

DIE FRANKLIN-METHODE

Den Atem erfahren und den Körper lockern

Yogis begleiten viele āsana mit dem Atem. Hier gilt: fließt der Atem, fließt auch die Bewegung. Die Franklin-Methode befasst sich mit imaginativer Bewegungspädagogik. Die Franklin-Methode kennt sieben Spür-, Berühr- und Vorstellungsübungen, die ein vertieftes Bewusstsein schaffen, wie der Atem funktioniert. Sie lassen sich leicht ins Yoga integrieren.

Text: Bettina Halbach

In der Franklin-Methode wird das Konzept der Lernspirale verwendet, damit Personen neue Haltungs- und Bewegungsmöglichkeiten nachhaltig lernen. Nehmen Sie sich für die folgenden Übungen eine ruhige Minute und erarbeiten Sie sich diese Spirale.

Gefühl für den Körper entwickeln

Übung 1

Scannen Sie zunächst Ihren Körper. Wandern Sie also mit der Aufmerksamkeit von den Füßen zu den Beinen, zum Rumpf, zu den Armen und zum Kopf. Wie fühlen Sie sich? Welcher Körperteil ist leicht und geschmeidig, welcher ist dagegen verspannt? Wo in Ihrem Körper fühlen Sie den Atem? Planen Sie dann eine Bewegung gedanklich (Feedback), zum Beispiel, dass Sie die Schultern heben werden. Führen Sie diese aus, beispielsweise begleitet von dem inneren Satz »Glückliche Schultern schweben nach oben.«.

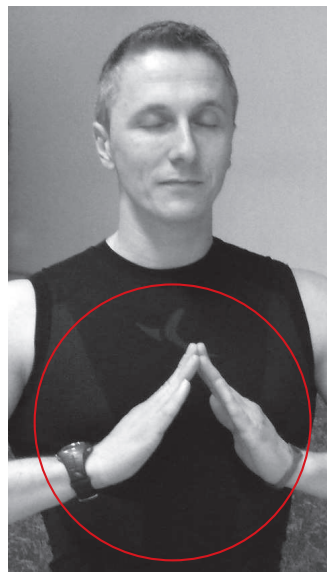
Wenn Sie die Lektion beenden, vergleichen Sie das Ergebnis mit der Ausgangssituation. Wie fühlt Ihr Körper beziehungsweise der bewegte Körperteil sich nun an (Feedback)? Wo spüren Sie den Atem? Wenn Ihnen dieses neue Gefühl gefällt, verankern Sie es im Alltag. Vielleicht finden Sie sogar ein eigenes Bild für diesen neuen körperlichen Zustand.

Bewegliche Rippen

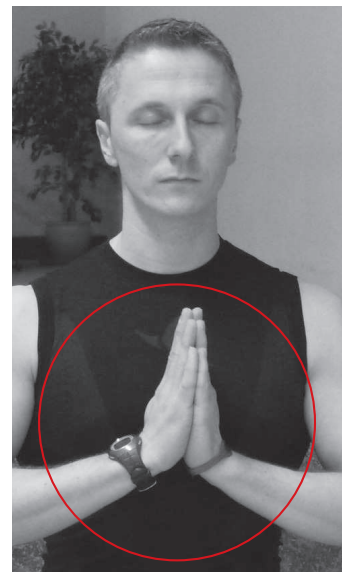
Für das Atmen ist ein beweglicher Brustkorb wichtig. Mit jedem Ausatmen legt sich Ihr Brustkorb in Richtung der zentralen Körperachse zurück, mit jedem Einatmen heben sich die Rippen. Der Brustkorb ist kegelförmig, oben schmal und unten breit.

Übung 2

Form und Bewegung des Brustkorbs lassen sich mit einem Schirm vergleichen. Die Spitze des Schirms ist beim obersten Halswirbel, der Stock ist die zentrale Körperachse und der Griff ist das Becken. Beim Einatmen öffnet sich der Schirm, beim Ausatmen legt er sich zusammen. Stellen Sie sich dies vor. Achten Sie auf die Öffnung im unteren Bereich des Schirms, da hier die Bewegung nach allen Seiten am größten ist: Der Schirm dehnt sich nach oben, nach unten und seitwärts aus. Beim Ausatmen legt er sich um die zentrale Achse, also um seinen Griff. Sehen Sie ferner, dass der Schirmstab beim Ausatmen nach oben geht.



Sehen Sie Ihre Rippen vor dem inneren Auge als Schirm. Beim Einatmen öffnet sich der Schirm, der Brustkorb weitet sich, Luft strömt in die Lungen.



Beim Ausatmen schließt sich der Schirm, der Schirmstock gleitet nach oben, Richtung Kopf.

Elastische Lungen

Die Lungen bestehen aus dem rechten und aus dem linken Lungenflügel. Dabei teilt sich der rechte Lungenflügel in drei, der linke Lungenflügel in zwei Lappen. Der linke Lungenflügel ist auch etwas kleiner als der rechte, da auf der linken Seite das Herz Platz braucht. Die Lungenflügel liegen in der Brusthöhle. Oben überragen die Spitzen um etwa ein bis zwei Zentimeter das Schlüsselbein, unten liegen die Lungenflügel auf dem Zwerchfell auf.

Das Gewebe der Lungen unterteilt man in einen luftführenden Teil, in die Bronchien und Bronchiolen, und in einen Teil, in dem der tatsächliche Gasaustausch stattfindet: Das sind die Lungenbläschen. Die Grundform der Lungen ist als hohler, umgekehrter Baum vorstellbar. Der Stamm ist die Luftröhre, die ersten dicken Äste sind die Bronchien. Diese verzweigen sich zu den Bronchiolen, die Blätter sind die Lungenbläschen. Hier findet der Gasaustausch statt. Sauerstoffmoleküle diffundieren durch die dünne Oberfläche in die Arterien, von dort werden sie zu den Körperzellen transportiert. Auf der Zellebene findet die eigentliche Atmung statt. Die Zellen nehmen den Sauerstoff auf und geben Kohlendioxid ab, welches zu den Lungen transportiert und abgeatmet wird.

Die Lungen tragen dazu bei, unsere Geschmeidigkeit zu verbessern. Sie füllen den Brustkorb aus. Unflexible Lungen behindern die Beweglichkeit des Schultergürtels, die Koordinationsfähigkeit der Arme und die Beweglichkeit des Brustkorbs. Außerdem ist ihre Sauerstoffaufnahme-fähigkeit geringer: Beugen Sie sich in gekrümmter Haltung nach vorne und versuchen Sie einige Male tief ein- und auszuatmen. Wahrscheinlich ist Ihr Atem angestrengt und flach, was zu Verspannungen im ganzen Körper führt. Es ist also wichtig, die Lungen zu befreien, so dass sie den ganzen Raum, den die Natur für sie vorgesehen hat, einnehmen.

Übung 3

Klopfen Sie den Brustkorb leicht mit der flachen Hand ab. Tun Sie dies mit innerer Aufmerksamkeit, richten Sie sich mit Ihrer Intention an die Lebendigkeit Ihrer Zellen und Knochen. Bereits diese einfache Übung richtet den Körper etwas auf, befreit also die Lungen. Fahren Sie fort, klopfen Sie den ganzen Körper ab. Schließlich lockert Abklopfen die Muskeln. Das ist wichtig, da sich alle Muskeln im Körper am Ein- und Ausatmen beteiligen. Dementsprechend wirkt sich jeder verspannte Muskel nachteilig auf die Atmung aus. Abklopfen verbessert ferner die Propriozeption, also das Stellungsempfinden. Das Wissen darum, wo Ihre Arme, Beine, Füße, Hände und die Wirbelsäule sind, gibt Ihnen mehr Selbstsicherheit – zum Beispiel bevor Sie ein herausforderndes āsana einnehmen. Der Atem fließt dann automatisch ruhiger.

Übung 4

Stellen Sie sich jede Körperzelle als eigenständige Lunge vor. Beim Einatmen stellen Sie sich vor, wie Millionen von Zellen einatmen und Sauerstoff aufnehmen. Beim Ausatmen stellen Sie sich Millionen von Zellen vor, die ausatmen.

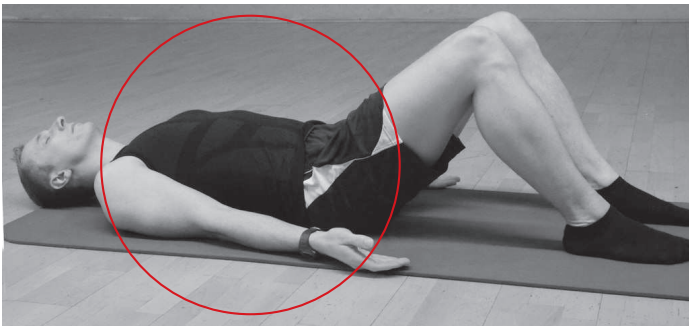
Das Zwerchfell entspannen und kräftigen

Das Zwerchfell teilt den Oberkörper in Brust- und Bauchraum. Vorstellen kann man sich das Zwerchfell als einen asymmetrischen Pilz mit zwei kleinen Stielen (Schenkeln). Die rechte Seite des Pilzes liegt höher und lässt der Leber, die viel größer ist als der Magen auf der linken Körperseite, etwas Platz. Die wichtigste Sehne des Zwerchfells ist mit dem Herzbeutel verschmolzen, das Herz reitet quasi auf dem Zwerchfell, während Sie atmen. Die Zwerchfellschenkel laufen vom Zwerchfell an abwärts, unter anderem in der Nähe des Lendenmuskels. Dieses zeigt, dass Atmung und Fortbewegung eng miteinander verbunden sind. Die Atmung ist aber auch eine Organmassage, sie fördert den Tonus der Organe und macht die Bauchwand flacher.

Die folgende Übung entlastet die Wirbelsäule, führt zu einer besseren Körperhaltung und zu einem Gefühl der Länge an der Vorderseite der Wirbelsäule. Darüber hinaus kräftigt sie Zwerchfell und Bauchmuskeln und baut Stress ab.

Übung 5

Legen Sie sich mit rechtwinklig angezogenen Knien und auf den Boden aufgestellten Füßen auf den Rücken. Nun arbeitet die Schwerkraft für Sie: Atmen Sie einige Minuten einfach nur, fühlen Sie das Weit und Schmal Ihrer Atembewegung. Stellen Sie sich nun vor, wie sich das Zwerchfell bewegt. Wie es sich beim Einatmen nach unten in Richtung Beckenboden bewegt und beim Ausatmen nach oben in Richtung Kopf, ähnlich einem Kolben. Denken Sie an die Muskelfasern des Zwerchfells. Beim Einatmen verkürzen, beim Ausatmen verlängern sie sich. Konzentrieren Sie sich zuletzt auf die Antagonisten-Funktion von Zwerchfell und Bauchmuskeln. Beim Einatmen verkürzt sich das Zwerchfell und die Bauchmuskeln verlängern sich. Beim Ausatmen verlängert sich das Zwerchfell und die Bauchmuskeln verkürzen sich. Die Bauchmuskeln fallen nach unten in Richtung der Wirbelsäule wie ein großes Blatt, das auf den Boden fällt. Während dieses in Ihrem Körper geschieht, schaukeln die inneren Organe zwischen dem Zwerchfell, der Bauchwand und dem Beckenboden sanft hin und her. Vielleicht nehmen Sie sogar wahr, wie sich die Muskulatur des Beckenbodens bewegt: Beim Einatmen geht sie nach unten, beim Ausatmen schwebt sie nach oben.



Seien Sie ein Zuschauer im Theater, lassen Sie den Atem zunächst geschehen, erspüren Sie ihn, bevor Sie mit den Gedankenbildern aus der Franklin-Methode üben.



Beim Ausatmen verlängert sich der Zwerchfellmuskel, er schwebt im Körper nach oben. Der Bauch fällt zur Wirbelsäule zurück, die Bauchmuskeln verkürzen sich. Gleichzeitig schwebt der Beckenboden nach oben.



Beim Einatmen senkt sich der Zwerchfellmuskel, er verkürzt sich. Dagegen verlängern sich nun die Bauchmuskeln und der Beckenboden sinkt nach unten. Der Bauch wölbt sich vor.

Stehen Sie auf und gehen Sie umher, beobachten Sie den Atem. Achten Sie darauf, wie es Ihre Bewegung beeinflusst, dass Sie den Atem beobachten. Nehmen Sie ein beliebiges āsana ein und achten Sie auch dabei auf den Atem. Durch das Zusammenwirken von Muskelentspannung, Schwerkraft und Elastizität ist Ausatmen leichter als Einatmen. Eine einfache Übung entspannt das Zwerchfell, der Atem fließt noch müheloser.

Übung 6

Sitzen Sie in einer aufrechten Sitzhaltung und spüren Sie Ihrer Atmung nach. Nehmen Sie nun beide Hände an die Seiten des Kopfes und drücken Sie sanft gegen den Schädel. Wie ändert sich der Atem? Lassen Sie den Kopf wieder los, vielleicht nehmen Sie wahr, dass Sie jetzt tiefer atmen können, dass sich das Zwerchfell entspannt. In gewisser Weise sind die Schädelknochen und das Bindegewebe unter dem Gehirn ebenfalls eine Art Zwerchfell. Es gibt einen Bereich, wo sich Zwerchfell und Rippen gegenüber stehen. Die Zwerchfellfasern verlaufen hier fast senkrecht von unten nach oben. Beim Dehnen des Zwerchfells konzentrieren wir uns auf die Verlängerung dieser Fasern auf der Innenseite der Rippen.

Übung 7

Dehnen und lösen Sie das Zwerchfell seitlich. Heben Sie den rechten Arm in die Höhe und legen Sie die linke Hand auf die rechte Brustkorbseite. Visualisieren Sie das Zwerchfell unter Ihrer Hand, neigen Sie den Oberkörper beim Ausatmen nach links. Verankern Sie beide Füße fest am Boden. Lassen Sie zu, dass sich die Rippen auffächern, stellen Sie sich außerdem vor, wie sich die seitlichen Zwerchfellfasern innerhalb des Rippenbogens verlängern. Beim Einatmen kommen wir wieder in die Senkrechte. Dieses Seitbeugen/Ausatmen – Hochkommen/Einatmen wiederholen Sie insgesamt vier bis fünf Mal. Nach dieser Übung nimmt man oft erstaunliche Unterschiede zwischen beiden Körperseiten wahr. Man spürt mehr Atemvolumen in der rechten Lunge, entspanntere Schultern und sogar ein gelöstes Kiefergelenk auf der gedehnten Seite. Stellen Sie sich während der Seitdehnung nach rechts vor, wie sich das Zwerchfell auf der rechten Seite verlängert. Lassen Sie zu, dass sich die Rippen nun auffächern und dass sich die Lungen mitbewegen. Atmen Sie während dieser Bewegung aus. Kommen Sie einatmend zurück in den Stand und spüren Sie nach. Wahrscheinlich fällt Ihnen das Einatmen auf der rechten Seite nun leichter, die rechte Lunge fühlt sich größer an. Üben Sie dies auch zur anderen Seite.

Tipp

Die Rippenbewegung erfühlen Sie besonders gut, wenn Sie bei der Dehnung nach rechts Ihre rechte Hand auf die linken Rippen legen und bei der Linksdehnung die linke Hand auf die rechten Rippen.



Innere Ruhe und Achtsamkeit

Um den Atem zu erfahren, braucht es innere Ruhe. Der erste Schritt im Training mit der Franklin-Methode ist, dass Sie erkennen, wie Sie im Alltag und im Yoga atmen: Stockt der Atem oder fließt er? Sie ziehen daher einen größeren Nutzen aus den Übungen, wenn Sie zunächst während einiger Tage achtsam für Ihren Atem sind und danach beginnen, mit den inneren Bildern zu arbeiten.

Mehr Informationen unter www.franklin-methode.ch
Fotonachweis: Nico Spratte, www.shangrila-schwelm.de