



BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V.

www.yoga.de | Heft 04 | 08/2010

Von Schultern und Nacken

**Deutsches
Yoga-Forum**

DIE FRANKLIN-METHODE

Entspannte Schultern – gelöster Nacken

Die āsana, die im Yoga dazu dienen, Schultern und Nacken zu trainieren, sind oft sehr einfach und von Jedermann ausführbar. Yoga-Übende begleiten die Übungen mit Selbstaufmerksamkeit und mit rhythmischer Ein- und Ausatmung. Noch wenig bekannt ist ein Werkzeug, das hilft, das Training für Schulter und Nacken noch effizienter zu machen: die Franklin-Methode.

Text: Bettina Halbach | Fotos: Hanna Kesseler

Die Franklin-Methode ist benannt nach ihrem Begründer Eric Franklin, einem weltweit anerkannten Bewegungspädagogen. Die Franklin-Methode ist erlebte Anatomie. Sie geht davon aus, dass Bewegung bereits im Kopf beginnt. Nicht erst im Muskel. Darum arbeitet sie viel mit fantasievollen Bewegungsvorstellungen.

Kurz zur Anatomie: Der Schultergürtel liegt über dem Brustkorb. Zum Schultergürtel gehören die Schulterblätter und die Schlüsselbeine. Die Schulterblätter erinnern in ihrer Form an den afrikanischen Kontinent. Sie befinden sich auf dem Rücken. Die Schlüsselbeine liegen dagegen vorne. Es sind elastische Platzhalter. Sie erinnern an zwei Schuhspanner, die waagrecht zwischen dem Brustbein und dem Schulterblatt liegen. Die Schlüsselbeine sorgen dafür, dass unsere Arme hinten bleiben. Ein Gelenk verbindet Schulterblätter und Schlüsselbeine. Es liegt dicht bei der Schulterhöhe des Schulterblattes. Der Schultergürtel ist zweckorientiert konstruiert. Er dient als Träger der Arme. An ihm setzen viele Muskeln an. Sie ermöglichen es, die Arme weitreichend zu bewegen. Auch die Schlüsselbeine sind Armverlängerer. Sie sind um die Länge des Schlüsselbeines beweglicher: So, als würden sie am Brustbein beginnen und nicht erst außen an der Schulter.

Ein störanfälliges System

Das ausgeklügelte System »Schultergürtel« ist störanfällig. Fast 80 Prozent der Bevölkerung klagen über Schulterschmerzen oder Verspannungen, ohne dass eine Verletzung vorliegt. Es gibt zwei Hauptgründe. Viele von uns arbeiten im Büro. Manche schreiben an zu hohen, manche schreiben an zu niedrigen Tischen. Dadurch ist der Schultergürtel ständig in einer unnatürlichen Position. Er wird gestresst. Unser Körpergefühl

ist auch oft zu stark auf die Arme und auf die Hände fixiert. Natürlich brauchen wir sie, um Alltagstätigkeiten auszuführen. Aber wüssten wir aus unserer frühesten Kindheit noch, wie das geht, könnten unsere Füße, das Becken und die Wirbelsäule den Schultergürtel entlasten. Das Auftreten von Schmerzen und Verspannungen würde verhindert.

Krafttraining für die Beine und für den Beckenbereich zu machen genügt selten. Denn die Franklin-Methode sieht Schulterprobleme, deren Ursache nicht in Verletzungen liegen, als von den Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten her kommend: Das Telefon klingelt – und wir spannen die Schultern an. Wir setzen uns zum Schreiben an den Computer – und wir spannen die Schultern an. So bilden sich mit der Zeit starre Gewohnheiten heraus. Sie sind tief im Nervensystem verankert. Jedes Mal, wenn wir eine Bewegung ausführen, schickt das Nervensystem ein Signal zu den Muskeln, welches es ihnen ermöglicht, das Gewünschte auszuführen. Fatal ist, wenn das Signal als Begleitpaket auch das Element der verspannten Muskeln enthält. Eric Franklin weiß, wie man dieses Begleitpaket zurück lässt: »Indem man sich neu erlebt, wahrnimmt und bewegt, und das ist Imagination. Da jeder Mensch verschieden ist, dient die große Palette an Übungen in der Franklin-Methode dazu, jeden zu erreichen.«

Differenzierung

Je detaillierter wir spüren, wo im Körper Bewegung stattfindet, desto beweglicher sind wir. Ein vollständigeres und genaueres Empfinden des Körpers ermöglicht uns ferner eine präzisere Bewegungskontrolle. In einer einfachen Übung lehrt die Franklin-Methode, die verschiedenen Teile des Körpers, die an der Bewegung des Armes und des Schultergürtels beteiligt sind, zu

unterscheiden. Wir setzen dazu auch die Organe ein. Sie beeinflussen unsere Beweglichkeit maßgeblich.

So wird es gemacht: Wir sitzen oder stehen. Nun denken wir an die einzelnen Bereiche des Armes und der Schulter als Schubkomotive. Wir beginnen mit dem rechten Arm. Wir heben ihn auf Brusthöhe hoch. Dann schieben wir unsere Hand mit dem Unterarm nach vorne. Als Nächstes schieben wir die Hand mit dem Oberarm weiter nach vorne. Nun schieben wir sie mit dem ganzen Arm und mit dem Schulterblatt weiter nach vorne. Anschließend schieben wir mit dem Brustkorb das Schulterblatt, den Arm und die Hand nach vorne. Zuletzt stellen wir uns vor, dass die weiche Füllung des Brustkorbs, die Lunge und das Herz, die Hand nach vorne schiebt. Dabei können wir uns den Inhalt des Brustkorbs wie Honig vorstellen. Zum Schluss greift unsere Hand noch nach einem schönen Pfirsich, der in unserer Vorstellung in der Luft hängt. Wir lassen nun die Arme pendeln. Anschließend strecken wir beide Arme nebeneinander aus und vergleichen deren Längen. Welcher ist länger?

Von der Verkürzung in die Entspannung

In der Franklin-Methode ist ein möglicher Weg, die Schultern zu trainieren, der, die Schultermuskeln zunächst stark zu verkürzen, bevor sie entspannen dürfen. Auf diese Weise bleiben sie entspannt und wir nehmen das angenehme Gefühl deutlich wahr. Ein Bild erklärt das Prinzip: Wenn man sich mit einem Boot vom Ufer entfernen will, muss man sich stark abstoßen. Dann bleibt es in offenem Wasser. Sonst strebt es immer wieder ans Ufer zurück.

Und so geht die Übung: Wir heben unsere rechte Schulter zum rechten Ohr an und verkürzen so den Trapezmuskel. Dann legen wir die linke Hand auf unsere rechte Schulter. Wir greifen den Trapezmuskel und drücken ihn so aus, als ob wir einen Schwamm ausdrücken würden. Wir stellen uns dabei zum Beispiel vor, dass Schmutzwasser aus dem Schwamm hinaus fließt. Oder wir denken an eine Katzenmutter, die ihr Junges mit ihrem Maul sanft am Nacken hochhebt, um es zu transportieren. Anschließend lassen wir den Muskel wieder los und erlauben dem Muskel, sich zu entspannen. Wir malen uns aus, der Trapezmuskel würde sich mit frischem Quellwasser füllen. Wie fühlt sich die rechte Schulter nun an? Geschmeidiger und durchlässiger als die Linke? Wir nehmen uns anschließend die linke Schulter vor und verfahren mit ihr genauso wie mit der rechten Schulter.

Viele Menschen tragen ihre Schultern zu hoch und brauchen unnötig Energie. Denn das belastet die Wirbelsäule und der Körper wird instabil. Doch wie können wir daran arbeiten, dass wir die Schultern eine Etage tiefer tragen? Das gleichzeitige Anheben und Senken der Schultern ist eine einfache Übung aus dem Yoga. Mit Bildern aus der Franklin-Methode wird sie noch leichter. Auch die Stimme ist ein wichtiger Bestandteil dieser

Imaginationen für die Schultern. Denn, so lehrt Eric Franklin: »Sprache setzt voraus, dass wir aufrecht sind. Und umgekehrt: Stimme und Sprache helfen uns dabei, uns aufzurichten.« So geht es: Wir stellen uns vor, unsere Schultern seien Luftmatratzen, die mit Luft aufgeblasen sind. Wir heben sie bis zu den Ohren an. Oben angekommen öffnen sich die Ventile der Luftmatratzen. »sssss« – die Luft entweicht aus der Luftmatratze und gleichzeitig senken wir die Schultern wieder ab. Die Schulterblätter gleiten wie Seifenstücke auf unserem Rücken nach unten. Unser Kopf schwebt wie ein Ballon, der mit Helium gefüllt ist, nach oben. Mit Franklin-Bällen macht diese Übung noch mehr Spaß: Wir nehmen sie unter unsere Achselhöhlen und legen die Schultern auf ihnen ab. Die Schultern ruhen sich aus. Sie werden getragen, statt eine Last zu tragen. Das ist ein ungewöhnliches Gefühl für die Schultern. Nun heben wir erneut beide Schultern gleichzeitig an und senken sie wieder ab. So wie im ersten Teil der Übung arbeiten wir mit dem Bild der Luft, die zischend aus der Luftmatratze entweicht. Nach mehrmaligem Wiederholen lassen wir die Franklin-Bälle zu Boden fallen. Wir merken: Im Vergleich zu unserer Ausgangssituation liegen die Schultern eine Etage tiefer.

Den Kopf ausbalancieren

Stehen, sitzen und knien sind die Ausgangspositionen für viele Yoga-Übungen. Auch für solche, mit denen wir die Schultern trainieren wollen. Die Franklin-Methode zeigt uns, wie wir den Kopf frei bekommen. So, dass Schultern und Nacken es leicht haben, ihn zu tragen. Der Kopf balanciert nämlich ganz oben auf dem beweglichsten Teil der Wirbelsäule. Etwa so wie ein großer Ball auf der Nase eines Seehundes. Diese lockere Balance sollten wir immer anstreben. Sonst müssen die Muskeln im Hals- und Schulterbereich zusätzlich arbeiten, um den Kopf in seiner Lage zu halten.

Wenn wir den Schädel von unten betrachten, sehen wir am Rand des Schädelloches die beiden Gelenkhöcker oder Kondylen der Schädelbasis. Die Kondylen könnte man auch als die Sitzhöcker des Kopfes bezeichnen. Nähmen wir den Schädel und setzten ihn auf die Wirbelsäule, sähen wir, dass die Kondylen genau in zwei Mulden auf dem obersten Wirbel, auf den Atlas, passen. Das Gelenk zwischen dem Atlas und der Schädelbasis ist eine der beweglichsten Stellen der Wirbelsäule. In diesem Gelenk kann der Kopf nach vorne nicken. Und er kann in beträchtlichem Maße nach hinten geneigt werden, ohne dass die anderen Halswirbelkörper sich mitbewegen. Der oberste Wirbel, der Atlas, besitzt einen langen Querfortsatz, aber der Dornfortsatz nach hinten ist kaum vorhanden. Er hat keinen Wirbelkörper und sieht so aus wie ein Ring mit Flügeln. Der zweitoberste Wirbel ist der Axis. Er besitzt im Gegensatz zum Atlas einen länglichen Wirbelkörper, dazu einen langen Dornfortsatz, den man gut spüren kann, aber kaum Querfortsätze. Der »Dens Axis« ragt in den Atlas hinein und bildet eine Drehachse für den Atlas. Wir lösen den Nacken schon durch

ein einfaches »Ja«-Nicken: Wir stellen uns dazu die Kondylen der Schädelbasis als den runden und gleitenden Teil eines Deo-Sticks vor. Nun nicken wir mit dem Kopf minimal nach vorne und zurück. Wir spüren, wie der Deo-Stick gleitet. Ein anderes Bild wäre: Es landet ein Schmetterling vorne auf unserer Nase. Dank seines Gewichtes neigt sich unser Kopf nach vorne. Der Schmetterling fliegt auf und lässt sich auf unserem Hinterkopf erneut nieder. Dank seines Gewichtes neigt sich unser Kopf nach hinten. Nacken- und Schulterprobleme bewirken oft, dass wir weniger gut hinter uns blicken können. Wir erhalten unseren Rundumblick zurück, wenn wir wissen, wie sich die beiden obersten Halswirbel und der Dens Axis dabei bewegen. Wir müssen es dann nur noch zulassen.

Und zwar: Wenn wir unseren Kopf für ein energisches »Nein« nach rechts und links wenden, drehen sich die beiden obersten Halswirbel, Atlas und Axis, jeweils in entgegengesetzte Richtungen. Der Dens Axis ist wie ein sich drehender Stab in der Mitte. Der Atlas dreht sich stets in die Richtung, in die sich auch unser Kopf dreht. Der darunter liegende Axis dreht sich dagegen in die Gegenrichtung.

Die Hebelgesetze nutzen

Auch das Liegen auf dem Boden ist eine Position im Yoga. Im Liegen können wir passiv sein. Alte und ungünstige Bewegungsmuster werden nicht ausgelöst. Und wir haben die Schwerkraft als Verbündete. Dahinter verbirgt sich das dritte Newtonsche Bewegungsgesetz oder das Gesetz der Wechselwirkung. Es besagt, dass jede Krafteinwirkung eine gleiche, entgegengesetzte Krafteinwirkung zur Folge hat. Die Physik spricht in diesem Zusammenhang von Kraft und Gegenkraft. Zum Beispiel: Wenn wir zwei gleich große Bücher gegeneinander lehnen, übt jedes von ihnen eine Kraft auf das andere aus. Wirkt Buch A als Kraft auf Buch B, so wirkt Buch B in entgegengesetzter Richtung als gleich große Kraft wie Buch A. Wir können unsere Schulterblätter lockern, je besser wir uns im Liegen vorstellen, dass sie vom Boden gestützt werden und je mehr wir uns vorstellen, dass sie umgekehrt den stützenden Untergrund, auf dem wir liegen, berühren.

Informationen:

Institut für Franklin-Methode,
Hiltnerstraße 40, CH-8624 Wetzikon,
www.franklin-methode.ch,
info@franklin-methode.ch

Literatur:

Franklin, Eric: Entspannte Schultern –
gelöster Nacken, München, 2009
Franklin, Eric: Locker sein macht stark,
München 2003



Die Fotos zeigen, wie mit Hilfe der Imagination aus der einfachen Yoga-Übung »Schultern anheben und senken« aktiv dynamisches Muskeltraining wird. Wir lassen die Schultern nach oben gleiten. Dabei verkürzen sich die Muskeln. Beim anschließenden Senken der Schultern denken wir an langsames abseilen und atmen aus. Es ist eine langsame exzentrische Aktion des Muskels. Der Trapeziusmuskel lernt, dass er lang und kräftig sein kann.



Die selbe Übung. Diesmal mit Franklin-Bällen. In der Ausgangsposition ruhen die Schultern auf den Bällen aus. Es sind aufgeblasene Luftmatratzen. Während der Einatmung heben wir sie nun beide gleichzeitig hoch. Oben bei den Ohren angekommen öffnen sich die Ventile der Luftmatratzen. Luft strömt heraus. Wir ahmen dieses Geräusch nach und tönen auf »sssss«. Wir atmen ein. Das anschließende Senken der Schultern begleiten wir mit der Ausatmung.

Die Franklin-Methode lehrt einen phantasievollen Umgang mit den Muskeln: Die Schultermuskeln sind wie ein Schwamm, den man zusammendrücken und wieder auseinander gehen lassen kann.

Eine Imagination aus Franklin-Methode, die jede Yoga-Übung begleiten kann: Die Schultermuskeln umspielen die Knochen wie ein Seidentuch.