

Eric N. Franklin



BECKENBODEN *Power*

riva

Mit der bewährten Franklin-Methode
das Becken dynamisch und ganzheitlich
trainieren – für ein neues Körperbewusstsein

Eric N. Franklin

BECKENBODEN
Power

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@m-vg.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.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: shutterstock/Jacob Lund

Abbildungen im Innenteil: Franklin-Method

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2458-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2224-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2223-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Eric N. Franklin

BECKENBODEN *Power*

Mit der bewährten Franklin-Methode
das Becken dynamisch und ganzheitlich
trainieren – für ein neues Körperbewusstsein

riva

INHALT

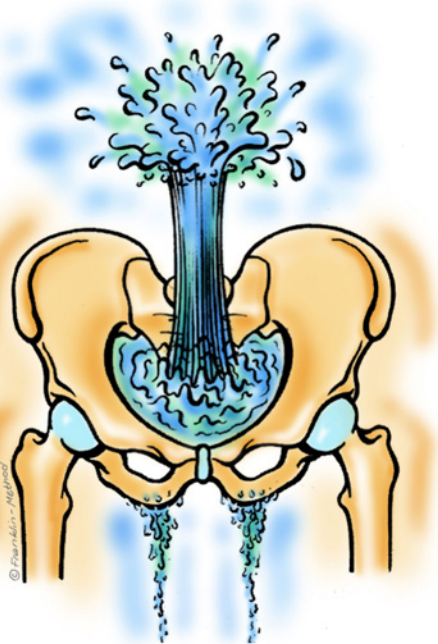
Rätselraten Beckenboden	6
1 Beckenbodentraining und Imagination	10
Imagination – die Basis der Franklin-Methode	11
Was ist sinnvolles Beckenbodentraining?	16
2 Aktiv dynamisch trainieren	24
Der Beckenboden als Bewegungsauslöser	25
Die Knochen des Beckens	26
Die Gelenke des Beckens	32
Das Kreuz mit der Evolution	39
Alles ist Drehung	46
Das Becken kippt, das Kreuz wölbt sich	48
Das Steißbein: Ort der gebündelten Kraft	52
Wie die Füße, so auch der Beckenboden	54
Die sitzenden Höcker	55
Das Beckenboden-Ball-Wunder	58
Training mit dem langen Band	65
Stehen, Liegen, Sitzen?	67
3 Den Aufbau des Beckenbodens wahrnehmen	77
Was sind Faszien?	78
Was sind Muskeln?	80
Ebenen des Beckenbodens	84
Das große Dreieck	91
Das Sehnenzentrum des Damms	97

4	Bauchmuskeln, Atmung und der Beckenboden	102
	Die Rektusserie	103
	Der Muskelbehälter	105
	Stimmübungen für den Beckenboden	110
	Beckenboden und Stimmbänder	112
	Der quere Bauchmuskel	113
5	Die Stockwerke des Körpers erfahren	115
	Die Etagen ober- und unterhalb des Beckenbodens	116
6	Die Organe und der Beckenboden	121
	Organe und Emotionen	122
	Organe und Wasser	123
	Unterstützung der Leber	125
	Die Organe des Beckens	127
	Die Schließmuskeln	129
	Nieren, Blase und der Beckenboden	131
	Die Blase und die Organsäule	134
	Blase und Darm	139
7	Bänder, Bindegewebe und der Beckenboden	141
	Bänder und Bindegewebe helfen dem Beckenboden	142
	Die tiefste oder äußerste Schicht des Beckenbodens	146
8	Alltag für den Beckenboden	149
	Hinsetzen und Aufstehen	150
	Gehen, Wandern, Springen und Treppensteigen mit Beckenbodenpower	154
	Stichwortverzeichnis	156
	Über den Autor	158

RÄTSELRATEN BECKENBODEN

Ich bin mitten in einem Beckenbodenkurs und übe mit den Teilnehmenden Aufstehen und wieder Hinsetzen als Beckenbodentraining für den Alltag. Ich stelle die Frage: »Dehnt sich der Beckenboden beim Aufstehen oder ziehen sich die Muskeln zusammen?« Unsicherheit zeigt sich auf den Gesichtern der Kursteilnehmer*innen. Ich wiederhole die Frage: »Was passiert beim Aufstehen: Dehnt sich der Beckenboden oder zieht er sich zusammen?« Das Urteil ist geteilt. »Er spannt sich«, »Er zieht sich zusammen«, »Beides«; es gibt auch viele Enthaltungen. Es ist nicht das erste Mal, dass ich diese Frage stelle. Ich weiß, dass die Antwort einige der Teilnehmer*innen verunsichert, vor allem diejenigen, die selbst Beckenbodentraining unterrichten. Dabei wäre alles so einfach, wenn man den Beckenboden wahrnehmen könnte und somit die Funktion der Muskeln und Gelenke klar wäre. Wer nicht spürt, der muss glauben, nämlich an die Wirksamkeit der angebotenen Übungen, und dies in einer Zeit, in der ohne Warentest nichts gekauft wird.

Der Beckenboden ist ein saganumwobenes Gebiet, für viele immer noch ein Ort der Peinlichkeit, der verschwiegenen oder gar unterdrückten Gelüste. Beim einen zu schlaff, bei der anderen zu eng, aber selten in Balance. Hier sind die Regeln der Biomechanik aufgehoben, man verlässt sich auf das Hörensagen und doch erscheint der Beckenboden wie maßgeschneidert dem aufrechten Gang angepasst. Bis vor wenigen Jahrzehnten kaum relevant und in medizinischen



Der Beckenboden hat die emporschießende und aufrichtende Kraft eines Geysirs.

Fachbüchern versteckt, jetzt mit Aufmerksamkeit überhäuft, aber nach wie vor die Domäne der Frau – echte Männer essen keine Erdbeertorte und trainieren ihren Beckenboden nie. In diesem Buch wagt es ein Mann (der Autor), etwas über diesen Bereich mitzuteilen, obwohl er zugibt, in seinem Körper keine Geburt erlebt zu haben (höchstens auf symbolischer Ebene), aber mit Sympathie und eigener Beckenbodenwahrnehmung.

WAS DER BECKENBODEN LEISTET

Die Mehrheit der Bevölkerung hat irgendwann im Leben ein Rückenleiden. Kenntnis der Beckenbodenfunktion könnte einen großen Teil dieser Probleme mildern oder gänzlich lösen. Der Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung, für das Gleichgewicht, für den Dialog mit der Schwerkraft, für die Stabilität des Beckens und für die Beweglichkeit des Hüftgelenks.

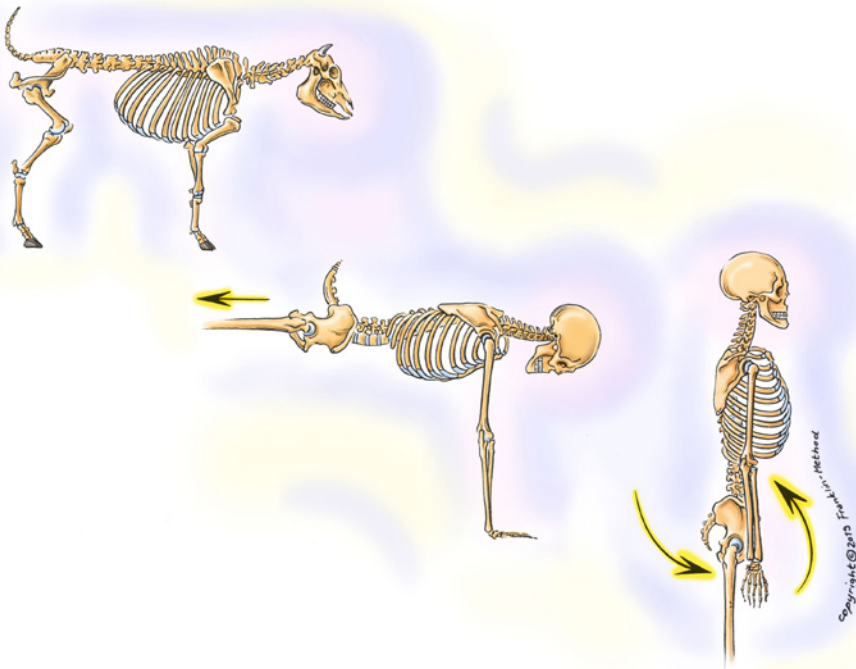
Nach esoterischer Tradition befindet sich hier das sogenannte Wurzelchakra, das Muladhara. Dieses Chakra ist das unterste von sieben (oder mehr) Energiezentren, die den Körper in aufsteigender Reihe durchlaufen und unser spirituelles Potenzial darstellen. Die Energie des Wurzelchakras beeinflusst neben dem Beckenboden auch die Beine und Füße – in diesem Punkt sind sich die esoterische Tradition und die Biomechanik einig. In östlichen Techniken geht es unter anderem um die Umwandlung der Beckenbodenenergie von einer rein körperlich orientierten zu einem Fundament des spirituellen Aufbaus. Im übertragenen Sinne ist das Muladhara »unsere Wurzeln, die Erde, auf der wir stehen«, so der berühmte Psychologe Carl Gustav Jung (*Die Psychologie des Kundalini-Yoga*, 1932).

Der Beckenboden hat zwei Hauptaufgaben: Er ist ein tragender Boden für die inneren Organe und ein Durchgang für die Harnröhre, die Sexualorgane, den Enddarm und natürlich bei der Geburt für das Baby. Ein guter Boden ist stark und undurchlässig, ein Durchgang ist offen. Die Aufgaben des Beckenbodens enthalten unmissverständliche Gegensätze, die nur mithilfe von genügend Elastizität und Anpassungsfähigkeit im Gewebe gelöst werden können. Ohne geistige Anpassungsfähigkeit hat es aber der Körper schwer mitzuhalten, denn Gedanken und Bilder, die wir in unserem Kopf generieren, sind eine Nonstop-Instruktion an den Körper – deshalb werden Übungen nach der Franklin-Methode mit vielen Imaginationen begleitet.

Der Beckenboden hat auch andere Verpflichtungen: Er spielt bei der Atmung mit und stabilisiert das Becken, vor allem das Darmbein-Kreuzbein-Gelenk (Iliosakralgelenk). Der Beckenboden spielt bei der koordinierten Auslösung von fast jeder Bewegung für das Gleichgewicht und für eine gute Körperhaltung eine entscheidende Rolle. Viele Rücken-, Knie- und Fußprobleme könnten durch ein bewusstes Training des Beckenbodens kuriert werden.

EVOLUTION DES BECKENBODENS

Der Beckenboden ist in der Evolutionsgeschichte noch recht jung. Erst der aufrechte Gang machte diese Einrichtung notwendig, denn beim Vierbeiner ist der Boden des Körpers die Bauchwand und die Vorderseite des Brustkorbs. Um zu verstehen, wie der Beckenboden zustande kam, visualisiere ich im Super-Zeitraffertempo die Entwicklung des Menschen aus dem Vierbeiner. Der Mensch ist im Prinzip ein Vierbeiner, dessen Beine horizontal nach hinten ausgestreckt sind, um dann den Körper um 90 Grad zu drehen und aufzurichten. Auf einmal ruhte das Gewicht der inneren Organe nicht mehr auf der Bauchwand, sondern im Becken. Damit unsere Gedärme nicht schmachlich zu Boden fielen, musste der Schwanzmuskel, der bis dahin eher nach hinten orientiert war, eilig nach vorn gezogen werden, um den Beckenausgang zu verstärken. Zudem wurden die Muskeln, die ursprünglich den Schwanz bewegten, die Bänder und das Bindegewebe (Faszien) verstärkt. Über das Steißbein werde ich später noch ausführlicher sprechen, zunächst müssen Sie sich der Bedeutung von Bewegung und Imagination beim Training des Beckenbodens bewusst werden.



Vom Vierbeiner zum Zweibeiner

Die Sexualorgane befinden sich am Beckenboden. Gesundheit und Fitness unserer Sexualenergie ist für das erfolgreiche Ausführen unserer weltlichen Aktivitäten, für Wohlbefinden und Jugendlichkeit von entscheidender Bedeutung. Beckenbodentraining hilft bei der Potenz und steigert die Befriedigung beim Sex.

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN MÄNNLICHEM UND WEIBLICHEM BECKEN

Das knöcherne Becken ist der Teil des Skeletts, der bei Mann und Frau am unterschiedlichsten ist. Sowohl das weibliche als auch das männliche Becken sind für den aufrechten Gang konzipiert. Das weibliche Becken, vor allem der Beckenausgang, ist jedoch außerdem für die Geburt adaptiert. Diese Aufgabe beeinflusst die Proportionen.

Das weibliche Becken ist allgemein etwas breiter und die Beckenschaufeln sind senkrechter, aber weniger hoch. Die Einbuchtung (Konkavität) des Darmbeins ist etwas weniger markant. Das männliche Becken ist »wuchtiger« gebaut. Der Übergang von der Wirbelsäule zum Kreuzbein beim fünften Lendenwirbel ist beim Mann breiter als bei der Frau. Das weibliche Kreuzbein (*Sacrum*) ist relativ zum Becken breiter als beim Mann. Das Schambein und die Schambeinfuge sind bei der Frau weniger hoch und die männliche Hüftgelenkspfanne (*Acetabulum*) ist relativ größer. Das männliche Kreuzbein ist im Allgemeinen etwas länger und schmäler als das weibliche, die unteren weiblichen Schambeinäste formen einen weiteren Bogen als beim Mann.

All diese Unterschiede können zusammengefasst so dargestellt werden, dass das männliche Becken länger und konischer geformt ist, während das weibliche Becken kürzer und eher zylindrischer ist.

Der Hauptunterschied zwischen dem männlichen und dem weiblichen Becken hat mit den Körperöffnungen zu tun. Im Beckenboden befinden sich bei Frauen drei, bei Männern lediglich zwei – bei der Frau kommt neben Harnröhre und After noch die Vagina hinzu. In dem Sinne (bitte keine Drohbriefe) ist der männliche Beckenboden evolutionär gesehen primitiver aufgebaut als der weibliche und etwas unbeweglicher. Der weibliche Beckenboden ist wegen der Gebärfähigkeit elastischer und neigt zur Abschwächung, der männliche neigt bei Trainingsmangel und Sitzüberfluss zu Unbeweglichkeit. Das Übungsprogramm ist in gewissem Maß schon vorgegeben: mehr Beweglichkeit für den Mann, Kraftaufbau für die Frau.



BECKENBODEN- TRAINING UND IMAGINATION

In diesem Buch kommen Bewegungs-, Vorstellungs- und Berührungsübungen vor. Diese drei Übungsformen in Kombination sind die Elitetruppe, mit der viele körperliche Probleme erfolgreich in die Flucht geschlagen werden können und durch die ein ganzheitlich gesundes Bewegungsverhalten aufgebaut wird. Dabei sollte kein kriegerisches Denken entstehen, im Gegenteil: Innenschau und Körperbewusstsein ist gefragt. Die Übungen in diesem Buch basieren auf der Franklin-Methode, die ich vor 30 Jahren begründet habe. Inzwischen gibt es verschiedene Studien, die deren Wirksamkeit bezeugen.

IMAGINATION – DIE BASIS DER FRANKLIN-METHODE

Imagination findet statt, wenn eine Wahrnehmung – also ein visuelles Bild, eine Bewegung, etwas, das ich höre – im Kopf generiert wird, ohne dass diese tatsächlich vorhanden ist. Diese selbst generierten Bilder und Metaphern haben eine Wirkung auf Bewegung und auch auf den psychologischen Zustand. Deshalb sage ich immer: Bevor Sie neue Übungen lernen, meistern Sie zuerst den Einsatz von Imagination. Damit haben Sie eine solide Basis, wenn es darum geht, Bewegung und Wohlfühl zu verbessern. Studien belegen, dass nur die Anwendung von Imagination stimmungsausgleichend wirkt, und dies sogar mehr als positive Worte.

Dass man mit Imagination die Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Effizienz von Bewegung verbessern kann, ist wissenschaftlich belegt. Imagination kann während der Bewegung angewandt werden und nennt sich dann dynamische Imagination (*Dynamic Neurocognitive Imagery*). Wenn nur imaginiert wird und keine Bewegung stattfindet, spricht man von mentalem Probeüben (*Motor Imagery/Action Imagery*).

Die Franklin-Methode wendet die Imagination bewusst an: Die Möglichkeiten des Gehirns werden strukturiert und so eingesetzt, dass sich die Fähigkeiten der Übenden in allen Bereichen verbessern. Imagination wird in der Franklin-Methode für folgende Anwendungsbereiche verwendet:

1. Bewegungseffizienz
2. Beweglichkeit
3. Kraft
4. Haltung und Koordination
5. Gesundheit
6. Motivation

Dabei gibt es eine Reihe von Bilderarten, wie zum Beispiel metaphorische, anatomische oder motivationale Bilder, die alle in den oben genannten Bereichen angewendet werden können.

DIE SCHRITTE ZUR VERBESSERUNG

Egal welche Fähigkeit man ausbauen möchte – immer ist der erste Schritt dazu die Wahrnehmung: Was tue ich gerade? Der zweite Schritt ist die Frage: Könnte ich etwas besser machen? Dann suche ich mir aus meiner persönlichen Werkzeugkiste ein passendes Gedankenbild aus, das ich anwende.

Die Antwort auf die Ausgangsfrage »Was tue ich gerade?« ist von der Fähigkeit abhängig, sich auf das, womit man gerade beschäftigt ist, konzentrieren zu können – man nennt das auch »fokussierte Aufmerksamkeit«. Dies ist die Grundvoraussetzung für systematisches Lernen. Fokussierte Aufmerksamkeit kann man trainieren und verbessern. Das Üben von Imagination ist dabei eine bewährte Möglichkeit.

WIE KANN ICH WIRKSAM IMAGINIEREN?

Ein Gedankenbild ist dann wirkungsvoll, wenn es eine somatische (körperliche) Auswirkung hat, also wenn es auf der körperlichen Ebene eine Reaktion hervorruft. Das passiert, wenn das Gedankenbild klar und lebendig ist und eine positive emotionale Komponente für den Imaginierenden besitzt. Es muss Begeisterung wecken können. Gedankenbilder sind manchmal sehr persönlich – was für den einen gut funktioniert, mag für den anderen wenig Effekt haben. Hilfreich ist ein klares Verständnis der verschiedenen Bilderkategorien und deren Einsatzmöglichkeiten. In der Franklin-Methode lernen Sie effektive Werkzeuge kennen, ein für Sie passendes Bild zu kreieren und anzuwenden.



Vorteile der Imagination

Imagination und Bewegung: Armheben im Wind

1. Heben Sie die Arme von vorn nach oben und spüren Sie, wie anstrengend es war.
2. Nun stellen Sie sich vor, Sie haben Hilfe bei dieser Bewegung, nämlich einen starken imaginären Wind, der von hinten kräftig weht und Ihre Arme nach oben trägt. Bitte keine Pantomime!
3. Üben Sie einige Male, mithilfe des Windes die Arme zu heben.
4. Nun vergleichen Sie dies mit einer anderen Vorstellung: Ihre Arme sind schwer wie Blei und müde. Heben Sie die Arme wieder nach oben. Spüren Sie den Unterschied im Aufwand?
5. Nun kehren Sie zur positiven Version zurück, mit einer weiteren Imagination: Die Arme sind jetzt federleicht. Der Wind ist auch noch da und bläst von hinten: Es geht wieder leichter. Sie sehen also, der schnellste Weg, eine Bewegung zu beeinflussen, ist die Unterstützung durch Imagination.



Windhauch hebt Arm

Was ist der Unterschied zwischen Gedankenbildern beziehungsweise Imagination und Fantasie? Angewandte Imagination ist der strukturierte Umgang mit der Vorstellungskraft, um gesteckte Ziele zu erreichen – belegt und abgesichert durch wissenschaftliche Studien und Fallberichte. Fantasie bleibt lediglich Fantasie – ohne stützende Belege und Studien.

In der vorangegangenen Übung (siehe Seite 13) wurde die Dynamische Neurokognitive Imagination (DNI™) eingesetzt, also Imaginationen während der Bewegung. Diese Imagination fand außerhalb des Körpers statt, aber im Fall der federleichten Arme auch innerhalb des Körpers. Die Federn waren sogenannte Metaphern. Metaphern werden im Bewegungsunterricht oft eingesetzt, aber leider wird selten erklärt, um was es hier geht. Wir können uns alle an Wind erinnern und haben sicher auch schon Federn gesehen – und nun setzen Sie diese beiden Vorstellungen ein, um Ihre Bewegung positiv zu beeinflussen. Bei metaphorischen Bildern ist entscheidend, dass uns die Metapher gefällt. Wer keine Freude an Federn hat oder Windstille vorzieht, der setzt andere Metaphern ein, wie zum Beispiel schwebende Luftballons.

In diesem Buch werden viele anatomische Bilder eingesetzt. Der Vorteil dabei ist, dass dies einfach zu praktizieren ist. Aber sie sind auch sehr etwas Persönliches. Anatomische Bilder sind präzise und entsprechen genau dem Körper. Aber um diese anzuwenden, müssen Sie ein wenig Anatomie erlernen. Auch wenn Sie sich dagegen sträuben, dürfen Sie nicht vergessen, dass Sie aus Knochen, Muskeln, Faszien und Organen bestehen. Studien haben gezeigt, dass Wissen über den Körper hilft, sich besser zu bewegen, aber auch dabei, Schmerzen in die Flucht zu schlagen. Die Vorgänge bei der Bewegung besser zu verstehen, um zu imaginieren, ist Medizin.

ELASTISCHE KRAFT, FLIESENDES CHI

Meine Erfahrungen beim Unterrichten in China haben gezeigt, dass sich die dortigen Qigong-Meister mit unseren »westlichen« Visualisationsmethoden, wie sie in diesem Buch angeboten werden, gut anfreunden können. Für sie ist es Chi-Training.

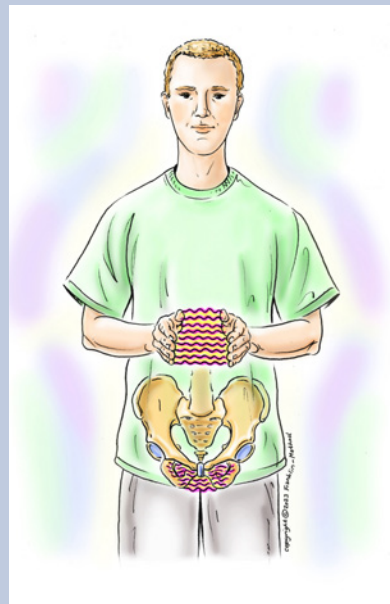
Genauso, wie wir uns besser oder schlechter ernähren können, ist auch die Qualität des Chi (also der Lebensenergie), das wir aufnehmen, nicht immer gleich. Will man das Beckenboden-Muladhara nähren, so ist eine der Voraussetzungen ein energetisch und geistig qualitativ hohes Chi-Verhalten.

Chi-Cleaning

1. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Körper von vielen Energieflüssen durchströmt wird. Diese Energieflüsse sind sehr angenehm und nähren jedes Gewebe, jede Zelle. Diese Energie kann ungehindert fließen, sodass sämtliche Barrieren dahinschmelzen.
2. Stellen Sie sich diese Energie als klar und rein vor. Wenn Sie Ihre Atmung in diese Bahnen lenken, wird sie heller und von allem Ruß und Staub befreit.
3. Wünschen Sie sich Gedanken, die Ihren Energiefluss harmonisieren, ausgleichen und reinigen.

Chi aufbauen

1. Reiben Sie Ihre Hände, bis etwas Wärme entsteht. Nun halten Sie die Hände so, dass die einander zugewandten Handinnenflächen etwa zehn Zentimeter voneinander entfernt sind.
2. Konzentrieren Sie sich auf den Raum zwischen den Händen. Bewegen Sie die Hände etwas auseinander und wieder zusammen. Wahrscheinlich spüren Sie etwas zwischen den Händen: Energie, ein Kribbeln, ein magnetisches Gefühl, einen Druck, einen Zug.
3. Stellen Sie sich die Sitzhöcker des Beckens vor. Zwischen diesen Knochenvorsprüngen, auf denen wir, wie der Name besagt, vorzüglich sitzen können, liegt ein Großteil der Beckenbodenmuskulatur. Stellen Sie sich vor, dass zwischen den Sitzhöckern des Beckens ebenfalls diese Energie, dieses magnetische Gefühl, zu finden ist.



Energie zwischen Händen und Beckenboden

4. Testen Sie den Einfluss dieser Wahrnehmung auf Ihre Haltung und auf Ihren Gang.