



BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V.

www.yoga.de | Heft 02 | 04/2010

Der Beckenboden

Deutsches
Yoga-Forum

DYNAMISCHES BECKENBODENTRAINING

Die Franklin-Methode

»Im Yoga gibt es verschiedene Übungen für das Training des Beckenbodens. Er wird durch das Einnehmen bestimmter Körperhaltungen und in Kombination mit der Atmung trainiert. Auch bestimmte Visualisierungs-Übungen werden eingesetzt«, leitet Hanna Keßler die Unterrichtsstunde, die ich bei ihr gebucht habe, ein.

Text: Bettina Halbach

Ich möchte mehr über das dynamische Beckenboden-Training nach Eric Franklin und darüber, wie ich es als Yoga-Praktizierende anwenden kann, erfahren. Wir befinden uns bei ihr zu Hause in Köln. Hanna hat ein Semester Yoga studiert. Sie ist ferner Lehrbeauftragte an der Kölner Musikhochschule. Sie unterrichtet dort die Fächer Embodiment, Tanz/Körpertraining, Haltungsschulung, Rhythmik und die Franklin-Methode.

»Die Franklin-Methode beginnt im Prinzip dort, wo die Yoga-Übungen aufhören«, fährt Hanna fort. »Der Gedankenmuskel wird zu Hilfe genommen, um das Bewegungspotential, das dem Körper innewohnt, wieder zu entfalten. Die übende Person begibt sich für das Beweglichkeitstraining mit Hilfe der Vorstellungskraft auf eine ausgedehnte Reise in den Beckenboden. Eric Franklin arbeitet übrigens seit über 20 Jahren erfolgreich als Tänzer, Choreograf, Dozent und Buchautor. Als Gründer des Schweizer Instituts für Franklin-Methode und als gefragter Gastdozent genießt er inzwischen weltweit den Ruf eines Experten in imaginativer Bewegungspädagogik.«

Hanna nimmt nun das knöcherne Modell eines Beckens zur Hand. »Der Beckenboden trägt die inneren Organe. Er bildet einen Durchgang für die Harnröhre, für die Sexualorgane und für den Enddarm. Er hat zwei Funktionen: Er muss stabil sein oder Stabilität geben, halten und gleichzeitig durchlässig sein.« Sie zeigt mir, wie der Beckenboden zwischen seinen knöchernen Eckpunkten, dem Steißbein, den Sitzhöckern und dem Schambein aufgehängt ist. »Es gibt drei Schichten. Die Fächerer Muskeln bilden die innerste Schicht. Sie setzen hinten am Steißbein an und laufen nach vorne. Unter ihnen liegt die mittlere Schicht. Eric Franklin nennt die dazugehörigen Muskeln vereinfacht »Dreiecksmuskeln«. Sie setzen vorne am Schambein an. Ihre Endpunkte bilden der rechte und der linke Sitzhöcker. Die äußerste und unterste Muskelschicht besteht aus einer muskulären Achter-Schlaufe.«

Ich frage: »Und wie trainiert man all diese Muskeln?« Hanna antwortet: »Nimm an, du schüttelst zusammen mit einem Partner ein Bettlaken aus. Dazu müssen eure Hände ja jeweils an den vier Enden des Lakens anfassen. Ihr steht euch gegenüber. Was geht

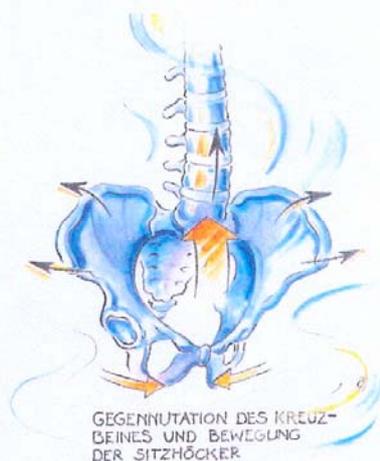
leichter: Ihr bekommt die Anweisung, das Tuch hin- und herzu ziehen. Oder die Anweisung, mit euren Händen an dem Tuch zu ziehen?« Prompt antworte ich, dass ich die Anweisung, die Hände zu bewegen, leichter finde. »Siehst du«, meint Hanna, »genauso ist es mit dem Beckenboden. Am einfachsten trainierst du ihn zunächst, indem du von den Knochen aus denkst. Du kannst dir vorstellen, dass sich die Muskeln, je nachdem, wie sich die Knochen zueinander bewegen, spannen und wieder lockern wie ein elastisches Gummi. Und dass die Muskelproteine oder die Muskelfilamente Aktin und Myosin ineinander und auseinander gleiten wie zwei Kämme, die man ineinander und auseinander schiebt.«



Dreidimensionales Training der Beckenbodenmuskeln

»Wir beginnen mit einer kleinen Übungsreihe für die Beckenbodenmuskeln. Wir werden sie in allen Dimensionen bewegen: Zur Seite, nach vorne, nach hinten, diagonal und im dreidimensionalen Raum.« Wir stehen auf. Hanna bittet mich, die Sitzhöcker von hinten mit meinen Händen zu berühren. »Stelle dir vor, wie

sie einander annähern und sich wieder voneinander weg bewegen.« Dann nimmt sie ein Theraband in die Hand und zeigt mir, was passiert: Sind die Sitzhocker in Normalstellung ist das Band straff gespannt. Kommen sie zusammen, erschlaffen die Muskeln. Und schon geht es weiter. Analog der ersten Übung trainieren wir mit allen Anheftungspunkten für die Beckenbodenmuskeln. Nun spüre ich meinen Beckenboden sehr deutlich. Und wir beginnen mit der nächsten Übung. Wir setzen uns dazu auf zwei einfache Holzhocker. »Stelle dir vor, deine Sitzhocker bewegen sich vor und zurück, als ob es Pinsel seien, die die Stuhlfläche bemalen wollten. Alternativ kannst du dir auch vorstellen, du würdest mit deinen Sitzhöckern Schlittschuh laufen.« Ich probiere es. Besonders schön empfinde ich es, mir vorzustellen, wie die Kufen meiner Schlittschuhe über das Eis eines zugefrorenen Sees gleiten. Und wie ich die frische klare Winterluft einatme. Hanna lacht. »Ja, am besten funktionieren Bilder, die man selber entwickelt und die möglichst viele Sinne mit einbeziehen.«



Sie holt vier grüne Franklin-Bälle hervor. Ein Paar für jeden. »Das Training auf Bällen ist sehr effizient. Aber wenn du zu Hause keine Bälle hast, kannst du die nachfolgenden Übungen auch mit einem zusammengerollten Tuch machen.« Ich beobachte, wie Hanna einen Ball unter ihren rechten Sitzknochen legt und mache es ihr nach. »Hebe nun deine linke Beckenseite mit der Hilfe der Beckenbodenmuskeln und senke sie wieder. Dabei soll dein Oberkörper Ruhe haben. Dies ist wichtig, so dass der Bewegungsimpuls wirklich vom Beckenboden kommt und nicht von der Rumpfmuskulatur. Die ist es eventuell gewöhnt, diese Bewegung auszuführen.« – »Nicht so einfach«, stelle ich fest. Doch tapfer mache ich weiter. »Hilfreich ist, dir vorzustellen, dass du den linken Sitzhocker, während du ihn absenkst, mit einem Seil herunterlässt. Das ist sehr effektiv, weil es eine langsame, exzentrische Muskelbewegung ist.« Nach einigem Üben machen wir Pause. Nehmen den Ball fort. Schwer wie ein Stein sinkt mein linker Sitzknochen auf den Stuhl.

Mit dem Training der rechten Seite fahren wir fort. In der anschließenden Pause erläutert Hanna mir die nächste Übung: »Wir werden nun beide Bälle unter die Sitzhocker legen und das Becken nach vorne und nach hinten kippen. Dabei wirst du spüren, wie der Beckenboden sich weitet und wieder eng wird. Wichtig ist, dass auch bei dieser Übung der Oberkörper Ruhe hat und dass du wirklich mit dem Becken arbeitest. Stelle dir dazu vor, du säßest zusammen mit deinen Kollegen an einem Tisch und wolltest heimlich trainieren.« Ich muss lachen. Auf einmal fällt mir die Beckenkippe auf den Franklin-Bällen ganz leicht. Und ich spüre, was Hanna meint. Rolle ich mein Becken nach vorne, komme ich also ins Hohlkreuz, werden die Fächer Muskeln weit. Rolle ich es über die Bälle nach hinten, werden sie eng. Nach einigem Üben nehmen wir die Bälle wieder fort.

Die Knochenrhythmen

Das Becken besteht aus zwei Hälften, die aussehen wie verdrehte Platten. Es gibt fünf Gelenke: Das Gelenk zwischen der rechten Beckenhälfte und der Schambeinfuge und zwischen der rechten Beckenhälfte und dem Kreuzbein. Dasselbe finden wir auf der anderen Seite: Das Gelenk zwischen der linken Beckenhälfte und der Schambeinfuge und zwischen der linken Beckenhälfte und dem Kreuzbein. Das Schambeinfigengelenk ist kein echtes Gelenk. Es lässt wenig Bewegung zu und besteht aus Faserknorpel.

Die Gelenke zwischen den Beckenknochen und dem Kreuzbein werden auch Iliosakralgelenke genannt. Sitzhocker, Darmbeinschaukeln und Schambeine sind beim erwachsenen Menschen ein einziger Knochen. Eine Sitzhockerbewegung ist also auch eine Bewegung der Darmbeinschaukeln. Wenn wir diese Bewegungen wahrnehmen und mit Vorstellungskraft unterstützen, werden wir feststellen, dass wir im Beckenboden und somit in den Hüftgelenken elastischer und beweglicher werden. »Ich zeige dir nun den Tanz der Beckenhälften.« Hanna steht auf. »Die Beckenkippe kennst du nun ja schon. Lege doch einfach mal im Stehen deine Hände auf die vorderen oberen Darmbeinstacheln. Und nun kippe dein Becken nach hinten. Mache also einen runden Rücken. Was passiert mit deinen Fingern?« Ich stehe ebenfalls auf. Langsam führe ich die geforderte Bewegung aus. Spüre nach. »Sie gehen auseinander.« – »Ja, richtig«, bestätigt Hanna. »Wenn wir einen runden Rücken machen, gehen die vorderen oberen Darmbeinstacheln auseinander, wenn wir nach vorne ins Hohlkreuz gehen, nähern sie einander an. Die Sitzknochen machen das genau umgekehrt. Gehen die vorderen oberen Darmbeinstacheln beim Runden des Rückens auseinander, kommen sie zusammen.

Und umgekehrt.« Ich übe die Beckenkippe ein wenig. Hanna begleitet jede Bewegung mit ihren Worten. Kippe ich das Becken nach vorne, erinnert sie mich an das Zusammenkommen der vorderen oberen Darmbeinstacheln. Kippe ich es nach hinten, erinnert sie mich daran, dass sie auseinander kommen.



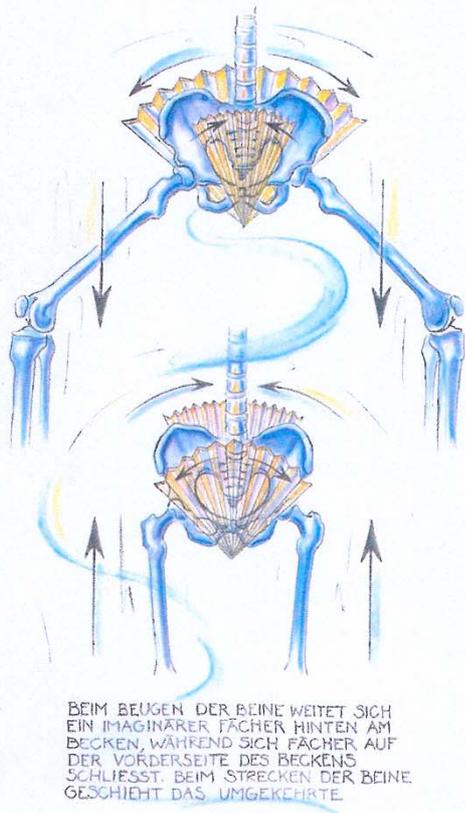
DIE BECKENHÄLFTEN LASSEN SICH ALS VERDREHTE PLATTEN ODER SPIRALSEGMENTE VISUALISIEREN. BEIM BEUGEN DER BEINE DREHEN SICH DIE BECKENHÄLFTEN EIN, BEIM STRECKEN AUS



DER BECKENBODEN IST DER AUSGANGSPUNKT EINES KRÄFTIGEN GEYSIRS

Gegenspieler Bauchmuskeln und Beckenbodenmuskeln

Ich stelle fest, dass ich, wenn ich meinen Rücken runde, auch die Bauchmuskeln vorne loslassen muss. Hanna nickt. »Erinnerst du dich an unser Beispiel mit dem Bettuch? Auch die vorderen Bauchmuskeln sind an den Beckenknochen befestigt. Sie bewegen sich automatisch mit. Du kannst, wenn du einen runden Rücken machst, dir vorstellen, dass die vorderen Bauchmuskeln wie ein japanischer Fächer auseinander gehen.« Sie holt einen Fächer hervor, zeigt es mir. »Und wenn du umgekehrt dein Becken ins Hohlkreuz kippst, schließt sich der Fächer.« Ich bin ein wenig verwirrt von all den Knochenbewegungen. Nehme den Fächer selber in die Hand, öffne und schließe ihn begleitend zur Beckenbewegung. Endlich begreife ich. Und Hanna erläutert weiter:



BEIM BEUGEN DER BEINE WEITET SICH EIN IMAGINÄRER FÄCHER HINTEN AM BECKEN, WÄHREND SICH FÄCHER AUF DER VORDERSEITE DES BECKENS SCHLIESST. BEIM STRECKEN DER BEINE GESCHIEHT DAS UMGEKEHRTE.

Illustrationen: Institut für Franklin-Methode, Schweiz

»Die Muskeln der vorderen Bauchwand und die Muskeln des Beckenbodens sind Gegenspieler. So, wie sich die Bauchmuskeln während der Beckenkippe nach hinten auffächern, so schließt sich der Fächer der Beckenmuskeln. Und wenn du nach vorne ins Hohlkreuz gehst, öffnet sich dieser Fächer.« Meine Konzentration ist gefordert. Ich übe das ganz langsam. Sehe die beiden Fächer gegengleich auf- und zugehen.

Beckenboden und Atmung

Wir machen weiter: »Die Funktion des Zwerchfells als Gegenspieler zum Beckenboden ist ziemlich entscheidend für die Funktion des Beckenbodens. Es ist wichtig, den Beckenboden zusammen mit seinen Gegenspielern zu trainieren. Wenn ich den Fokus nur auf Anspannungen für den Beckenboden richte, Sorge ich unweigerlich für ein verspanntes Zwerchfell. Wenn sich das Zwerchfell bei der Atmung nicht heben und senken darf, wie es seine Bestimmung ist, erschlaffen letztlich auch die Organe. Schlawe Organe lasten auf dem Beckenboden und es kommt zu Senkungsbeschwerden.

Die Bauchorgane werden durch Sogwirkung des Zwerchfells mit jeder Ausatmung nach oben bewegt. Mit der Einatmung werden Zwerchfell, Organe und Beckenboden nach unten geschoben. Dafür ist es wichtig, dass Bauch- und Beckenboden-Muskulatur

nachgeben, also auseinander gleiten.« Bei der anschließenden Übung merke ich, dass ich sehr von dem, was ich bislang habe, profitiere. Weil ich einatme, senkt sich der Beckenboden. Und umgekehrt: Weil ich ausatme, integriert sich mein Beckenboden. »Probiere es anders herum«, fordert Hanna mich auf. »Probieren, wie dein Beckenboden sich weitet, atmest du ein. Weil dein Beckenboden sich verengt, atmest du aus.« Völlig überrascht stelle ich fest, dass mein Körper es zulässt, dass ich vom Beckenboden aus

Die Franklin-Methode als Werkzeug

Einige Möglichkeiten des dynamischen Beckenbodentrainings habe ich nun kennen gelernt. Es ist interessant, was die Franklin-Methode an Möglichkeiten bietet, den Beckenboden zu integrieren. Doch ich bin ungeduldig und die Zeit, die wir zur Verfügung haben, wird knapp: »Wie übertrage ich das nun auf Yoga?« Hanna bittet mich, eine Übung vorzuschlagen. Ich wähle den Urdharmatsyendrasana. »Übe einfach so, wie du es gewohnt bist, und ich gebe dir dann ein Bild für den Beckenboden, mit dem du deine Ausrichtung eventuell verbessern kannst.«

Ich nehme die Stellung ein. Hanna denkt nach: »Nun übe die eine Seite deines Beckenbodens die andere.« Sie nimmt einen großen Haushaltsschwamm in ihre Hand und wringt ihn. »Stelle dir vor, dass das, was ich mit dem Schwamm machen will, den Beckenbodenmuskeln der linken Seite passiert, während du im Drehsitz bleibst. Du wringst sie einfach immer weiter an. Greife das Bild auf und lasse es geschehen. Erstaunt merke ich, wie ich mich auf einmal viel weiter drehe als vorher. Ich kehre zurück in die Ausgangsstellung. »Probiere die andere Seite.« Hier ist es dasselbe Ergebnis. Ich lasse mich im Lotussitz nieder. »Auch jetzt kannst du problemlos die Übungen, die du schon erlernt hast, anwenden. Versuche einmal, zu denken, dass du einatmest, weil dein Beckenboden sich weitet. Und dass du ausatmest, weil dein Beckenboden sich integriert.« Ich schließe die Augen, um intensiver spüren zu können, was passiert. Ich merke mich stabiler, die Spannung an den Innenseiten meiner Oberschenkelmuskulatur lässt nach. Ich öffne die Augen. Auch ich habe inzwischen den Lotussitz eingenommen. Atmet mit dem Beckenboden. Sie wirkt wie ein Fels in der Brandung. Und hat eine weitere Idee: »Neben deiner knöchernen Wirbelsäule hat auch eine Organwirbelsäule. Wenn alle Organe zentriert und auf ihrem Platz sind, hat der Beckenboden es am einfachsten. Stelle dir also vor, dass Blase, Dickdarm, Dünndarm, Magen und Bauchspeicheldrüse übereinander liegen. Das Herz schaut nach vorn, die Lungen puscheln sich rechts und links von ihm.« – »So ist es auch die Aufrichtung.«

Weitere Informationen:

Buch: Franklin, Eric: Beckenboden-Power, Kösel-Verlag 2006
 Kontakt: Hanna Kefeler, Dipl. Rhythmikerin und Bewegungspädagogin nach der Franklin-Methode; Siebach Straße 21, 50733 Köln; info@bewegungs-impuls.de
 Institut für Franklin-Methode, Hittnauerstrasse 40, CH 8623 Wetzikon; info@franklin-methode.ch