



BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V.

www.yoga.de Heft 06 | 12/2010

Der ganze Mensch

**Deutsches
Yoga-Forum**

Die Franklin-Methode

Dialog zwischen Körper und Geist

Auch Yoga-Übende stagnieren manchmal im Fortschritt ihrer Praxis, haben Schmerzen, oder verstehen die Beschreibungen zur Ausführung eines āsana einfach nicht. Dann kann die Franklin-Methode hilfreich sein. Denn auch in dieser kreativen Bewegungslehre geht es um den ganzen Menschen. Die sportmotorischen Grundanforderungen Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer aber auch der Geist werden hier trainiert.

Text: Bettina Halbach



Die Franklin-Methode enthält auch Elemente aus dem integralen Yoga und ist inzwischen in der Schweiz als Weiterbildung für Yogalehrende anerkannt. Immerhin beruht das vielseitige Training des Körpers mit der Hilfe des »Gedankenmuskels« auf wissenschaftlich erklärbaren Grundlagen. So belegen Studien die Kraft der Erwartungshaltung und der Imagination zum Lindern oder sogar Heilen von Krankheiten. Das tun auch Jerome und Julia Frank in ihrem 1993 erschienenen Buch »Persuasion and Healing«. Ferner Martin L. Rossmann in seinem Buch »Guided Imagery for Self-Healing« aus dem Jahr 2000. Auch über die Effizienz von Mentaltraining auf die sportliche Leistungsfähigkeit wird seit Jahren positiv berichtet.

Die Franklin-Methode

Die Franklin-Methode erreicht den ganzen Menschen. Sie hilft ihm, körperlich und geistig fit zu sein. Ferner unterstützt sie ihn dabei, sich aufzurichten. Denn der Methodenbegründer, der Schweizer Eric Franklin, ist in der Anatomie und in der Biomechanik sowie in der Trainings- und Bewegungslehre, aber auch in der Sportpsychologie bewandert. Man begibt sich mit der Hilfe seiner Imaginationen auf eine Reise durch den Körper. Sie beginnen bei den Knochen, Muskeln und Sehnen, und führen fort bis auf die Ebene der Zellorganellen.

Die Vorstellungsbilder aus der Franklin-Methode sind physiologisch richtig. Ein Lernzyklus macht SchülerInnen eigenständig. Dieser besteht vereinfacht daraus, dass sie lernen, sich zu überlegen, wo sie beispielsweise im Moment beim Ausüben eines āsana stehen, wo sie hin möchten und welches der nächste Lernschritt dorthin ist. Haben sie diesen Schritt durchlaufen, vergleichen sie das Ergebnis mit ihrer Ausgangslage. Sie stellen sich die Fragen: Was ist neu, was will ich beim nächsten Versuch noch erreichen und wie kann ich es erreichen? Sportler, die sich mit der Franklin-Methode befassen, gewinnen darüber automatisch an Selbstvertrauen. Das wirkt sich auf deren ganzes Leben aus. Sie fühlen sich jederzeit kompetent, eine Bewegung zu ihrem Besten auszuführen. Die folgenden Beispiele aus Eric Franklins Arbeit füllen das Gesagte mit Exempeln aus der Praxis und sie zeigen die Vielschichtigkeit der Methode. Sie sind wie eine Werkstatt zu sehen, aus der Yoga-Übende sich die Werkzeuge, die sie benötigen, beliebig und jederzeit holen, kombinieren aber auch einzeln verwenden und wieder zurück legen können.

Kondition und Gleichgewicht

Wir stellen unsere Füße etwa hüftbreit, parallel zueinander auf Franklin-Bälle und lassen die Arme zunächst seitlich herunter hängen. Nun federn wir einige Male in den Knien und schwingen dabei die Arme gleichmäßig vor und zurück. Wir beobachten unseren Atem, während wir die Arme weiter schwingvoll nach vorne und zurück fliegen lassen. Nach einiger Zeit sollten wir feststellen, wie der Atem der Bewegung folgt: Schwingen wir die Arme vorwärts in die Höhe, kommt der Atem. Passieren

die Arme die Flanken, so geht der Atem, um mit dem Schwung nach hinten in die Höhe wieder einzuströmen. Der Atem kommt, geht, kommt, geht, kommt, geht und so weiter.

Gedanken

Wir beeinflussen den Körper mit unseren Gedanken. Daher bedürfen wir der Gedankenflexibilität und der Fähigkeit, ungebetene Gedanken loszulassen. Jeder kennt es, dass er wütende Gedanken im Kopf hat. Doch auf die Dauer schaden diese dem Körper, denn unsere Körperhaltung bei Wut ist eine andere als die, wenn wir glücklich sind. Die Franklin-Methode empfiehlt hier einen Gedankenstopp einzulegen und sich zu überlegen, wie man sich eigentlich fühlen möchte – zum Beispiel locker und entspannt – und dann mit einem Bild oder Ziel wieder in die



Foto: Tinvö, fototocase.com

Tätigkeit einzusteigen. Wir behalten die wohltuenden Gedanken, die anderen lassen wir gehen. Wir nehmen uns dazu vor, dass unser Körper ganz ruhig und unberührt ist, wie eine ausgedehnte Sandfläche. Jeder kommende Gedanke kann potentiell den Sand aufwühlen. Wir beobachten also unsere Gedanken, wie sie kommen und gehen. Wir stellen fest, ob sie den ruhigen Zustand unseres Körpers verändern oder nicht. Wir beginnen mit einigen Übungsgedanken. Wir stellen uns etwas sehr Angenehmes vor, eine erfreuliche Situation. Wühlt dies die Sandfläche auf? Nun halten wir eine unangenehme Situation vor dem inneren Auge fest und beobachten die Wirkung auf die Sandfläche. Bleibt der Sand glatt und ungestört? Dann lassen wir unseren Gedanken freien Lauf. Wir bleiben in Gedanken bei dem Sand und schauen, ob es möglich ist, dass er unberührt bleibt.

Aufrichtung

Der Aufrichtung dienen die neun Aktionslinien. Dem Wissen um diese Linien ist Eric Franklin während seiner Ausbildung zum Tänzer begegnet. Er hat es aus der »Ideokinese« in seine Arbeit übernommen. Die Ideokinese wurde von Mabel Todd in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelt. »Idea« ist ein altgriechisches Wort.

Man könnte es mit den Begriffen Form, Gestalt, Idee oder Vorstellung übersetzen. »Kinesis« bedeutet Bewegung. Mabel Todd, die als Stimmlehrerin in New York arbeitete, wurde in jungen Jahren durch einen Unfall bewegungsunfähig. Todd schaffte es, mit der Hilfe ihrer Vorstellungskraft wieder gesund zu werden.



Sie fasste ihre Erfahrungen in dem Buch »The thinking Body« zusammen. Mit Hilfe der Aktionslinien lässt sich die Körperhaltung stets selbstständig korrigieren. Man stellt sich eine Bewegung oder einen Kraftstoß entlang der Linie vor. Man verlängert oder verkürzt sie in der Vorstellung – je nach Situation.

Erste Aktionslinie – sie verläuft vom ersten Halswirbel, dem Atlas, zum Steißbein: Im Stehen, Sitzen oder Liegen denken wir uns, dass ein angenehm warmer Wasserstrahl über unseren Rücken fließt. Das löst Verspannungen im Rücken und in der Lende und verlängert die Wirbelsäule.

Zweite Aktionslinie – sie verläuft von der Schambeinfuge zum 12. Brustwirbel: Wir liegen auf dem Rücken. Die Beine sind an-

gewinkelt. An der Schambeinfuge und vorne am 12. Brustwirbel befindet sich gedanklich je eine kleine Kugel. Die beiden Kugeln bewegen sich entlang einer Verbindungslinie aufeinander zu. Die Kugeln treffen sich im Mittelpunkt dieser gemeinsamen Linie. Die Beckenstellung verbessert sich, die Lendenwirbelsäule und das Kreuzbein werden entlastet.

Dritte Aktionslinie – sie verläuft vom oberen Ende des Brustbeins zum Atlas: Wir stellen uns vor, wir stehen bis zum Hals im Wasser. Das Brustbein ist aus Korkmaterial. Es wird in Richtung Atlas getragen. Das richtet den Brustbereich auf und entspannt den Schulter- und Brustbereich.

Vierte Aktionslinie – der Brustkorb: Im Stehen oder Sitzen denken wir uns, der Brustkorb sei ein Schirm, dessen Spitze das obere Ende der Wirbelsäule ist. Der Stock des Schirms ist unsere zentrale Achse und der Griff am unteren Ende ist das Becken. Wir sehen nun, wie sich bei jedem Einatmen der Schirm öffnet. Beim Ausatmen legt sich der Schirm wieder um die zentrale Achse, also um seinen Stock, zusammen. Das verbessert die Beweglichkeit der entsprechenden Gelenke, die alle an der Atmung beteiligt sind.

Fünfte Aktionslinie – die Beckenrückseite: Wir liegen mit aufgestellten Beinen. Wir stellen uns nun vor, das Becken sei ein japanischer Fächer, der zusammengefaltet ist. Wir sehen nun, wie das Kreuzbein als Fächer aufgeht und sich seitlich ausweitet. Die beiden oberen Eckpunkte des Fächers entfernen sich voneinander. Die Muskulatur hinten am Becken entspannt sich.

Sechste Aktionslinie – die Beckenvorderseite: Wir stellen uns im Stehen vor, wir hätten eine sehr enge Jeans an. Wir sehen nun zu, wie von magischer Hand der Reißverschluss vorne langsam und mit erheblicher Schwierigkeit nach oben gezogen wird. Es entsteht mehr Spannung vorne am Becken.

Siebte Aktionslinie – sie verläuft vom Kniezentrum zur Hüftgelenkspfanne: Wir liegen mit aufgestellten Beinen auf dem Boden und stellen uns vor, wie die Oberschenkelknochen tiefer in die Hüftgelenkspfannen hinein sinken. Wir erreichen dadurch mehr Kontrolle der Oberschenkelbewegung vom Hüftgelenk her. Die Balance des Beckens auf den Oberschenkelköpfen verbessert sich.

Achte Aktionslinie – sie verläuft vom Großzehenballen zur Fußmitte: In unserer Vorstellung verkürzt sich diese Linie. Sie zentriert die Kräfte durch das Fußgelenk und trägt dazu bei, das Laufen auf der Innen- und Außenkante des Fußes zu beheben.

Neunte Aktionslinie – die zentrale Körperachse: Wir stellen uns im Stehen vor, dass kleine prickelnde Champagnerbläschen vorne an der Wirbelsäule nach oben steigen. Wir richten uns dadurch auf.

Reise ins Körperinnere

So, wie es im Yoga die »Ruheposition« im Liegen gibt, so gibt es in der Franklin-Methode die »konstruktive Ruheposition«. Der Körper wird darin ohne Bewegung trainiert. Vielmehr besteht die Nachricht an den Körper jetzt aus reinen Bildern, mit dem Ziel, die Körperausrichtung zu verbessern: Wir liegen flach auf dem Boden und haben die Beine angestellt. Nun werden Spannungen von selber gelöst, und da es jetzt leicht ist, die Position zu halten, kann man sich auf die Gedankenbilder konzentrieren. Spürt man bei dem einen oder anderen Bild eine Reaktion, so sollte man bei diesem Bild verweilen. Die Reaktion kann eine vertiefte Atmung, die Entspannung eines Muskels oder eines Gelenks sein.

Atmung: Schauen wir dem Atem einfach zu, wie er in den Körper hinein und hinaus fließt. Beim Einatmen stellen wir uns vor, dass wir bekommen, was wir im Yoga brauchen: Vertrauen, Kraft, Beweglichkeit, Kreativität, Ausrichtung und Entspannung. Beim Ausatmen atmen wir Unsicherheit, Verspannungen und Schmerzen aus. Anschließend richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, beim Einatmen Energie aufzunehmen. Beim Ausatmen geben wir Anspannung ab. Schließlich beobachten wir unseren Atem, ohne dabei an irgend etwas zu denken.

Knochen: Wir stellen uns vor, der Oberschenkelknochen sei ein Besenstiel und dieser sinke stetig tiefer in die Hüftgelenkspfanne hinein.

Muskeln: Wir stellen uns vor, dass der gesamte Rücken sich im Liegen wie schmelzende Butter auf dem Boden ausbreitet. Wir achten dabei besonders auf den Nacken, auf den Bereich zwischen den Schulterblättern, auf den unteren Rücken und auf die Rückseite des Beckens. Es ist am einfachsten, sich das Ausbreiten während des Ausatmens vorzustellen. Aber den Atem dabei nicht beeinflussen, sondern einfach auf die nächste Ausatmung warten und beobachten, wie sich der Rücken ausdehnt.

Organe und Blutgefäße: Wir stellen uns vor, die Gefäße, die das Herz versorgen, werden von einem eifrigen Team Gefäßputzspezialisten und -spezialistinnen gereinigt. Sie sehen aus wie kleine Kobolde, die Kapuzenmäntel tragen. Die Kobolde durchwandern sämtliche Gefäße des Herzens. Sie sorgen sie für Geräumigkeit in den Adern und für spiegelglatte Gefäßwände, an denen das Blut widerstandslos entlang fließt.

Zellen: Wir stellen uns vor, unsere Zellen seien wie tausende kleine Luftmatratzen, die im Meer der Flüssigkeit schwimmen, die sie umgibt. Die Zellen schweben auf dem Meer, ruhen auf diesem Meer. Sie sind gelassen und entspannt, es herrscht Feriengefühl in allen Geweben. Wir erzielen dieses Gefühl in allen Geweben, denn so können sich die Zellen regenerieren. Wir unterstützen diesen Zustand durch die mentale Formel: »Meine Zellen ruhen, meine Zellen regenerieren.«

Zellorganellen: Nun tauchen wir noch tiefer in das Innere der Körperzellen. Dort befinden sich die Zellorganellen. Das sind Miniaturfabriken und sie bilden die Basis für alle lebenswichtigen Prozesse. Die innere Atmung, der Stoffwechsel, die Produktion von Proteinen und Enzymen – all dies findet in den Organellen statt. Die größte Organelle ist der Zellkern, daneben gibt es die Mitochondrien, die Lysosomen, die Ribosomen, die Peroxisomen, den Golgi-Apparat und das endoplasmatische Retikulum. Wir stellen uns die Zellen als kleine Sonnensysteme vor, als eigene Systeme mit einer zentralen Sonne, dem Zellkern, und den ihn umkreisenden Planeten, den Organellen. Wir stellen uns vor, wie die Planeten in harmonischem Zusammenspiel mit der Sonne stehen. Alle Kräfte in diesem System harmonisieren.

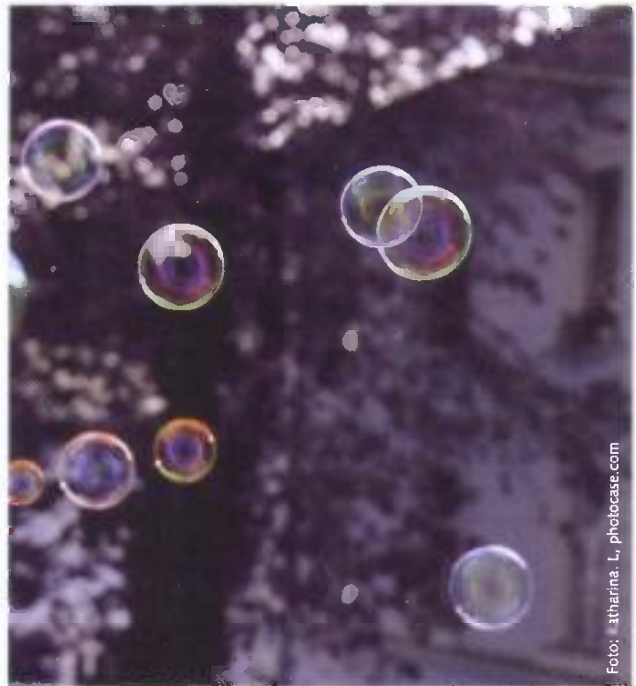


Foto: athena. L. photofocus.com

Fazit

Stets führen viele Wege nach Rom. Die Franklin-Methode bedarf regelmäßigen Trainings und jeder wird sich das für ihn Passende aus dieser Arbeit heraus suchen. Doch wenn wir im Yoga lernen, das Echo des Körpers auf ein Bild oder inneres Gespräch zu spüren, so haben wir bereits wirksam formuliert und imaginiert und wir verfügen mit dem »Gedankenmuskel« über ein Werkzeug, das uns für die Yoga-Praxis aber auch auf allen anderen Ebenen des Mensch-Seins unterstützt.

Weitere Informationen

Institut für Franklin-Methode
www.franklin-methode.ch