

So mache ich mein Yoga noch effizienter

von Helene Moser und Bettina Halbach

Manche Menschen praktizieren Yoga, obwohl sie sich in den Positionen (Asanas) unbequem fühlen. Das ist schade und lässt sich ändern: Der Beitrag beschreibt, wie mentale Schlüssel für die Beweglichkeit bzw. Franklin-Methode hilft, jeden Moment der Yoga-Praxis mit tiefer innerer Freude zu füllen.

Verletzungen vorbeugen

Wie jede körperliche oder mentale Praxis kann Yoga aber auch mit gewissen Risiken verbunden sein. Es kann sogar zu ernsthaften Verletzungen kommen, wenn man versucht, Asanas einzunehmen, für die die körperlichen Voraussetzungen (noch) fehlen. So beschreiben neuere US-Studien, dass sich knapp 1/5 aller Praktizierenden über mehrere Jahre hin verletzte. Die Häufigkeit und Schwere der Verletzungen bleibt im Yoga im Rahmen anderer Sportarten, man sollte die Verletzungsgefahr dennoch ernst nehmen und ihr durch entsprechende Vorkehrungen begegnen. Die Wichtigste hierbei scheint, einen gut ausgebildeten Yoga-Lehrer zu finden sowie die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu berücksichtigen. Yoga verschiebt dann den Grundzustand des Nervensystems von einem primär stressanfälligen zu einem primär entspannten Zustand. Daneben kräftigt Yoga den Bewegungsapparat. Und etwa während dem Sonnengruß erreicht man eine sportliche Intensität, die zumindest für weniger trainierte Personen als Herz-Kreislauf-Training geeignet ist. Es ist außerdem möglich, Asanas im Nu koordinierter sowie mit geringerem Verletzungsrisiko auszuüben, indem man das Neurocognitive Dynamic Imagery (DNI) der Franklin-Methode einsetzt. Das heißt, während man sich in eine Yoga-Position hinein oder hinaus begibt sowie während man diese hält, bedient man sich eines fantasievollen Kopfkinos.

Yoga und Franklin-Methode kombinieren

Dabei ist die Franklin-Methode im Yoga nicht nur ein Lieferant für beweglich machende Gedankenbilder sondern ein Ansatz, etwas über die Arbeitsweisen des Körpers zu erfahren. Schließlich arbeiten Yogis bereits seit Jahrtausenden mit der Ausrichtung des Körpers und mit Vorstellungskraft. Viele überlieferte Anweisungen im Yoga ähneln modernen Ansätzen der Sportpsychologie, welche die Konzentration von Athleten noch steigern sollen. Wir alle haben schließlich die natürliche Fähigkeit zu imaginieren, unabhängig von der sportlichen Leistungsfähigkeit und vom Alter: Wenn wir gefragt werden, was wir gefrühstückt haben zum Beispiel. Sofort steigen Müsli, frisches Obst, Joghurt und Kaffee vor unserem geistigen Auge auf und wir schildern es unserem Gegenüber in leuchtenden Farben. Würde man uns verbieten, zu imaginieren, wir könnten nicht sagen, was wir gefrühstückt haben. Das Bild des Frühstücks ist statisch. Verbinden wir dagegen Gedankenbilder und Bewegungsabläufe oder mit einer bestimmten Körperhaltung sprechen wir von dynamischer Imagination:

Beispiele für Imaginationen während Asanas

Die folgenden Gedankenbilder der Franklin-Methode passen zu den grundlegenden Asanas im Yoga ebenso wie zu fortgeschrittenen Asanas bzw. man könnte auch sagen: Sie passen zu unseren Grundbewegungen in den drei Bewegungsebenen (Horizontal-, Frontal-, und Rotationsebene) und können außer im Yoga auch in unserem Alltag eingesetzt werden.

Rückbeuge

Bei Rückbeugen gibt es eine Streckung über die ganze Wirbelsäule, jedoch sollte auf die Brustwirbelsäule fokussiert werden. Das Trainings-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.

Anweisung im Yoga

Aber zum Beispiel der Tipp, den man im Yogaunterricht bekommt, die Schulterblattspitzen dabei zueinander zu ziehen wirkt sich sehr ungünstig aus. Oder die Empfehlung, bei der Rückbeuge den Tonus von Bauchmuskeln und Beckenboden zu erhöhen, während man gleichzeitig Schambein und Steißbein zueinander zieht. Das ist genau entgegengesetzt der funktionellen Anatomie im Körper des Menschen.

Anweisung der Franklin-Methode

Besser ist, in der Rückbeuge daran 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 Beckenschaukeln kippen nach vorne als ob das Becken eine Wasserschüssel ist, die man auskippen will. Die vorderen oberen Darmbeinstacheln drehen nach innen (inclair) sowie das Kreuzbein gegennutzt. Ein schönes Bild für die Rückbeuge ist auch, der Verdauungstrakt verlängert sich vom Mund zum After.

Seitbeuge

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 ferner die Durchblutung der Verdauungsorgane. Korrekt eingenommen dehnt und öffnet sie darüber hinaus den gesamten Körper, lässt einen die eigene Kraft spüren und setzt ungeahnte Energien frei.

Anweisung im Yoga

Der Fehler, den Viele machen, ist, in der Seitbeuge die längere Seite gedanklich zu verlängern, auf der kürzeren Seite aber an Verkürzen zu denken sowie sie ziehen den Bauch etwas nach hinten.

Anweisung der Franklin-Methode

Besser ist, in der Seitbeuge auch auf der dem Boden zugewandten Seite an Verlängern zu denken, also sich den Rumpf als ein Akkordeon vorzustellen, das gleichmäßig auseinander gezogen 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. Die Betonung liegt dabei darauf, sich dieses nur vorzustellen, es nicht aktiv zu tun. Um sich diesen Unterschied zwischen Zulassen und Tun zu erarbeiten, kann man zunächst während der Seitbeuge auch einmal bewusst Brustbein und Lendenwirbelsäule drehen und sich die Bewegung dann wieder nur denken.

Vorbeuge

Vorbeugen im Yoga beruhigen und lenken den Blick vom Außen ins Innere – so ermöglichen sie den Zugang zu inneren Prozessen, die man sonst eher überhört. - Das kann emotional befreiend wirken.

Anweisung 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 zuerst den Kopf und dann den Oberkörper mit einer Einatmung wieder nach oben.

Anweisungen der Franklin-Methode

In der Vorbeuge kann man 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, vergleich zu einem eingelaufenen Strickpullover, den man wieder in seine alte Form zieht. Mit jedem Atemzug kann man noch 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

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

Anweisung 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. Das linke Bein bleibt ausgestreckt. Beide Gesäßknochen sind geerdet. Mit einer Ausatmung hebt man den rechten Arm und greift um das linke Knie, dreht dabei den Oberkörper aus Brustwirbelsäule nach links, der Blick geht über 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.

Anweisung der Franklin-Methode

Der Gedanke, sich in einer Dreh- Dehnhaltung aufzurichten ist tricky, da man normalerweise während einer Rotation etwas kleiner wird. Dazu kann man während der Rotation an die Wirbelsäule denken als sei sie ein Tuch oder als ein Schwamm, den man auswringt, denn wie diese wird die Wirbelsäule mit dem wringen kürzer. Ganz hilfreich ist es auch, jetzt daran zu denken, das Brustbein nach vorne oben schweben zu lassen.

Gute Tipps zur Imagination

Grundsätzlich ist die Anwendung der Imagination altersunabhängig und im heutigen Yoga auch noch vielfältiger als hier dargestellt. Die Imaginationen der Franklin-Methode sind wissenschaftlich fundiert (Heyland-Studien) und sie haben eine hohe Erfolgsquote. Dass ein Bild auf den Körper wirkt, merkt man zum Beispiel am tieferen Atem oder daran, dass man während einer Asana die Endstellung leichter einnehmen und länger halten kann. Für die Imagination muss man jedoch offen sein. Bis dass sich echter Trainings-Erfolg einstellt, kann es einige Tage beharrlichen praktischen Übens brauchen, es kann aber auch sein, dass man sich sofort beweglich fühlt. Die Imagination wirkt sehr schnell, also wenn man die Übungen einmal kennt braucht man bloß denken und das Resultat ist da.

Der wichtigste Startpunkt im Yoga, wo man sich die Schönheit einer Asana ausmalt, bevor man sie einnimmt und in der Franklin-Methode ist die Konzentration. Denn nur wer präsent ist, kann auch während einer Asana bewusst imaginieren. Um dies zu trainieren gibt es in der

Franklin-Methode die Übung, das Zwerchfell als ein Seidentuch zu sehen, dass während der Einatmung nach unten Richtung Beckenboden und während der Ausatmung wieder nach oben 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.

Fazit

Mit Hilfe der Franklin-Methode lässt sich Yoga mit mehr Leichtigkeit ausführen, auch die persönliche Leistung steigt, was stolz macht und motiviert. Wer die Franklin-Methode kennen lernen möchte, findet auf der Homepage des Instituts für Franklin-Methode oder beim Schweizer Verein für Franklin-Methode eine Therapeutenliste bzw. er kann sich auch direkt an die Autorin Helene Moser wenden und um Einzel- oder Gruppenunterricht bitten.

Kontakte

Institut für Franklin-Methode <http://www.franklin-methode.ch>

Verein für Franklin-Methode Schweiz (VFMS) www.vfms.ch

Helene Moser Physiotherapie <http://www.helmos.ch/>