

A woman with her hair in a ponytail, wearing a light pink, flowing dress with a black sash, is captured in a dynamic, mid-air pose. Her right arm is raised high, and her left arm is extended horizontally. Her legs are bent, with one foot tucked under her. The background is a dark, textured wall with vertical brushstrokes.

Eric N. Franklin

FREI BEWEGEN

Mit der wissenschaftlich fundierten Franklin-Methode
zu mehr Beweglichkeit und einer dynamisch perfekten Haltung

riva

Über 300 Übungen

Eric N. Franklin

FREI BEWEGEN

Eric N. Franklin

FREI BEWEGEN

**Mit der wissenschaftlich fundierten
Franklin-Methode zu mehr
Beweglichkeit und einer dynamisch
perfekten Haltung**

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

2. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 bei Human Kinetics unter dem Titel *Dynamic Alignment through Imagery*. © 2012 by Eric Franklin. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Gabriele Köhler, Christian Heiß, Hanni Graf

Fachlektorat: Dorothee Jungmann-Schmidt

Redaktion: Julia Kaumeier

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: shutterstock/YAAV

Bilder: alle Fotos von Eric Franklin, sofern nicht anders angegeben

Illustrationen: © Eric Franklin

Satz: abavo GmbH, Buchloe

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-1199-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0857-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0858-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Wie ich dazu kam, mit mentalen Bildern zu arbeiten

Teil 1 Körperhaltung und dynamische Körperausrichtung

Kapitel 1 Die Anfänge der imaginativen Bewegungspädagogik

Kapitel 2 Haltungsmodelle und dynamische Körperausrichtung

Kapitel 3 Die Grundlagen der Arbeit mit mentalen Bildern

Kapitel 4 Veränderung durch Imagination

Kapitel 5 Die verschiedenen Arten von Imagination und ihr Nutzen

Kapitel 6 Allgemeine Hinweise zur Arbeit mit mentalen Bildern

Teil 2 Biomechanische und anatomische Grundsätze und Übungen

Kapitel 7 Sich zentrieren und mit der Schwerkraft anfreunden

Kapitel 8 Die Gesetze der Bewegung und der Kraft

Kapitel 9 Gelenk- und Muskelfunktionen

Teil 3 Übungen für anatomische Vorstellungsbilder

Kapitel 10 Becken, Hüftgelenk und deren Begleiter

Kapitel 11 Knie, Unterschenkel und Fuß

Kapitel 12 Wirbelsäule und Bauchwand

Kapitel 13 Schultern, Arme und Hände

Kapitel 14 Kopf und Hals

Kapitel 15 Brustkorb, Atem und Organe

Teil 4 Rückkehr zur Ganzheitlichkeit in Körperausrichtung und Haltung

Kapitel 16 Definitionen des Begriffs »dynamische Haltung«

Kapitel 17 Übungen zur Integration dynamischer Haltung

Glossar

Literaturverzeichnis

Über den Autor

Dank

Wie ich dazu kam, mit mentalen Bildern zu arbeiten

Am Gymnasium Freudenberg in Zürich, das ich sechseinhalb Jahre lang besuchte, lernte ich viele wertvolle Dinge. Mein Rücken aber lernte, sich unendlich lange über Lateinverse zu beugen. Auf Sport wurde wenig Wert gelegt: Es gab keine Fußballmannschaft, keine Leichtathletikgruppe - nichts. Ich tanzte jedoch sehr gern, und abends tanzte und trainierte ich zu Hause im Keller, allein oder zusammen mit meinem Bruder. Daher war meine Körperhaltung nach Schulabschluss nicht so schlecht, wie sie eigentlich hätte sein müssen, und doch dauerte es einige Jahre, bis der »Lateinverseffekt« behoben war.

Als in der Schule zum ersten Mal ein Theaterstück aufgeführt wurde, bekam ich zu meiner Überraschung die Hauptrolle. Vom Theaterspielen hatte ich keine Ahnung, doch beim Vorsprechen hatte ich anscheinend genau ins Schwarze getroffen. Ich erinnere mich, wie man mir sagte, dass ich mich nicht groß anstrengen müsste, um lustig auszusehen. Ich verstand nicht ganz, was der Direktor mit dieser Bemerkung meinte - bis ich auf der Bühne stand. Wir probten Molières *Le Bourgeois Gentilhomme* (Der Bürger als Edelmann), und ich spielte diesen ziemlich einfältigen, reichen Bourgeois, der tanzen lernen wollte. Als ich während der Probe mit großer Begeisterung leichtfüßig über die Bühne schwebte, war mein Mitschüler, der die Rolle des Tanzlehrers hatte, äußerst aufgebracht. Seine tänzerischen Bewegungen sollten eigentlich viel besser aussehen als

meine. Und so musste ich lernen, schwerfälliger zu tanzen. Ich glaube, der Trick, mit dem es mir gelang, ungeschickt zu wirken, war der, dass ich mir vorstellte, meine Beine wackelten wie Gummi und mein Nacken sei steif wie eine Eiche (Sie können es gern ausprobieren!).

Als ich zum ersten Mal Ballettunterricht nahm, sagte mir der Lehrer, mein Rücken sei so krumm wie eine Banane. Diese Zurechtweisung erhielt ich auf die strenge schweizerische Art: Die Lehrer erzählten einem zuerst, was für eine bedauernswerte Figur man abgab, um einen dann in Form zu bringen. Die Bemerkung wurde mit einem Unterton in der Stimme geäußert, der auszudrücken schien: »Wie kannst du es wagen, mit so einem Rücken zum Ballettunterricht zu kommen?!« Ich kann mich noch genau an den empörten Gesichtsausdruck der Lehrerin erinnern, der mich natürlich traurig und unsicher machte. Ich überlegte, wie mein Rücken gerade werden könnte. Man brachte mir die damals übliche Pull-up-Haltung bei, das heißt mein Bauchnabel sollte sich der Lendenwirbelsäule annähern, das Gesäß sollte angespannt und das Kinn Richtung Brust gedrückt werden. Keine Ahnung, wie man in dieser Position Freude am Tanzen haben konnte. Nicht einmal atmen schien mir dabei noch möglich zu sein. Mein Rücken fühlte sich überhaupt nicht wie eine Banane an; ich versuchte mir daher immer wieder vorzustellen, wie die Lehrerin mich wahrgenommen hatte. Ich versuchte, mir eine Position vorzustellen, die ihre Empörung rechtfertigen würde. Dadurch kam ich jedoch der Lösung des Problems auch nicht näher.

Verstärken, was einem wichtig ist

Heute weiß ich, dass ich im Grunde genommen das Gegenteil dessen, was ich erreichen wollte, verstärkte. Wenn Sie nicht wollen, dass Ihr Rücken krumm aussieht, dann sollten Sie sich nicht darauf konzentrieren, nicht so krumm wie eine Banane auszusehen. Stattdessen müssen Sie das Bild einer Banane durch etwas Gerades, zum Beispiel einen Wasserstrahl, ersetzen. Einfach ausgedrückt: Ihr Geist nimmt alles auf, was im Laufe des Tages auf Sie einwirkt – wie Bilder auf einer Leinwand. Diese Bilder und die Gedanken, die sie begleiten, erschaffen Ihre innere Haltung. Das Problem dabei ist, dass die meisten Ihrer ungefähr 50 000 Gedanken, Geistesblitze und Ideen denen des Vortages ähneln. Dadurch, dass sich die Bilder und Gedanken wiederholen, wird Ihr Denken immer stärker von diesen Bildern geprägt. Die indische ayurvedische Medizin besagt, dass Sie an Ihrem Körper ablesen können, welche Gedanken Sie in Ihrem bisherigen Leben gedacht haben (Chopra, 1990). Um den Zusammenhang zwischen Denken und Körperhaltung zu verdeutlichen, probieren Sie doch jetzt einmal Folgendes aus: Setzen Sie sich zusammengesunken auf einen Stuhl und denken Sie: »Ich fühle mich großartig, einfach fantastisch ... so gut wie noch nie. Mir geht's einfach blendend.« Achten Sie auf den Widerspruch zwischen Ihrer Haltung und Ihren Gedanken. Nehmen Sie nun eine positive, aufrechte Sitzhaltung ein und denken Sie: »Ich fühle mich schrecklich, traurig und abgelehnt.« Wieder stimmen Ihre Gedanken nicht mit Ihrer Körperhaltung überein. Mit einer guten Körperhaltung ist es schwieriger, wenn nicht gar unmöglich, deprimierende Gedanken zu haben. Ihre Körperhaltung spiegelt Ihre Gedanken wider; Ihre Gedanken bestimmen Ihre physische Ausstrahlung.

Wenn Körperhaltung und Denken also so eng miteinander verbunden sind, dann kann man davon ausgehen, dass Ihre

Gedanken ständig Ihre Haltung modellieren und Ihre Ausstrahlung verändern. Umgekehrt gilt ebenso: Ihre Körperhaltung beeinflusst Ihr Denken. Ihre Gedanken sind Teil einer gewaltigen Matrix, die Ihre Haltung beeinflusst. Die Flut von Bildern und Wörtern, die Sie umgeben, beeinflusst die Art, wie Sie sitzen, stehen und gehen. Achten Sie einmal darauf, wie ermutigende, aufmunternde Worte von Eltern oder Lehrern sich unmittelbar auf die Körperhaltung auswirken: »Gut gemacht! Prima! Toll! Schön! Ausgezeichnete Arbeit!« Umgekehrt können Sie bei Schülern, denen gesagt wird, sie seien nicht gut genug, unmittelbar feststellen, wie ihre Bewegungen steif wirken.

Sowohl die Bilder als auch die Wörter, die jeweils in unseren Gedanken vorherrschen, beeinflussen die Gefühle in unserem Körper; und diese Gefühle wirken sich wiederum auf unsere Gedanken und die inneren Bilder aus. Um eine starke und dynamische Ausstrahlung zu bekommen, können wir diesen Kreislauf positiv nutzen, indem wir bewusst konstruktive Gedanken fördern und destruktive vermeiden.

Zielsetzung und Willensstärke

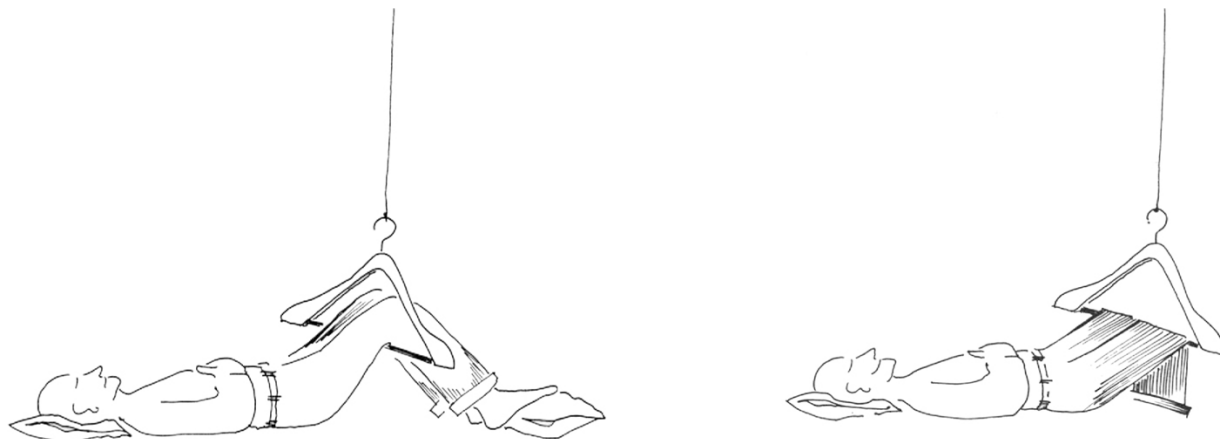
Um etwas zu erreichen, müssen Sie zunächst einmal ein klares Ziel vor Augen haben und den Willen, es zu erreichen. Beim Sport und beim Tanzen zeigt sich das Ziel zum Beispiel an einem gedanklichen Plan, der festlegt, wie Sie einen neuen und schwierigen Tanzschritt mithilfe bestimmter Imaginationen technisch besser bewältigen können. Um auf diese Weise Ihre tänzerische Technik zu verbessern, müssen Sie lernen, Ihren Körper zu beobachten. Der Schlüssel zur Verbesserung Ihrer Technik liegt in der Fähigkeit, Ihr Körpergefühl mit dem Wissen, das Sie über die richtige

Funktionsweise Ihres Körpers haben, zu vergleichen. Besteht eine Diskrepanz zwischen Ihrer Körperwahrnehmung und Ihrem Wissen darüber, wie Ihr Körper im besten Fall funktioniert, haben Sie nun die Möglichkeit, Ihre Bewegungen zu verbessern. Diese Methode ist nur erfolgreich, wenn Ihnen mentale Bilder zur Verfügung stehen, die der Anatomie Ihres Körpers entsprechen.

Nach dem Abschluss des Gymnasiums in Zürich ging ich nach New York, denn ich war davon überzeugt, dass ich dort lernen würde, gut zu tanzen. Ich schrieb mich an der Tisch School of the Arts der New York University ein und setzte mich, mit der strengen schweizerischen Arbeitsmoral im Gepäck, gleich selbst unter Leistungsdruck. Ich stand emotional stark unter Druck und wirkte nicht gerade entspannt. Ich erinnere mich, dass ich im Bett lag und meine Muskeln anspannte, nur um zu sehen, um wie viel kräftiger sie schon geworden waren - offensichtlich fand ich selbst nachts keine Erholung.

Den ersten Teil des Anatomieunterrichts bei André Bernard fand ich sehr interessant. Wir lernten etwas über Knochen und Körperhaltung, und ich schrieb eifrig mit. Der zweite Teil des Unterrichts war jedoch etwas ungewöhnlich. Wir lagen auf dem Rücken und machten uns einzelne Körperteile bewusst oder entwarfen symbolische Bilder von ihnen, die sich in verschiedener Weise veränderten. Auf jeden Fall war es schön, sich hinzulegen und sich ausruhen zu dürfen. Diese Unterrichtsstunde fand abends statt, und nach dem intensiven Tanztraining, das täglich absolviert werden musste, fiel es allen schwer, wach zu bleiben. Gelang es mir jedoch, aufmerksam zuzuhören und mich auf die mentalen Bilder zu konzentrieren, fühlte ich mich erholter und mein Körper schmerzte weniger, als wenn ich ein 30-minütiges Nickerchen gehalten hätte.

Wir wurden angewiesen, täglich zu üben, denn es würde einige Zeit dauern, bis die mentalen Bilder unsere Körperhaltung und unsere üblichen Bewegungsabläufe veränderten. Ich hatte mir offensichtlich eine schlechte Haltung angewöhnt, denn ich bekam in dieser Zeit immer wieder Rückenschmerzen und hatte Probleme mit den Knien. Keiner der Ärzte, die ich konsultierte, konnte die Ursache herausfinden. (Heute weiß ich, dass meine Probleme auf eine schlechte Stellung der Beine und eine ungesunde Haltung des Rückens zurückzuführen waren.) Es kam sogar so weit, dass ich gesagt bekam, meine Knie würden das Tanztraining nur noch zwei bis drei Monate lang durchhalten. Schwimmen tat mir gut und entspannte meine Muskeln eine Zeit lang. Ging ich jedoch nicht mindestens einmal pro Woche schwimmen, kehrten die Schmerzen zurück.



*Die Beine hängen wie schlaffe Hosenbeine über einem Kleiderbügel
(übernommen von Sweigard, 1974).*

Eines Tages übte ich gerade mit dem mentalen Bild, dass meine Beine über einem Kleiderbügel hingen (siehe Abbildung oben). Ich spürte, wie sich mein Rücken auf dem Boden ausdehnte, und fühlte plötzlich, wie die Anspannung in meinen Muskeln stark nachließ. Das war eine so große

Erleichterung, dass mir die Tränen in die Augen stiegen. Von da an übte ich motivierter mit den mentalen Bildern, und die Verspannung meiner Rückenmuskulatur sowie meine Beschwerden in den Knien verschwanden. Es hatte ein ganzes Jahr gedauert, bis diese Wirkung einsetzte, aber durch diese Erfahrung lernte ich viel über den Einsatz mentaler Bilder.

Ich konnte nicht ahnen, dass das Imaginieren mich von meiner Rückenverspannung erlösen würde. Dennoch hatte ich in dem Glauben geübt, dass diese Methode besser als alles andere helfen würde. Das Ergebnis war besser, als ich es mir jemals hätte vorstellen können. Allmählich vertraute ich meiner Vorstellungskraft und darauf, dass diese Methode unbegrenzte Möglichkeiten bietet. Ich stellte fest, dass allein die Vorstellung einer veränderten Körperhaltung sich auf die Psyche auswirkt und sie verändert. Zentriert sein ist nicht nur ein biomechanischer Vorgang.

Durch meine verbesserte Körperhaltung verringerte sich meine emotionale Belastung, und ich empfand insgesamt weniger Stress. Gerade weil mentale Bilder so stark wirken, scheuen sich manche Menschen unbewusst, sie einzusetzen. Im Grunde fürchten sie sich vor emotionaler und körperlicher Entspannung. Im Laufe meiner Unterrichtstätigkeit habe ich herausgefunden, dass manche Menschen sehr stark an ihrer körperlichen und seelischen Anspannung hängen. Sie haben sich so an sie gewöhnt, dass eine ständige Anspannung ihr Wesen bestimmt. Diejenigen, die die Bereitschaft äußern, an ihrer Haltung zu arbeiten, sind emotional oft gar nicht dazu bereit.

Eine dynamische Haltungsänderung – was mehr bedeutet, als in Form zu sein – verändert Ihre Beziehung zur Welt und zu den Menschen insgesamt. Eine statische Veränderung bedeutet nur, dass Sie Ihrem Körper

vorübergehend eine aufrechtere Haltung aufzwingen. Diese bleibt nur so lange bestehen, wie Sie bewusst darauf achten. Sobald Sie sich wieder mit etwas anderem beschäftigen, fallen Sie wieder in Ihre ursprüngliche Haltung zurück. Dynamisch bedeutet hier, dass die Gesetze der biodynamischen Effizienz beachtet werden. Eine dynamische Körperhaltung ist die mühelose und energiesparende Ausrichtung Ihres Körpers, wenn Sie von einer Position zu einer anderen wechseln. Diese Mühelosigkeit wirkt sich auch auf Ihre Motivation aus. Eine dynamische Veränderung umfasst Sie als ganzen Menschen, Ihre gesamte Identität. Um in diesem Sinne Ihre Haltung zu verbessern, müssen Sie bereit sein, alle Veränderungen zu akzeptieren, die Ihre Persönlichkeit betreffen, und seien sie noch so überwältigend. Sie sind ein ganzheitliches Wesen; während Sie einen Teil von sich verändern, ändert sich Ihr gesamtes Wesen, andernfalls bliebe eine verbesserte Haltung nur eine kosmetische Korrektur, die selbst der geringsten Belastung in der Realität nicht standhielte. Ich habe häufig Tänzer beobachtet, die während einer Übung zunächst eine gute Haltung zeigten, doch schon bei der nächsten Übung ihre »wahre« (schlaffe) Körper- und Geisteshaltung offenbarten.

Eine dynamische Ausrichtung muss dem Einfluss unserer Umgebung standhalten können. Dies ist nicht einfach, denn viele Vorstellungen über Körperhaltung, die uns gesellschaftlich, vor allem durch die Werbung, vorgegeben werden, vermitteln uns ein statisches, angespanntes oder schlaffes Bild.

Mein Becken stand früher immer schief; es war nach vorn gebeugt (das ist auf Fotos aus dieser Zeit deutlich sichtbar). Diese Haltung führte zu einer starken Lumballdose (Vorwärtskrümmung der Lendenwirbelsäule), wobei sich die

Rückenmuskeln in diesem Bereich verkürzten und die Bänder und Gelenke überbeansprucht wurden. Die mentale Vorstellung, mein Rücken würde sich auf dem Boden ausbreiten, half mir, meine Lendenwirbelsäule mithilfe der Schwerkraft in den Boden sinken zu lassen, wodurch sich die Krümmung der Lendenwirbelsäule verringerte. (Es geht natürlich auf keinen Fall darum, die Wirbelsäule zu begradigen!) Wenn ich in der Vorstellung meine Beine über den Kleiderbügel hängen ließ, ließ die massive (felsenschwere) Anspannung in meinen Beinen nach und mein Becken konnte leicht über meinen Beinen schwingen und so zu einer idealen, lockeren Ausrichtung finden.

Weshalb dauerte es aber so lange, bis bei mir eine Wirkung einsetzte? Aufgrund meiner naturwissenschaftlich geprägten Einstellung erschien mir die Sache mit den imaginativen Bildern zunächst suspekt, ja sogar esoterisch. Ich glaubte, dass nur harte, schweißtreibende Arbeit meine Beweglichkeit verbessern würde. Es ist nicht einfach zu verstehen, dass allein durch Mentaltraining große Fortschritte erzielt werden können; im Allgemeinen dauert es nämlich eine Weile, bis die mentale Vorstellungskraft stark genug ist, um den Körper merklich zu beeinflussen. Wir leben in einer Gesellschaft, die schnelle Ergebnisse will; und so liegt in dem benötigten Zeitaufwand für diese Methode ein Hauptgrund, warum viele Menschen die Arbeit mit mentalen Bildern zu früh aufgeben.

Allerdings legt die Wissenschaft nach, und es gibt bereits zahlreiche Beweise für den Nutzen der imaginativen Bewegungspädagogik. Dennoch bestehen bei vielen Menschen anhaltende Zweifel an der Wirksamkeit dieser Methode. Imaginative Bewegungspädagogen müssen also in der Lage sein, bei Schülern, die dieses Mentaltraining

erlernen, frühe Erfolge zu erzielen. Dadurch bleiben sie motiviert, bis die mentalen Bilder ihre volle Kraft entfalten.

Mit inneren Bildern arbeiten zu lernen, ist vergleichbar mit dem Erlernen einer Sprache. Wer würde sich darüber beschweren, dass er nach nur zwei Wochen Französischunterricht noch nicht in der Lage ist, eine französische Zeitung zu lesen? Es bedarf Jahre fleißigen Übens, um eine Zeitung in einer fremden Sprache lesen zu können, genauso wie ich über ein Jahr lang meine Vorstellungskraft schulen musste, um eine Entspannung meiner Rückenmuskeln zu erreichen. Ich lernte, kontinuierlich mit einem bestimmten mentalen Bild zu arbeiten, auch wenn dies nicht gleich zu einem Ergebnis führte.

Als mir immer bewusster wurde, welchen großen Einfluss meine Vorstellungskraft und mein Denken auf den Körper haben, versuchte ich bei jedem Lehrer, der mit mentalen Bildern arbeitete, Unterricht zu nehmen, und ich las alles, was ich zu diesem Thema finden konnte. Zu meiner großen Freude verbesserten sich meine tänzerischen Fähigkeiten sehr schnell, und fünf Jahre nachdem man mich »Bananenrücken« genannt hatte, tanzte ich in einem New Yorker Ensemble.

Mit mentalen Bildern zu arbeiten, ist nur sinnvoll, wenn ein starker Wunsch und eine Absicht dahinterstehen, und selbst mit einer klaren Zielvorstellung geht es nur langsam voran und erfordert Geduld. Arbeiten Sie jedoch systematisch damit, können die mentalen Bilder langfristig Wunder bewirken und Ihre Probleme mit der Körperhaltung beseitigen. Veränderungen, die Sie Ihrem Körper aufzwingen, können kurzfristig erfolgreich sein, jedoch erhöhen Sie die Gefahr, sich zu verletzen. Lassen Sie also nicht nach, mit mentalen Bildern zu arbeiten; zu gegebener

Zeit werden Sie die erstaunlichen Möglichkeiten dieser Methode entdecken.

Mit Imagination zu einer besseren Körperhaltung

Dieses Buch besteht aus vier Teilen. Teil 1 erläutert den Ursprung und den Einsatz der Imagination, wie es bereits in der Einleitung angesprochen wurde, und führt Sie in die praktische Arbeit mit mentalen Bildern ein. Teil 2 erläutert die biomechanischen und anatomischen Grundlagen für das Verständnis komplexer Vorstellungsbilder auf der Basis der Physik und der Bewegungslehre. Teil 3 stellt Bilder zur Anatomie vor, um Ihre Körperhaltung und Ihr Körperbewusstsein zu verbessern. Teil 4 geht detailliert auf die Körperhaltung ein und liefert eine Zusammenfassung der Arbeit mit mentalen Bildern. In einem anderen Buch zu diesem Themenkomplex (siehe Franklin, 1996) befasste ich mich ebenfalls mit der imaginativen Bewegungspädagogik, dem Improvisieren mit mentalen Bildern sowie dem Mentaltraining zur Verbesserung der Tanztechnik, der Choreografie und der Bühnenpräsenz. In einem weiteren Buch (siehe Franklin, 2004) biete ich Übungen zur Verbesserung der Kraft, der Beweglichkeit und des Gleichgewichts unter Einsatz von Bällen, Gymnastikbändern und mentalen Übungen.

Für diese zweite, erweiterte Auflage meines Buches wurde vieles hinzugefügt und verändert. Kapitel 3 führt in das Konzept der Neuroplastizität ein, wobei aufgezeigt wird, dass die Arbeit mit mentalen Bildern zu biologischen Veränderungen im Gehirn führt, wodurch sich die Körperhaltung und generell alle Bewegungsabläufe

verbessern. Kapitel 4 führt in die vierstufige Franklin-Methode zur Veränderung von Bewegungen ein. Kapitel 5 enthält einen Überblick über die Anwendungsbereiche und die verschiedenen Arten, mit mentalen Bildern zu arbeiten. Die auf einzelne Körperpartien bezogenen Imaginationsübungen wurden vollständig überarbeitet; außerdem wurden Übungen, die sich auf spezielle Muskeln und Organe beziehen, hinzugefügt. Viele neue Übungen mit mentalen Bildern finden sich außerdem in den Kapiteln 10, 11, 12 und 13. Die mentalen Bilder basieren auf den neuesten Forschungsergebnissen der Biomechanik; alle Kapitel wurden um jüngste Forschungsergebnisse und vielfältige Imaginationsübungen ergänzt.

Einige mentale Bilder habe ich durch Abbildungen veranschaulicht. Die vorliegende Ausgabe enthält aktualisierte, überarbeitete und neue Abbildungen. Mir ist dabei bewusst, dass eine Abbildung immer aus einer bestimmten Perspektive heraus entsteht und dass sie anders aussehen würde, wenn sie jemand anders gezeichnet hätte. Die meisten dieser Abbildungen haben verschiedene Überarbeitungsphasen und Stufen durchlaufen und sind in gewisser Weise Momentaufnahmen eines sich entwickelnden Prozesses. Sie sollen als konkrete und inspirierende Anhaltspunkte für Ihre eigene Erkundung dienen.

Lesen Sie zuerst die Einführung ins Thema (Teile 1 und 2), und führen Sie die Übungen durch. Wenn Sie dann den Abschnitt über die Anatomie lesen und noch nicht alles verstehen – üben Sie regelmäßig weiter. Ihr Verständnis wird zunehmen, je mehr Erfahrung Sie mit dem Imaginieren sammeln.

Das in Teil 3 vorgestellte Arbeitsmaterial (mentale Bilder in Bezug auf die Anatomie des menschlichen Körpers)

können Sie auf zweierlei Weise durcharbeiten. In einer Unterrichtssituation mit einem Lehrer ist es am besten, in der Reihenfolge der Buchkapitel vorzugehen. Üben Sie für sich allein, treffen Sie für Ihre täglichen Übungen jeweils eine bestimmte Auswahl aus den Kapiteln 10 bis 15 sowie aus den ganzheitlichen Vorstellungsbildern in Kapitel 17. Wählen Sie die Bilder aus, die Sie am meisten ansprechen, und bleiben Sie so lange bei Ihrer Wahl, bis Sie zu etwas Neuem bereit sind. Das kann heißen, dass Sie sich einen Tag, mehrere Wochen oder gar Monate mit ein und demselben mentalen Bild beschäftigen. Es könnte zum Beispiel vorkommen, dass Sie für das Beckentraining jeden Tag ein neues mentales Bild wählen, jedoch über einen längeren Zeitraum hinweg bei demselben holistischen Bild bleiben.

Üben Sie mindestens einmal pro Tag in Rückenlage. Nutzen Sie während des Tages jede Gelegenheit zum Üben in sitzender, stehender, gehender Position oder während des Tanztrainings. Variieren Sie die Übungen hinsichtlich der Sensomotorik, und zwar bevor, während und nachdem Sie sich bewegen. Unterbrechen Sie kurz Ihre Schreibtischarbeit und konzentrieren Sie sich auf eine Übung im Sitzen. Üben Sie mit mentalen Bildern im Stehen und Gehen, wenn Sie zum Beispiel einkaufen gehen. (Vergessen Sie aber nicht, auf die Verkehrsampeln zu achten!) Beschränken Sie Ihre Übungszeit nicht auf den Tanzunterricht oder auf sportliche Aktivitäten. Obwohl sich die Unterrichtszeit hervorragend für eine intensive Konzentration auf die Körperausrichtung eignet, sollten Sie Ihre Bemühungen nicht auf diesen Zeitraum beschränken, da in Ihnen sonst das Gefühl entstehen könnte, dass die Verbesserung der Körperhaltung nur während des Tanzunterrichts geschieht. Ebenso wichtig ist es, bei üblichen Arbeiten im Haushalt zu üben, bei denen

Sie normalerweise nicht an Ihre Körperhaltung denken. Dies ist ein wesentlicher Bestandteil sensorischer Integration und bringt Sie unglaublich schnell voran.

Ich habe schon oft beobachtet, wie Tänzer mit ihrer »Hier-bin-ich-Haltung« (ihrer eigenen Körperwahrnehmung) den Unterrichtsraum betreten und ihre Körperhaltung dann speziell für den Tanzunterricht verändern. Dies ist immer mit einer gewissen Anspannung verbunden und sieht unnatürlich aus. Da eine solche Haltung nicht mit dem eigenen Körperbild übereinstimmt, ist es anstrengend, und es fällt Ihnen schwer, die bestmögliche Koordination Ihrer Bewegungen zu erreichen. Es kommt dann innerhalb des Nervensystems zu einem andauernden Kampf zwischen Ihrem eigentlichen Körperbild und Ihrer momentanen Haltung während des Tanzunterrichts. Außerdem ist eine solche »Tanzunterrichtshaltung« unzuverlässiger als Ihr eigentliches Körperbild und die daraus resultierende Körperhaltung, da Ihre authentische Körperhaltung immer wieder neu aufgebaut werden muss.

Vergessen Sie nicht, dass Ihre alten Haltungsmuster zunächst weiter verstärkt werden, selbst wenn Sie bereits beschlossen haben, Ihre Körperhaltung zu verbessern; Ihre alten Gewohnheiten sind noch zu 99 Prozent wirksam. Ihr Ziel sollte sein, diesen Prozentsatz so schnell wie möglich zu verringern, damit neue Informationen umgehend in Ihrem Gehirn integriert werden können. Ihre wichtigsten Verbündeten bei diesem Unterfangen sind das Imaginationstraining im Liegen und während Ihrer üblichen Alltagsbeschäftigungen.

TEIL 1

KÖRPERHALTUNG UND DYNAMISCHE KÖRPERAUSRICHTUNG

Sinn und Zweck einer guten Körperausrichtung ist es, dass wir uns effizient, gut koordiniert und gesund bewegen. Daraus folgt, dass wir eher dynamisch, also durch Bewegungsübungen, die Haltung verbessern, als wenn wir eine statische Haltung einnehmen.

Bei der statischen Körperhaltung werden Sie oder Schüler in eine Position gebracht, die den Gesetzen der biomechanisch effizienten Ausrichtung entspricht. Hierbei benötigen Sie Kenntnisse über die Kraftübertragung durch die Gelenke in der neutralen aufrechten Haltung im Stehen, ein Mindestmaß an Selbstwahrnehmung und, als Lehrtrainer, taktile Kompetenz.

Es gibt zwei grundlegende Probleme bei dieser Art Haltungsschulung als alleinigem Weg zur Verbesserung der Ausrichtung: Eine unbewegliche Haltung informiert den Körper nicht darüber, wie er sich besser bewegen kann, egal, wie gut die Haltung aus geometrischer, ästhetischer oder biomechanischer Sicht ist. Wenn wir jemandem sagen, er solle eine bestimmte Haltung einnehmen, erhöht dies normalerweise die Körperspannung und das Zupacken der Muskulatur, wodurch ihre Bewegungsfähigkeit sinkt.

Anweisungen wie »Richten Sie Ihr Becken auf«, »Ziehen Sie Ihren Bauch ein« und »Schließen Sie den Rippenwinkel« führen zwar, rein visuell, möglicherweise zu einer besseren Körperausrichtung, allerdings in den meisten Fällen auch zu einer erhöhten Muskelspannung und Kontraktion, da die Person bestimmte Muskeln aktiviert, um das Skelett so zu positionieren, wie es ihr in ihrer bisherigen Haltung nicht möglich gewesen wäre. Dies führt dazu, dass sich die betreffende Person weniger effizient bewegt, weil Bewegung Muskelkontraktion erfordert, und wenn die Muskeln bereits damit beschäftigt sind, eine korrekte Haltung einzunehmen, steht weniger Muskelkraft für einzelne Bewegungen zur Verfügung. Dies mag zunächst unserer üblichen Vermutung widersprechen, da jemand, der eine bestimmte Haltung einnimmt, sich kraftvoll vorkommt, auch wenn die rein netto zur Verfügung stehende Kraft für die auszuführende Bewegung sich verringert hat. Es stellt sich also die Frage, wie man nun vorgehen sollte, wenn das Einüben einer bestimmten Haltung nicht immer sinnvoll ist. Sich funktionell zu bewegen, das heißt sich der anatomischen Veränderung, die im Körper stattfindet, bewusst zu sein, ist ein eleganterer Weg. Das vorliegende Buch vermittelt uns das Wissen und die Vorgehensweise, um sich mittels einer dynamischen und multiperspektivischen Herangehensweise effizienter zu bewegen. Ein entscheidender Vorteil des dynamischen Ansatzes gegenüber einem ausschließlich statischen Ansatz besteht darin, dass die Muskeln durch Bewegung, im Gegensatz zur Beibehaltung einer bestimmten Position, kräftiger und beweglicher werden. Das statische Bild einer perfekten Körperausrichtung ist dabei eher als Ergebnis statt als Weg dahin zu sehen. Das Verbessern der Körperausrichtung mittels Bewegung führt zu einem ausgeglichenen Muskeltonus, indem dort Kraft

aufgewendet wird, wo sie gebraucht wird, und dort verringert wird, wo sie nicht gebraucht wird.

Auf die Gefahr hin, wie eine gesprungene Schallplatte zu klingen, möchte ich betonen, dass eine dynamische Körperausrichtung viele Vorteile mit sich bringt. Eine verbesserte Körperhaltung erhöht die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers und verringert die Belastung sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht, denn physische Belastung und Erschöpfung wirken sich negativ auf Ihre Stimmung und Ihre generelle Lebenseinstellung aus. Schwierigkeiten, die im Zustand körperlicher Erschöpfung unüberwindbar erscheinen, können leichter gelöst werden, wenn Sie körperlich fit sind.

Ein kräftiger Körper strahlt Selbstbewusstsein aus. Eine gesteigerte Koordinations- und Wahrnehmungsfähigkeit lassen Sie beim Sport oder beim Tanzen schnellere Fortschritte erzielen. Sie lernen, dreidimensionale Bewegungsabläufe rascher zu erfassen und exakter auszuführen. Sie erspüren neue Verbindungen und Zusammenhänge in Ihrem Körper, die es Ihnen ermöglichen, Ihre Schwierigkeiten mit Bewegungen besser in den Griff zu bekommen.

Eine bessere biomechanische Kräfteübertragung in den Gelenken und Körpersystemen verringert die Verletzungsgefahr. Auch die Nährstoffversorgung wird positiv beeinflusst, da durch größere Beweglichkeit und verringerte Belastung die Fließeigenschaften von Lymphe, Blut und Gelenkflüssigkeit verbessert werden. Nicht zuletzt lernen Sie eine ausgezeichnete Methode zur Erholung und Regeneration Ihres Körpers nach körperlicher Anstrengung kennen. Und das Beste daran ist, dass Sie kein lästiges Gepäck mitnehmen müssen, um Ihre dynamische Körperausrichtung unterwegs zu verbessern; mit Ihrer

Vorstellungskraft können Sie jederzeit und an jedem beliebigen Ort üben.

In den folgenden Kapiteln verwende ich den Begriff »Haltung«, um das Gesamtbild zu bezeichnen, das Ihr Körper im Stehen, Sitzen oder Liegen abgibt. Der Begriff »Ausrichtung« dagegen stellt den Teilaspekt von Haltung in den Vordergrund, der die geometrischen und biomechanischen Beziehungen der einzelnen Körperteile zueinander betrifft.

Kapitel 1 zeigt auf, wie Körperhaltung und Körperausrichtung in der Kulturgeschichte der Menschheit schon immer ein wichtiges Thema waren, was wir an den ägyptischen, römischen und griechischen Statuen ablesen können. Wir werden sehen, dass die Verwendung der Vorstellungskraft zur Verbesserung der Beweglichkeit ursprünglich weder auf die Psychologie, die traditionell mit mentalen Bildern arbeitet, noch auf die Sportpsychologie zurückzuführen ist, sondern auf dem Fachgebiet der Somatik ihren Ursprung nahm. Kapitel 2 beschäftigt sich mit den verschiedenen Ansätzen zur Verbesserung der Körperhaltung. Statt nur einen Ansatz zum Thema Körperhaltung in Theorie und Praxis vorzustellen, entdecken wir eine große Vielfalt an scheinbar widersprüchlichen Herangehensweisen, um eine ausgewogene Körperausrichtung zu erlangen. Dieses Kapitel dient außerdem dazu festzustellen, welcher Ansatz unserem eigenen methodischen Konzept am besten entspricht. Kapitel 3 beschäftigt sich mit dem Gehirn und dem Bewusstsein sowie mit der Grundstruktur unseres Nervensystems, während Kapitel 4 die vierstufige Franklin-Methode zur Verbesserung der Körperausrichtung vorstellt. Außerdem veranschaulicht Kapitel 4 das Konzept des Körperbilds und beschreibt entwicklungsbedingte

Bewegungsmuster. Kapitel 5 macht uns mit der Anwendung und den Arten der Imagination bekannt. Wir erfahren, welche positiven Ergebnisse mit Imagination erzielt werden können und welche Imaginationsübungen sich für welchen Zweck eignen. Wir beschäftigen uns außerdem damit, wie wir zu den mentalen Bildern kommen und wie sie noch wirkungsvoller werden. Kapitel 6 zeigt, wodurch die Imaginationsübungen noch effektiver werden, zum Beispiel durch mehr Anschaulichkeit und die Art und Weise, wie wir ein mentales Bild in unserer Vorstellung erschaffen, variieren und aufrechterhalten. In diesem Kapitel erfahren wir außerdem, wie wir unsere Visualisierungsfähigkeiten verbessern und dadurch schnellere und effektivere Ergebnisse erzielen können.

Kapitel 1

Die Anfänge der imaginativen Bewegungspädagogik

Unsere Körperhaltung ist so individuell wie unser Fingerabdruck.

Vor ungefähr 35 000 Jahren fanden die Verzierung des Körpers sowie der Einsatz mentaler Bilder eine plötzliche Verbreitung. Diese Blütezeit der visuellen Sinneswahrnehmung fiel nicht mit einer Erweiterung der Gehirnmasse zusammen, die beim Homo sapiens seit mindestens 90 000 Jahren unverändert geblieben war (White 1989). Das visuelle Denken durchdrang alle Bereiche der kulturellen Entwicklung des Menschen. Es legte den Grundstock für Rituale, bei denen Menschen sich in ihrer Vorstellung in Tiere und Dinge verwandelten, und zwar zu unterschiedlichen Zwecken, wie zum Beispiel, um gesund oder ein besserer Jäger zu werden. Aus diesen Visualisierungsritualen entwickelten sich die Heilkunst und die darstellenden Künste.

Nach Jeanne Achterberg haben mentale Bilder als Methode der Heilkunst ihren Ursprung in der 20 000 Jahre alten Tradition des Schamanismus: »Der Schamane arbeitet im Reich der Vorstellungskraft, und seine Sachkenntnis, die er in diesem Bereich zum Wohle der Gemeinschaft einsetzt, ist anerkannt, seit es Geschichtsschreibung gibt.« (Achterberg, 1985, S. 11) Der Schamane ist nicht nur Magier und Heiler, sondern auch Dramatiker und Künstler. Dr. Julius

E. Lips erläutert, dass sich die moderne Schauspielkunst aus kultisch-religiösen Vorführungen und tänzerischen Darbietungen entwickelte, wobei die Schauspieler zunächst Götter personifizierten und gelegentlich in die Rollen von Narren, Clowns und Geschichtenerzählern schlüpfen. »Selbst bei den primitivsten Völkern vergnügten sich die Menschen im ›Theater‹. Dies zeigt, dass die tiefsten Wurzeln des Theaters nichts mit komplizierten Bühneneffekten, persönlichem Ruhm oder publikumswirksamen Stücken zu tun haben. Der magische Schlüssel liegt in der Vorstellungskraft.« (Lips, 1956, S. 181)

Unsere Rückschau auf die Ursprünge des Mentaltrainings zur Körperausrichtung wäre nicht vollständig, ohne einen kurzen Blick auf die Zivilisation des alten Ägyptens vor mehr als 4000 Jahren zu werfen. Damals war die Körperhaltung von vorrangiger Bedeutung, was die Darstellung der Pharaonen vermuten lässt: Sie gaben ein Bild perfekter Körperausrichtung ab. (Obwohl ein Pharao im Teenageralter wahrscheinlich eine ebenso schlechte Haltung hatte wie weniger durchlauchte Gleichaltrige.) Warum also dann diese Darstellungen von erhabenen Pharaonen mit perfekter Körperausrichtung? Warum wurde dem ägyptischen Volk diese Darstellungsweise und keine natürlichere geboten, die die großen Maler jener Zeit leicht hätten zustande bringen können?

In Ägypten war eine gute Körperausrichtung lebenswichtig. Einmal jährlich verwandelte der Nil das Land in einen schwarzen, schlammigen Sumpf, der die Grundstücksgrenzen verwischte. Die ägyptischen Bauern hätten sich beschwert, wenn ihre Parzellen kleiner geworden wären, weil das »Ausrichtungskorps« (oder wie auch immer es genannt wurde) die Grenzschnüre falsch zog. Dieser Verlust von Land musste um jeden Preis vermieden werden,

zumal man nicht das ganze Jahr über Getreide anbauen konnte. Ordnung und eine perfekte Ausrichtung waren gefragt. Die Pharaonen waren daher das Abbild perfekter Körperausrichtung (oder sollten es zumindest gewesen sein). Den Pharaon in irgendeiner anderen Haltung darzustellen, etwa beim Abnagen eines Hähnchenschenkels in gemütlicher Liegeposition, war anstößig. (Tatsächlich gab es eine solch »revolutionäre« Periode, doch sie währte nur 20 von 3000 Jahren.) Ob sitzend oder stehend, die Pharaonen mussten Vorbilder guter Körperhaltung sein – stark, jedoch ruhig und kontrolliert wirkend sowie bereit, Ordnung im Chaos zu schaffen (siehe Abbildung oben).



Ein Beispiel guter Körperausrichtung.