

Eric Franklin ■ Entspannte Schultern, gelöster Nacken

Eric Franklin

***Entspannte
Schultern,
gelöster
Nacken***

Endlich wieder

schmerzfrei

Ein Übungsprogramm

Kösel

Ein wichtiger Hinweis

Dieses Buch dient der Erlangung von Beweglichkeit, der Information und Selbsthilfe. Es soll jedoch medizinischen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen oder bei bestehender Erkrankung müssen für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson aufgesucht werden.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

9. Auflage

Copyright © 2000 by Eric Franklin

Copyright © 2000 für die deutsche Ausgabe Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Kaselow Design, München

Umschlagmotiv: © Getty Images/Pando Hall

Fotos im Innenteil: Eric Franklin

Illustrationen: Sonja Burger

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34429-1

www.koesel.de

*Für meine Frau Gabriela und meine drei Kinder
Savita, Roshan und Nalini*

Inhalt

Die Nudeln bleiben auf der Gabel **11**

Ideokinese: Das Üben mit inneren Bildern	12
Gedankenmuster	16
Aufbau dieses Buches	18
Woher kommt Verspannung?	18
Eine Vision für die Schultern	19
Verspannung als Fehlinterpretation von Bewegung	22
Schutz vor Verspannung	23
Zeitdrücker und Zeiträuber	27

Entspannung für Einsteiger **28**

Energieball in der Hand	28
Organe machen beweglich	29
Die Sein-Tun-Balance	30
Hauptbeschäftigung Erneuerung	31
Die Schultern stöhnen lassen	32
Abklopfen	35
Armschütteln	37
70% Wasser	38
Differenziertes Nach-vorn-Strecken	39
Zwerchfellschütteln	41
Zwerchfeldehnen	42
Schlüsselbein-Massage	44
Pendelschwung	44
Füße und Schultern	46
Freund Verspannung	48

Taufrische Gelenke **50**

Das Gelenk	51
Der Schultergürtel	52
Das Schulterblatt	53
Bewegung des Schulterblattes	60
Humeroskapularer Rhythmus (H-Rhythmus)	63
Der Rabenschnabel-Fortsatz	65
Finger-Schulterblatt-Verbindungen (nach B. Cohen)	67
Das Schultergelenk	69

Harmonie im Muskel **71**

Muskelgleiten	74
Der Trapezmuskel	76
Der Rautenmuskel	81
Der vordere Sägemuskel	83
Der Schulterblattheber	85
Der dreieckige Muskel	87
Armdreher	89
Der große und kleine Brustmuskel	91
Der breite Rückenmuskel	93

Die organische Entspannung **98**

Herz oder Hirn	102
Weiche Achsen	105

Das Lockerungsduett **108**

Die Handwurzelgelenke	109
Das Auf- und Abrollen der Dornfortsätze	112
So sollte es immer sein	113

Entspannt am Tisch – locker auf dem Hocker **117**

Hand auf Tisch	117
Aktiver Beckenboden – entspannte Schultern	119
Raum in den Achselhöhlen	120
Raum in der Schulter	121
Aufstehen und sich setzen	122
Einkaufstaschen zur Haltungsschulung	126

Hilfe für den Nacken **128**

Nackenfreiheit	129
Der Hals beginnt im Rücken	132
Vier Gelenke	133
Die Muskeln des Atlas und des Axis	135
Der Kopfwender	137
Kiefermuskulatur lösen	139
Die Zunge entspannen	144
Sich dem Spielen hingeben	146

Anhang **148**

Alle Übungen auf einen Blick	148
Dank	150
Weitere Bücher von Eric Franklin	150
Kontaktadresse	151

Die Nudeln bleiben auf der Gabel

Ich flog einmal von Zürich nach San Francisco. Die Leute saßen stumm in ihren Reihen und lasen Zeitung. Ein Mann behauptete, es käme Wasserdampf aus dem Flügel – Kondensstreifen. Die Stewardess versuchte ihn zu beruhigen. Man aß und schaute Kino: Ein Engel verliebte sich in Meg Ryan. Er stürzte sich von einem Hochhaus hinunter, um Mensch zu werden, und wollte ihre Küsse spüren. Sie war frustriert, weil er nichts spürte. Doch als Engel ist man von allen körperlichen Empfindungen befreit. Man spürt nichts Schmerzhaftes, aber auch nichts Angenehmes – so die Geschichte.

Das Fitnessstraining im Flugzeug bestand aus einem Gang zur Toilette und dem Stehen vor der Toilette, vielleicht noch aus einer kleinen Reckbewegung, um aus dem Fenster zu beobachten, wie es den Kondensstreifen geht. Ob das wohl ausreichen würde, dachte ich mir, um als spürender Mensch in San Francisco zu landen? Als Engel möchte ich sicher nicht landen. Dann doch lieber als Mensch, der spürt, wie sämtliche Gelenke ächzen, der Rücken steif ist und die Schultern verkrampft sind.

Ohne Übertreibung – vor dem Flug fühlte ich mich so: Mein Kopf schwebte auf einem lockeren Hals, er fühlte sich tatsächlich schwerelos an, es war ein Genuss, den Kopf zu wenden, weil ich den Nacken als sehr geschmeidig empfand. Meine Schultern waren luftig wie flaumige Federn, die Atmung frei und tief. Am liebsten hätte ich getanzt. Stattdessen musste ich durch ein schluchtartiges Eingangportal in den silbernen Zylinder hinein. Ich war selbst überrascht von meinem hochgradig angenehmen Körpergefühl.

Obwohl es mein Beruf ist, Menschen zu helfen, sich in ihrem Körper wohl zu fühlen, befinde auch ich mich nicht immer in diesem exquisiten Zustand. Ich wollte jedenfalls nichts davon auf dem 12-stündigen Flug verlieren. Aber ich war gewappnet, denn ich hatte meine Fähigkeit des Visualisierens, hatte zwei Bälle und nicht zuletzt eine Manuskriptkopie dieses Buches dabei – gespeichert im Kopf.

Gewiss empfing ich einige amüsierte Blicke, als ich meine Übungen im Flugzeug ausführte. Mir war aber wichtiger, dass sich meine Muskeln amüsierten, als dass ich als normaler Fluggast angesehen wurde. Wenn ich nur den kleinsten Beginn

einer Anspannung bemerkte, führte ich eine ebenfalls kleine Übung aus. (Beispielsweise musste man zum Essen die Ellbogen an den Körper drücken, damit der Nachbar nicht angestoßen wurde und seine Nudeln auf der Gabel blieben.) Die Verkrampfung flog sprichwörtlich über alle Wolken. Ich war der Meister meines körperlichen Zustands und dies äußerte sich auch geistig. Der Flug ärgerte mich in seiner Überlänge nicht. Es gab immer etwas zu tun. Ich fühlte mich wohl. Ich verließ nach 12 Stunden das Flugzeug als ein Mensch, der gerne spürt, was der Körper meldet.

Ideokinese: Das Üben mit inneren Bildern

.....

Das Gedankengut in diesem Buch basiert auf der »Ideokinese«, nicht zu verwechseln mit der »Kinesiologie«. »Angewandte Kinesiologie« oder »Touch for Health« ist eine Methode, die auf Reflexpunkten und Muskeltests basiert, in der Ideokinese steht das Entwickeln von Körperbewusstsein mit Hilfe von inneren Bildern im Vordergrund.

Ideokinese geht auf Mabel Todd und ihr bahnbrechendes Buch »The Thinking Body« (Der denkende Körper, Erstauflage 1937, Neuauflage 1997!) zurück. Mabel Todd erlitt in den frühen Jahren dieses Jahrhunderts einen Unfall, der sie bewegungsunfähig machte. Die Ärzte hatten sie als hoffnungslosen Fall aufgegeben. Doch sie gab nicht auf und übte mit dem, was sie noch zur Verfügung hatte: mit ihrer Vorstellungskraft. Mabel Todd heilte sich selbst, lernte wieder zu gehen, sogar mit besserer Koordination als zuvor. Obwohl es zu jener Zeit nicht üblich war, mit inneren Bildern zu arbeiten, nützte sie dieses immense Potential in der Haltungs- und Bewegungsschulung. Bald scharten sich SchülerInnen, Patienten und Patientinnen um sie. Zahlreiche so genannte hoffnungslose Fälle wurden von ihr geheilt. Inzwischen wird Ideokinese an vielen Universitäten in den USA unterrichtet und ist Standard für viele Gymnastik-, Tanz- bzw. Bewegungspädagogen und -pädagoginnen. Auch in der Körper- und Physiotherapie oder einfach für den »Hausgebrauch« findet Ideokinese Anwendung. In der Ideokinese geht es darum, die schon

vorhandenen Anlagen des Körpers besser zu koordinieren, vor allem aber wird die Voraussetzung für eine effiziente, körperschonende Bewegung geschaffen. Das heißt: nicht nur verbessern, was ich schon habe, sondern verbessern, was ich bin, sich strukturell wandeln, um sich bis in die Körperzellen hinein harmonischer zu fühlen und zu bewegen.

Unter jeder schlechten Koordination schlummert eine gute. Anstatt sich also darin zu verkrampfen, das Schlechte zu korrigieren, tauchen wir in den Körper ein, um das Gute wieder an die Oberfläche zu bringen. Die inneren Bilder wirken dabei als Echolot, welches den Körper dazu animiert, latente Bewegungsmuster wieder zu entdecken. In diesem Sinne ist niemand unbeholfen oder verspannt, sondern die mangelnde Koordination steht im Augenblick im Vordergrund, während im Hintergrund eine bessere auf ihre Auferstehung wartet. Es ist wie eine Theaterkulisse: Wir sehen in der großen Kulisse einen Wald auf der Bühne, aber dahinter ist das Schloss versteckt, welches in der nächsten Szene zum Zug kommt. Das Schloss (in diesem Fall unsere bessere Koordination) ist nie verschwunden, aber wir sehen nur den Wald (die derzeitige Situation) und versuchen, ihn irgendwie in ein Schloss zu verwandeln. Das aber ist viel zu schwierig. Einfacher wäre es, das Schloss zu entdecken.

Die Ideokinese ist ein sehr intuitives Vorgehen, kein Prozess, der auf einem Rezept beruht. Der Mensch ist zu komplex für ein von außen diktiert Rezept, denn für jeden gelten wieder andere Regeln. Dies sollte nicht verunsichern, denn der Körper ist immer und jederzeit gewillt, sein Tagesrezept preiszugeben. Wie ein solcher Dialog mit dem Körper aussehen kann, habe ich weiter unten in einem Beispiel beschrieben. Der Sinn dieses Buches ist, den Dialog mit dem Körper durch verschiedene Experimente und Übungen in Gang zu bringen. Auf diese Weise habe ich nicht mehr das Gefühl, dass meine Verspannung ein Gegner ist, sondern dass die Verspannung eine Mitteilung meines Körpers und somit ein potentieller Lernschritt ist.

Ideokinese zu unterrichten ist Balsam für den Körper, weil man sich dabei entspannt, koordiniert und zentriert, denn Ideokinese wird über das Eigenerlebnis der Lehrkraft vermittelt. Mit der Zeit entsteht so etwas wie eine automatische Selbstkorrektur. Der Körper lässt zur richtigen Zeit die notwendigen Botschaften in Form von Bildern und neuer Wahrnehmung ins Bewusstsein aufsteigen. Die Umgebung wird zur Inspiration, die Körperzellen orientieren sich an der Lockerheit von flatternden Blättern, oder ein quirliges Bächlein inspiriert uns zu mehr Fluss und Lockerheit.

Beim Üben mit inneren Bildern erleben wir auch, wie mentale Zustände mit der Wahrnehmung der verschiedenen Körpersysteme zusammenhängen. So löst beispielsweise das Erlebnis der Muskulatur einen anderen geistigen Zustand aus als das Wahrnehmen der Organe, Gelenke oder des Nervensystems. Das Harmonisieren der verschiedenen Körpersysteme gibt unseren Gedanken mehr Flexibilität, Bilder und Einsichten über unsere geistigen Verhaltensweisen steigen intuitiv auf. Anstatt den Körper rein intellektuell zu gesundem Verhalten anzuweisen oder Übungen wie Pillen zu verschreiben, entsteht ein partnerschaftlicher Dialog mit dem Körper. Probleme werden an der Wurzel angepackt und wir können auch bei hartnäckigen Rückenverspannungen, Kopfweh, Arthrose usw. unseren individuellen Lösungsweg begehen. Weil wir ungünstige Bewegungsmuster aufdecken und ausschalten, machen wir im Bewegungstraining sehr schnelle Fortschritte.

Dazu braucht es den Willen zur Selbstverantwortung, großes Interesse am Erforschen des Körpers, Neugier und Phantasie. Es ist Zeit, sich daran zu erinnern, dass der Körper fähig ist, sich selbst zu heilen, er braucht nur den richtigen Anstoß dazu. Im Folgenden werde ich berichten, welche Bilder und Ideen an zwei verschiedenen Tagen aufgestiegen sind. Das Thema des Tages wird meist vom Körper gegeben und ist immer voller Überraschungen.

Neben der Ideokinese sind wichtige Ressourcen für unser Vorgehen in diesem Buch eine weitere Methode aus Amerika, die sich »Body Mind Centering TM« nennt, sowie Konzepte aus dem Integralen Yoga. Beginnen wir auf der nächsten Seite mit einem Beispiel eines spontanen Ideokinese-Erlebnisses.

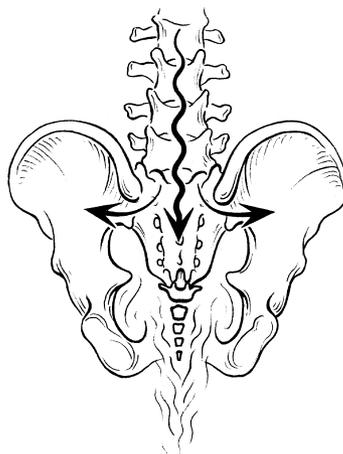


Magische Selbstkorrektur

Es ist wie im Märchen. Ich gehe eines Tages die Straße hinunter und spüre ein Weitwerden hinten am Becken, es entsteht von selbst, ich leiste nichts dazu, mein Kreuz weitet sich, das

Steißbein verlängert sich, ein wundersames Gefühl des LöSENS im unteren Rücken breitet sich aus.

Ich fühle, wie sich die Knochen vorn an meinem Becken (Schambein) sanft zusammendrücken, was meinen Rücken entlastet. Meine Beine pendeln in perfekter Ausrichtung vorwärts und rückwärts. Ich spüre ganz klar, wie meine Oberschenkelköpfe tief in den Gelenkpfannen sitzen. Und dann das Überraschendste: Meine Fußgelenke (obere Sprunggelenke) entspannen sich links und rechts gleichzeitig, meine Füße werden locker, ein wunderbares Gefühl bei jedem Schritt, ich könnte ewig so weitergehen. Ich gehe im Kreis, um dies weiter zu spüren, obwohl ich schon lange an meinem Ziel angekommen bin. Und ich denke: »Es ist mir egal, ob mir andere Menschen zuschauen, ich will, dass dieses Gefühl von meinem Nervensystem tief verankert wird, so dass es zu einem neuen, permanenten Bewegungsgefühl wird.«



So entdecke ich spontan und im Zeitplan des Körpers das lockere Gehen, eine freie, aufrechte Haltung, entspannte Schultern und eine tiefe Atmung. Erst das spontane Erlebnis signalisiert die Verankerung des neuen Bewegungsmusters tief in meinem Wesen. Bis dahin ist alles Üben nur äußerliche Korrektur, und die Verspannungen werden durch mein Verhalten immer wieder reproduziert.



Eric Franklin

Entspannte Schultern, gelöster Nacken

Endlich wieder schmerzfrei. Ein Übungsprogramm

Paperback, Klappenbroschur, 152 Seiten, 17,3 x 22,0 cm
ISBN: 978-3-466-34429-1

Kösel

Erscheinungstermin: September 2000

Schultern schmelzen wie Vanilleeis

"Wir sind im Stress und haben wenig Zeit. Und wieder schmerzt der Nacken und die Schultern sind verspannt ... Was können wir tun, um auf Dauer beweglich zu sein und den täglichen Anforderungen gelassener zu begegnen? In diesem neuen Buch von Eric Franklin findet sich alles an Übungen, was der schmerzgeplagte Zeitgenosse braucht, um spielerisch locker zu werden: Mit Bewegung, Imagination, Berührung, Bällen, Bändern, Power und Präsenz kann jeder für sich und sein Problem etwas tun. Die Übungen lassen sich gezielt einsetzen, sind äußerst wirksam und verwandeln Schmerzen auf nachhaltige Weise in Wohlgefühl. Energie und Lebenslust kehren zurück. Wir gehen leicht erhobenen Hauptes durch den Alltag, denn Schultern und Nacken haben gute Laune.

"



[Der Titel im Katalog](#)