personne. Le patient n'est pas dans une relation de dépendance à l'égard du thérapeute car celui-ci élabore des voies de guérison possibles en collaboration avec lui. L'entraînement lui permet de prendre son processus de guérison en mains; il acquiert un sentiment d'efficacité personnelle.

L'une des difficultés réside dans le fait que, dans un premier temps, de nombreuses personnes ne sont pas à même d'accepter ou de réaliser qu'elles sont elles-mêmes responsables de leur problème. Elles ne voient pas que c'est à elles qu'il appartient de le résoudre et que ce problème constitue aussi une possibilité d'évoluer. On se heurte en outre à ses limites lorsque la personne refuse les changements et n'est pas prête à effectuer un travail sur elle. Le thérapeute doit faire preuve d'intuition, stimuler l'imagination des patients, les inciter à expérimenter sur le plan corporel. Cela lui sera d'autant plus facile qu'il aura une large gamme d'expériences à sa disposition. |



Bettina Halbach

Bettina Halbach aus Wuppertal (D) ist Ernährungswissenschaftlerin und freie Journalistin mit dem Themenschwerpunkt Gesundheit.

Bettina Halbach, est nutritionniste et journaliste indépendante spécialisée dans le domaine de la santé à Wuppertal (A).

Helene Moser (BSc) betreibt eine Physiotherapiepraxis in Bern und ist Franklin-Methode-Therapeutin. Sie lehrt am Institut für Franklin-Methode in Wetzikon und engagiert sich als Präsidentin des Schweizerischen Vereins für Franklin-Methode-Therapeutinnen (VFMS). Sie bildet sich zum «Master of Science in Physiotherapy» fort.



Helene Moser

Helene Moser (BSc PT) possède un cabinet de physiothérapie à Berne et pratique la méthode Franklin. Elle enseigne à l'Institut de la méthode Franklin à Wetzikon. Elle est en outre présidente de la Schweizerischer Verein für Franklin-Methode-Therapeutinnen (VFMS). Elle prépare actuellement un «Master of Science in Physiotherapy».

Weiterführender Link | Lien pour en savoir plus

www.franklin-methode.ch

Literatur | Bibliographie

1. Franklin, Eric: Befreite Körper. Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik. 5. Auflage. VAK-Verlag, Kirchzarten, 2008.
2. Riemann, Klaus: Evaluation der Franklin-Methode, Gesellschaft für sozialwissenschaftliche Forschung in der Medizin (GESOMED), 2010.
3. Heiland, T., Rovetti, R.: Which images and image categories best support jump height? In: Solomon, R., Solomon, J. (eds): Abstract of the 20th Annual Meeting of the International Association for Dance Medicine and Science 2010. Birmingham, U: IADMS, pp 74–75.
4. Heiland, Theresa et al: Franklin-Method Images' Affects on Jumping. Loyola Marymount University; College of Communication Studies and Fine Arts; Dance Program; Los Angeles, CA, USA, 2008.