



# Kopfkinno

Yoga und die Franklin-Methode

Wer kennt das nicht? Es gibt Yogastellungen, in denen fühlt man sich nie richtig wohl. Wenn es geht, drückt man sich um das entsprechende Asana und zu Hause übt man es sicher nie. Das ist schade und lässt sich ändern: Mentale Schlüssel für die Beweglichkeit aus der Franklin-Methode helfen, mehr Leichtigkeit in die Yogapraxis zu bringen.

■ Text: Helene Moser und Bettina Halbach

**Y**oga tut gut, das ist hinreichend bekannt. Doch auch die Yogapraxis ist mit gewissen Risiken verbunden, und es kann zu ernsthaften Verletzungen kommen, wenn man versucht, Asanas einzunehmen, für die die körperlichen Voraussetzungen (noch) fehlen. So beschreiben neuere US-Studien, dass sich knapp ein Fünftel aller Praktizierenden im Lauf von mehreren Jahren verletzte. Deshalb ist es wichtig, die Verletzungsgefahr ernst zu nehmen und entsprechend vorzubeugen.

Es ist möglich, Asanas im Nu koordinierter und mit geringerem Verletzungsrisiko auszuüben, wenn man das **Neurocognitive Dynamic Imagery (DNI)** der Franklin-Methode einsetzt. Das heisst, man bedient sich eines fantasievollen Kopfkinos, während man sich in eine Stellung hinein- oder hinausbegibt und während man diese hält. Das verschiebt den Grundzustand des Nervensystems von einem primär stressanfälligen zu einem primär entspannten Zustand. Auch in diesem entspannten Zustand kräftigt

Yoga den Bewegungsapparat. Und während des Sonnengrusses erreicht man eine sportliche Intensität, die als Herz-Kreislauf-Training geeignet ist.

### Die Kraft von Bildern

Die Franklin-Methode ist im Yoga nicht nur ein Lieferant für beweglich machende Gedankenbilder, sondern ein Ansatz, etwas über die Arbeitsweisen des Körpers zu erfahren. Yogis arbeiten seit langem mit der Ausrichtung des Körpers und mit der Vorstellungskraft. Viele überlieferte Anwendungen im Yoga ähneln modernen Ansätzen der Sportpsychologie, welche die Konzentration von Athleten steigern sollen.

Wir haben die natürliche Fähigkeit zu imaginieren, unabhängig von der sportlichen Leistungsfähigkeit und vom Alter: Wenn wir beispielsweise gefragt werden, was wir gefrühstückt haben, steigen sofort Bilder von Müsli, frischem Obst, Joghurt oder Kaffee vor unserem geisti-

gen Auge auf, und wir schildern diese in leuchtenden Farben. Würde man uns verbieten zu imaginieren, könnten wir nicht sagen, was wir gefrühstückt haben.

Das Bild des Frühstücks ist **statisch**. Verbinden wir Gedankenbilder mit Bewegungsabläufen oder mit einer Körperhaltung, sprechen wir von **dynamischer Imagination**.

Die folgenden Gedankenbilder der Franklin-Methode passen sowohl zu den Yoga-Grundstellungen wie zu fortgeschrittenen Asanas. Sie umfassen die drei Bewegungsebenen (Horizontal- und Frontalebene sowie Rotation) und können im Yoga und im Alltag eingesetzt werden.

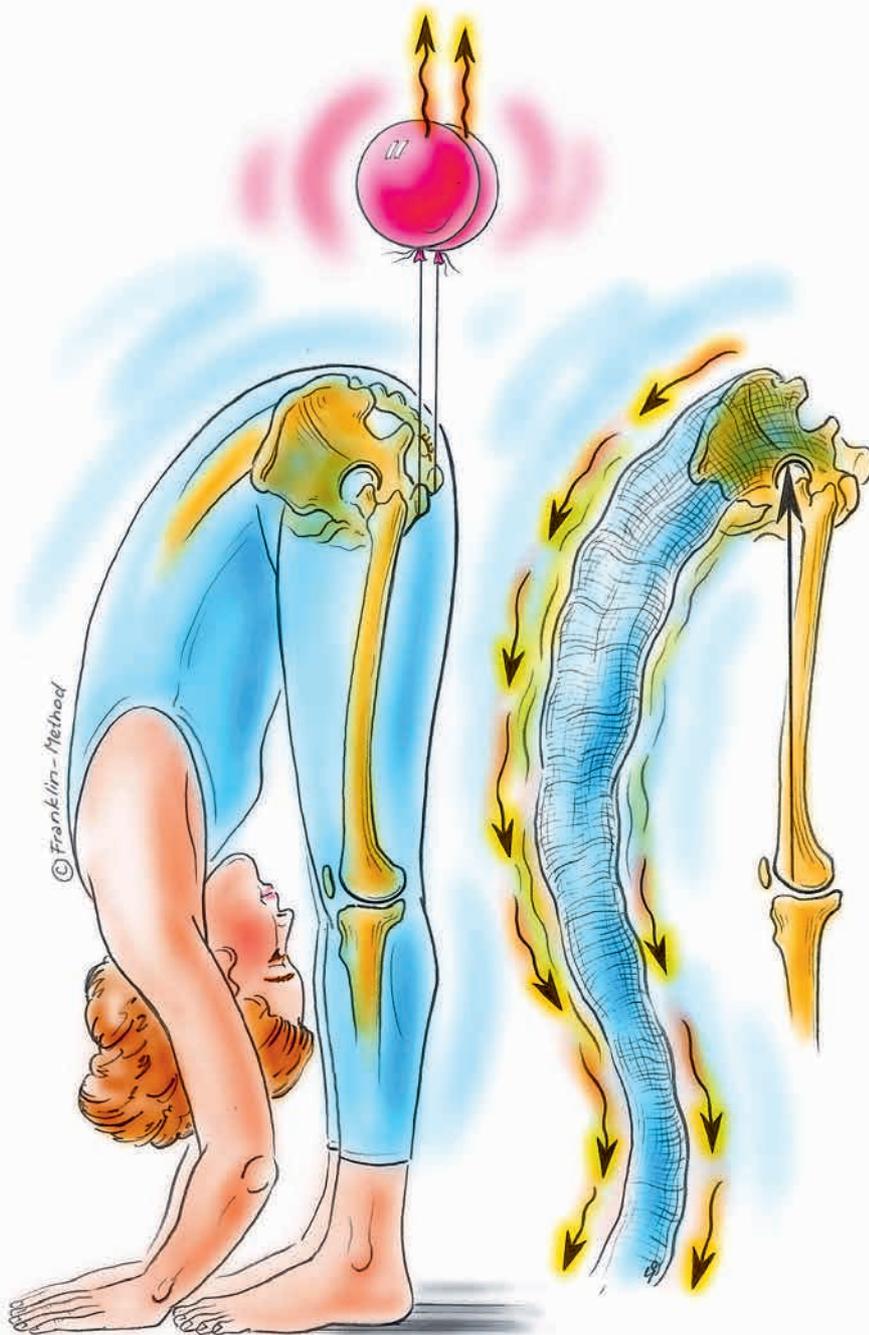
### Rückbeugen

Bei Rückbeugen streckt sich die ganze Wirbelsäule, der Fokus liegt jedoch auf der Brustwirbelsäule. Das Ziel ist, den Brustkorb zu weiten, die Brustwirbelsäule zu mobilisieren und die Rückenmuskulatur zu stärken. Teile der Vorderseite des Körpers, wie Brust- und Bauchmuskeln, Zwischenrippenmuskeln, die Leisten und die vordere Oberschenkelmuskulatur werden gedehnt.

**Anweisungen im Yoga:** Der Hinweis, bei der Rückbeuge

die Schulterblattspitzen zueinander zu ziehen, wirkt sich ungünstig aus. Die Empfehlung, den Tonus von Bauchmuskeln und Beckenboden zu erhöhen, während man gleichzeitig Schambein und Steissbein zueinan-

**«Wir alle haben die Fähigkeit zu imaginieren.»**



der zieht, ist genau das Gegenteil von der funktionellen Anatomie im menschlichen Körper.

**Anweisungen der Franklin-Methode:** Besser ist, in der Rückbeuge Folgendes zu denken: «Ich bin vorne im Brustkorb weit. Mein grosser und mein kleiner Brustmuskel können loslassen.» Während der Rückbeuge nähern die Sitzbeine sich an, aber die Beckenschaufeln kippen nach vorne,

als ob das Becken eine Wasserschüssel ist, die man auskippen will. Die vorderen oberen Darmbeinstacheln drehen nach innen. Ein schönes Bild für die Rückbeuge ist auch, dass sich der Verdauungstrakt vom Mund zum After verlängert.

### Seitbeugen

Für die Seitbeuge nimmt man die Arme über den Kopf und neigt den

Rumpf zur rechten oder zur linken Seite. Es ist eine einfache Übung, um nach langem Sitzen Platz zwischen den Rippenbögen zu schaffen. Die Seitbeuge verbessert die Durchblutung der Verdauungsorgane. Korrekt eingenommen dehnt und öffnet sie den gesamten Körper, lässt einen die eigene Kraft spüren und setzt ungeahnte Energien frei.

**Anweisungen im Yoga:** Viele machen den Fehler, in der Seitbeuge gedanklich die längere Seite zu verlängern und auf der kürzeren Seite ans Verkürzen zu denken. Zudem ziehen sie den Bauch etwas nach hinten.

**Anweisungen der Franklin-Methode:** Besser ist, in der Seitbeuge auch auf der dem Boden zugewandten Seite an Verlängerung zu denken. Man kann sich den Rumpf als ein Akkordeon vorstellen, das gleichmässig auseinandergezogen wird. Fortgeschrittene können auch imaginieren, wie das Brustbein zur gleichen Seite dreht, wie man sich beugt und wie die Lendenwirbelsäule sowie die gesamte Bauchdecke sich zur anderen Seite dreht.

Wichtig ist, sich das nur vorzustellen, es nicht aktiv zu tun. Um sich diesen Unterschied zwischen Zulassen und Tun zu erarbeiten, kann man während der Seitbeuge einmal bewusst Brustbein und Lendenwirbelsäule drehen und sich die Bewegung danach wieder nur denken.

### Vorbeugen

Vorbeugen beruhigen und lenken den Blick nach innen. Sie ermöglichen den Zugang zu inneren Pro-

zessen, die man gerne überhört. Das kann emotional befreiend wirken.

**Anweisungen im Yoga:** Im aufrechten Stand senkt man sich für die Vorbeuge mit geradem Rücken über die Beine, so weit es der Körper erlaubt. Nach ein paar Atemzügen hebt man mit einer Einatmung zuerst den Kopf und dann den Oberkörper wieder nach oben.

**Anweisungen der Franklin-Methode:** Man kann imaginieren, wie die Thoracolumbalfaszie gedehnt wird. Sie wird beim Einatmen breit und beim Ausatmen lang. Während einer gehaltenen Stellung sind die Faszien vorgespannt. Durch den Atem ziehen sie mal in die eine Richtung, mal in die andere Richtung, wie bei einem eingelaufenen Strickpullover, den man wieder in seine alte Form zieht. Mit jedem Atemzug kann man etwas mehr loslassen. Oder man sieht den Oberkörper als ein weiches Tuch, das während der Vorbeuge vom Becken nach unten in Richtung Füße fällt. Gleichzeitig heben Luftballons die Sitzbeinhöcker an.

## Rotation

Fast in jeder Yogastunde kommen Drehhaltungen vor. Sie wirken emotional und körperlich öffnend und bringen Bewegung in versteifte Wirbelsäulen und in verspannte Innenleben, indem sie die Energie zum Fließen bringen.

**Anweisungen im Yoga (Dreh-Dehnsitz nach links):** Man setzt sich mit aufrechtem Rücken und ausgestreckten Beinen auf den Boden. Dann zieht man das rechte Knie zu

sich und setzt den rechte Fuss links vom linken Knie ab. Beide Gesässknochen sind geerdet. Mit einer Ausatmung hebt man den rechten Arm und greift um das linke Knie, dreht dabei den Oberkörper aus der Brustwirbelsäule nach links, der Blick geht über die linke Schulter, wenn das für den Nacken angenehm ist. Nun wird die linke Hand direkt hinter der linken Gesässhälfte abgesetzt. Diese Position wird einige Atemzüge gehalten. Beim Einatmen soll man sich aufrichten, beim Ausatmen sich sanft noch weiter in die Position drehen.

**Anweisungen der Franklin-Methode:** Der Gedanke, sich in einer Dreh-Dehnhaltung aufzurichten ist schwierig, da man normalerweise während einer Rotation etwas kleiner wird. Man kann während der Rotation an die Wirbelsäule denken als sei sie ein Tuch oder ein Schwamm, den man auswringt, denn wie diese wird die Wirbelsäule mit dem Auswringen kürzer. Hilfreich ist es auch, jetzt daran zu denken, das Brustbein nach vorne oben schweben zu lassen.

## Tipps zur Imagination

Grundsätzlich ist die Anwendung der Imagination altersunabhängig und kann im Yoga noch vielfältiger angewandt werden als hier dargestellt. Die Imaginationen der Franklin-Methode sind wissenschaftlich fundiert

«Nur wer präsent ist, kann imaginieren.»

(Heyland-Studien) und haben eine hohe Erfolgsquote. Dass ein Bild auf den Körper wirkt, merkt man zum Beispiel am tieferen Atem oder daran, dass man während eines Asanas die Endstellung leichter einnehmen und länger halten kann. Für die Imagination muss man jedoch offen sein.

Damit sich ein echter Trainingserfolg einstellen kann, braucht es einige Tage beharrlichen praktischen Übens. Es kann aber auch sein, dass man sich sofort beweglicher fühlt. Die Imagination wirkt sehr schnell. Wenn man die Übungen einmal kennt, muss man bloss denken und das Resultat ist da.

Der wichtigste Startpunkt im Yoga und in der Franklin-Methode ist **die Konzentration**. Nur wer präsent ist, kann auch während einem Asana bewusst imaginieren. Um dies zu trainieren, gibt es in der Franklin-Methode folgende Übung: Man sieht das Zwerchfell als ein Seidentuch, das während der Einatmung nach unten in Richtung Beckenboden und während der Ausatmung wieder nach oben in Richtung oberster Rippe schwebt. Man kann feststellen, wie der Atem sich beruhigt. Übt man dies immer wieder, wird die Konzentration mit der Zeit stark und ausdauernd.

.....  
Institut für Franklin-Methode:

[www.franklin-methode.ch](http://www.franklin-methode.ch)

Verein für Franklin-Methode Schweiz:

[www.vfms.ch](http://www.vfms.ch)

Helene Moser: [www.helmos.ch](http://www.helmos.ch)