

Robert Schleip • Heike Oellerich • Miriam Wessels



# DER FASZIEN CODE

Wie die Genetik des Bindegewebes  
deine Gesundheit beeinflusst und du  
typgerecht trainierst, um Beweglichkeit  
und Fitness zu optimieren

**riva**

© 2024 des Titels »Der Faszien-Code« von Robert Schleip, Heike Oellerich und Miriam Wessels (ISBN 978-3-7423-2513-6) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# VORWORT DER AUTOREN

Wir, Heike und Miriam, arbeiten seit 25 Jahren zusammen als Autorinnen, Konzeptentwicklerinnen und Ausbilderinnen im Bewegungs- und Therapiebereich. Von Anfang an war unser Antrieb, bestehende Gesetzmäßigkeiten im Training sowie Therapiekontext kritisch zu hinterfragen und die daraus resultierenden Erkenntnisse für alle verständlich aufzubereiten und in innovative Bewegungen umzusetzen. Dies ist bis heute unsere gemeinsame Passion. Während der Entwicklung von Übungen mit bestimmten Wirkungszielen kam es bei dem intensiven Experimentieren immer wieder zu Konflikten: Die eine erlebte den Effekt als dehnend, die andere als kräftigend, Übungen schienen der anderen mühelos, während sich die eine in Ausgangspositionen zwängte und so weiter. Wir fanden dafür gute Kompromisse, aber das Thema beschäftigte uns.

Vor rund zehn Jahren hörten wir bei einem Faszienlehrgang von Robert zum ersten Mal etwas von genetisch verschiedenen Konstitutionstypen. Diese wurden vom Faszienexperten als »Wikinger« und »Tempeltänzer« bezeichnet. Auch wenn dies nur eine Information von vielen war, ahnten wir sofort, dass dort der Schlüssel zu unserer unterschiedlichen Bewegungswahrnehmung steckte: Wir sind physiologisch eine Wikinger- und eine Tempeltänzer-(beziehungsweise Elfen-)Frau!

Für mich – Heike – war diese Erkenntnis ein großes Aha-Erlebnis, das sich einschneidend auf

mein Selbstbild auswirkte. Ich, die immer zu trampelig, zu laut, zu ungenau gewesen war, konnte dies nun als Potenzial werten, in zielgerichtete Bahnen lenken und Stärken entwickeln. Jetzt bin ich glücklich, ein Wikingertyp zu sein, und habe großen Spaß daran, meine Kompetenzen zu nutzen und in meinem Training auch »die Elfe in mir« auszuleben.

Ganz typgerecht arbeitet in mir – Miriam – seitdem dieses Wissen und ich hinterfrage mich: Bin ich zu emotional für die derzeitige Welt? Brauche ich mehr Stabilität, um entspannter, leichter und fröhlicher als »Elfe« zu bestehen? Wo kann die Welt mich brauchen und ich mir trotzdem ehrlich, wahrhaftig und ressourcenschonend treu bleiben? Ich passe meine Bewegungsroutine immer wieder an, um mich zu fordern, aber nicht zu überfordern. Und die Effekte benötigen Zeit für ihre Integration.

Durch diese Auseinandersetzungen haben wir die These der genetischen Tendenz zu nordischen und tropischen Gewebetypen weiterverfolgt, ausgeweitet und überall wiedergefunden: körperlich, emotional, im Handeln, in der Pathologie, der Therapie und vielem mehr. Das lässt auf einen Transfer in andere Lebenssituationen schließen. Diese ganzheitliche Betrachtungsweise haben wir fest in unser Menschenbild, unsere Trainingskonzepte und unsere therapeutischen Ansätze integriert. Durch unsere persönliche und berufliche Erfahrung über die Jahre wuchs der Wunsch, diese

Erkenntnisse auch durch ein Buch zu verbreiten. Denn das Wissen über den eigenen Gewebetypen kann nicht nur Trainingsprogramme, sondern auch die Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz und Selbstliebe positiv ändern.

Dadurch sind wir auch zu der Erkenntnis gelangt, dass für uns die Bezeichnung »Tempeltänzer« nicht optimal ist. Das Wort ist im Deutschen nicht so gängig und die Eigenschaften, die mit diesem Bild dargestellt werden sollen, tauchen nicht sofort in den Köpfen der Europäer auf. Zudem geht es uns um eine ganzheitliche Betrachtung, die über Bewegungseigenschaften hinausgeht.

Deshalb haben wir die Bezeichnung »Elfen« gewählt. Auch wenn diese formal ebenfalls im Norden »beheimatet« sind, bilden sie perfekt den Gegenpol zu den festen, robusten Wikingern. Denn man assoziiert nach unserer Erfahrung damit sofort leichte, flinke, zarte, elegante, beweg-

liche und sensible Wesen. Diese Verknüpfung hat auch Robert gefallen, sodass wir uns schnell auf eine Verwendung des Begriffs »Elfen« einigen konnten. Und so schließt sich ein Kreis: Der Mann, der uns vor einem Jahrzehnt mit einem Funken inspiriert hat, ist nun unser Mitautor bei dem ersten Buch, das diese These ausgiebig beleuchtet. Welch glückliche Fügung!

Auch von meiner Seite – Robert – eine freudige Bewunderung der exzellenten Publikation, die vor allem meine beiden Mitautorinnen mit viel Kreativität, Cleverness und Elan geschaffen haben. Die gemeinsame Zusammenarbeit hat mich selbst sehr bereichert und bezüglich der multiplen Talente der beiden Pionierinnen mehr als beeindruckt. Du darfst dich gefasst machen auf eine geballte Ladung an inspirierenden Anregungen, Einsichten, humorvollen Einlagen und jede Menge praktischer Anregungen für den eigenen Alltag.



# EINFÜHRUNG

Der zunehmende Zivilisationsreichtum und maschinengestützter Alltag des 21. Jahrhunderts haben dazu geführt, dass sich in den Industrieländern eine zunehmende Bewegungsarmut eingeschlichen hat. Der heutige Wohlstandsgewinn geht mit Bewegungsverlust einher. Das schafft auf der einen Seite den Boden für Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Arthrose, Bluthochdruck oder Diabetes und auf der anderen Seite eine Sportindustrie, die mit Körperkult ein leistungsorientiertes Training in den Fokus setzt. In beiden Fällen werden die gesundheitsorientierten Aspekte wenig berücksichtigt. Die Lücke, die ein bewegungsmonotoner Alltag als etablierte Schonhaltung der Gesellschaft öffnet, führt zur Verkümmern der körperlichen Funktionen und Strukturen. Geschlossen werden kann sie durch die Integration vielseitiger und lebhafter Bewegungsfreude sowie gezielte Übungen, die das auffangen.

## Unsere Vorfahren hatten keine andere Wahl

Funktionelle Bewegungen gehörten automatisch zum täglichen Überlebens-(Fitness-)Training unserer Vorfahren. Diese sogenannten Urbewegungen, wie Gehen, Laufen, Rennen, Springen, Klettern, Heben, Tragen, Werfen, Ziehen, Schieben, Schlagen und dergleichen, prägten einen gesunden, straffen und leistungsstarken Körper.

Dennoch gab es genetische Veranlagungen, die Einfluss auf die Bewegungsfähigkeit, Kraftgenerierung, Konstitution, Nahrungsverwertung und psychische Stabilität hatten und durch deren Ausprägung sich entweder arktische oder tropische Gewebetypen herauskristallisierten. Beide Typen haben sich mit ihren Kompetenzen perfekt an die jeweilige Lebensumgebung angepasst. Diese werden von uns als »Elfen« und »Wikingen« bezeichnet.

## Perspektivwechsel

In diesem Buch fokussieren wir uns auf diese beiden Konstitutionstypen, um dir mithilfe von zwei Selbsttests einen Perspektivwechsel zu ermöglichen und dich selbst und deine Mitmenschen darin wiederzuerkennen.

Nach einem kurzen, einfach verständlichen Blick in fasziale Zusammenhänge folgen Erläuterungen individueller Ausprägungen der unterschiedlichen Gewebetypen. Auf dieser Grundlage lassen sich spezifische Potenziale, Defizite und Krankheitsbilder logisch erklären und nachvollziehen. Dazu gibt es Anwendungsbeispiele zur Selbsthilfe mit geeigneten Tools sowie Lösungsansätze zum Umgang mit Stressoren.

Dieses Wissen ist sowohl wertvoll für die eigene Lebensgestaltung, den Umgang mit Ernährung

und Umweltfaktoren als auch in der Anwendung in Training oder Therapie, wenn es darum geht, unentdeckte Stellschrauben zu finden, schneller zu diagnostizieren und klüger zu therapieren.

## Vorteil des typgerechten Trainings

Das Einzige, was uns langfristig gesund hält und jederzeit eine hohe Lebensqualität sichert, ist ausreichend Aktivität. Da sind sich Ärzte, Therapeuten und Wissenschaftler inzwischen sehr einig.

Aktivität bedeutet ein Training, das einen Wachstumsreiz im Gewebe auslöst und eine strukturelle und funktionale Anpassung des Körpers erfordert. So individuell ein Mensch veranlagt ist und sich an seine Lebensumstände angepasst hat, sollte sein Training gestaltet werden. In diesem Buch werden viele Übungen aus den Bereichen Alltag, Fitness, Yoga und Atmung vorgestellt sowie deren Reiz auf das jeweilige Gewebe beschrieben. Denn auch bei gleicher Ausführungsintention entstehen typgerechte Anforderungen. Die genetischen Unterschiede der beiden Gewebetypen ermöglichen ihnen unterschiedliche Vorteile in der Bewegungsausführung. Während genetische »Elfen« mit ihrer Beweglichkeit glänzen (du siehst sie im Folgenden auf allen Übungsbildern links), können »Wikinger« durch ihre Stabilität punkten (auf den Bildern rechts). Es wird Zeit, die Potenziale beider Typen optimal zu nutzen. Mit der faszial ausgerichteten Perspektive und der Integration des Leitbahnenmodells

für eine ausgeglichene Bewegungshaltung wird das Training neu aufgerollt und sowohl arktische als auch tropische Gentyphen auf bevorstehende Anforderungen vorbereitet, sodass eine Verletzungsgefahr minimiert wird.

## Zukunftsweisende Denkmodelle

In der Vorbereitung für dieses Buch hatten wir im Autorenteam begeisternde Diskussionen und gemeinsame Lernerfahrungen in Bezug auf die hier vorgestellten Unterscheidungsmerkmale der beiden Konstitutionstypen. Es gab mitunter lebhaftes Gespräch im Sinne eines gemeinsamen Voneinander-Lernens zwischen der eher erfahrungsorientierten Perspektive der beiden trainings- und therapieorientierten Autorinnen, Heike Oellerich und Miriam Wessels, und der primär wissenschaftlichen Ausrichtung des Faszienforschers Dr. Robert Schleip. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass einige der in diesem Buch vorgeschlagenen Verhaltensmerkmale der beiden Konstitutionstypen plausible Denkmodelle sind, die zwar durch ernstzunehmende Hinweise gestützt, aber aktuell noch nicht evidenzbasiert bewiesen sind.

Jetzt tauche ein in deine gewebe genetischen Ursprünge, lerne deine faszialen Wurzeln kennen, habe Spaß beim Entdecken, erfahre, welchem Bindegewebstyp du eher entsprichst und wie du Bewegung optimal typgerecht gestalten kannst.



# 1

# KLEINE BINDEGEWEBSKUNDE FÜR GROSSE WIRKUNG



# ENTDECKE DAS BINDEGEWEBE IN DIR

Die Faszie ist das vielseitigste Gewebe im menschlichen Körper, das in den letzten Jahren verstärkte Aufmerksamkeit erfahren hat. Intensive Forschung hat das Verständnis über die Funktionsweise des faszialen Gewebes erweitert und seine Wichtigkeit für die Gesundheit und das Wohlbefinden besser beleuchtet. Die Faszie hat mittlerweile so an Bedeutung gewonnen, dass ihr zahlreiche Experten den Status eines eigenen Organs zuschreiben. Wir verwenden die Bezeichnung »Faszie« im Singular, um zu verdeutlichen, dass jeder Mensch nur eine Faszie hat, die sich vielseitig differenziert, unter anderem in Struktur, Konsistenz und Funktion.

Lange Zeit in den stillen Hintergrund des schulmedizinischen Interesses gerückt, ist die Faszie heute das lebhafteste Zentrum eines regelrechten

Gesundheitsphänomens. Mediziner, Trainer, Therapeuten und »Beweger« (also Menschen, die sich gerne bewegen) machen sich das Wissen um die Komplexität dieses Organs zunutze. Während man vor Jahrzehnten annahm, dass es lediglich ein Füllgewebe im Körper sei, weiß man heute, dass es mit seiner Omnipräsenz an unzähligen Stoffwechselprozessen, Reizweiterleitungen, Muskel- und Organtätigkeiten sowie am Immunsystem beteiligt ist und so eine wesentliche Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden und Funktionalität bildet. Die Faszie umschließt, durchzieht und verbindet einzelne Strukturen, wodurch sie eine innere Balance schafft.

## Der Faszien-Hype

Die letzten Jahre haben einen bemerkenswerten Wandel in der Wahrnehmung der Faszie mit sich gebracht. Ursprünglich war dies angetrieben von einem kurzzeitigen Faszien-Hype in der Fitnessszene, der sie zu einem fast schon magischen Element des Körpers stilisierte, sich dabei aber auf das sogenannte Ausrollen fokussierte. In dieser Phase bezog sich Faszien-»Training« sehr häufig auf den mehr oder minder kompetenten Umgang mit der aus einem therapeutischen Kontext stammenden Intervention auf Hartschaumgegenständen. Fitnesscoaches, Yoga- und Pilatesenthusiasten sowie Anhänger anderer Bewegungsdisziplinen begannen ver-



*Jedes Lebewesen hat nur eine Faszie, die facetten- und funktionsreich alles durchzieht, verbindet und versorgt.*



mehrt oder mit neuer Begeisterung, die Faszie als Schlüssel zu besserer Flexibilität, Schmerzlinderung und als Allzweckwaffe zur Steigerung der körperlichen Fitness und Gesundheit zu betrachten. Es ist wahr, dass diese Strukturen eine entscheidende Rolle bei der Körperbewegung und -stabilität spielen, jedoch wurde die Bewertung ihrer Funktion in dieser Euphorie oft übertrieben beziehungsweise einseitig dargestellt. Es mangelte an Hintergrundwissen und individualisierter Anwendungsempfehlung. Statt sich eingehend mit der Wirkung zu befassen, wurden zeitweise medienwirksame Konzepte nahezu unreflektiert weitergegeben.

## Die moderne Faszie

Diese Sicht auf die Funktion der Faszie hat sich stark weiterentwickelt. Sie wird heute als ein komplexes Spannungsnetzwerk gesehen, das den gesamten Körper durchzieht und verbindet. Sie reagiert auf Belastungen, beeinflusst die Haltung und trägt zur Schockabsorption bei. Als Teil des großen Ganzen ist sie aus einer ganzheitlichen Sichtweise auf den Körper nicht mehr wegzudenken. Ursprünge von Schmerzen und Funktionsstörungen sind in ihr verankert. Hintergründe des Erfolgs von Dehnen, Kräftigen und Wahrnehmen lassen sich über dieses Organ erklären. Ein geschmeidiges und elastisch-resilientes Faszienetz kann die freie Beweglichkeit fördern und Verletzungen vorbeugen. Sie ist nicht die alleinige Antwort auf alle gesundheitlichen Fragen, aber sie kann neue Perspektiven schaffen und wird inzwischen als starke Einflussgröße berücksichtigt.



*Die Medizin des 21. Jahrhunderts ist ein Raumschaffen für innere und äußere Bewegungsfreiheit.*

## Aktuelle Faszienforschung

Die Faszienforschung ist weiter im Fluss und liefert in vielen Bereichen neue Erkenntnisse für einen verändernden Blickwinkel.

### Vernetzung und Kommunikation

Moderne Untersuchungen haben gezeigt, dass die Faszie ein omnipräsentes Gewebenetzwerk ist. Sie durchdringt den gesamten Körper und umgibt nicht nur alle Muskelbereiche, sondern auch Organe, Nerven und Gefäße. Diese Vernetzung macht sie zu einem eigenständigen Organ, das sich funktionsbedingt differenziert und mit dem gesamten Organismus interagiert. Auch hat die Faszie eine wichtige mechanische Funktion. Sie ist mit einer Vielzahl an Rezeptoren aus-

gestattet, die Informationen über Spannung, Dehnung und Druck im Körper senden. Diese sensorische Funktion ist wichtig für die Körperwahrnehmung und die Koordination von Bewegungen. Die Faszie hilft bei der Übertragung von Kräften zwischen verschiedenen Gewebekonstruktionen und kann Spannung aufnehmen, speichern und sie bei Bedarf wieder freigeben.

## Schmerzen und Verletzungen

Faszien sind dicht besiedelt mit sensorischen Nervenendigungen, die potenzielle Gewebeschädigungen an das Gehirn signalisieren und dort eine Schmerzempfindung auslösen können. Verklebungen oder Verhärtungen können die Kommunikationswege einschränken oder Fehlinformationen senden. Neurologische Erkrankungen und Verletzungen hängen folglich

sehr häufig eng mit der Faszie zusammen. Entstehen Gewebeblockaden, zum Beispiel durch Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen, können zusätzliche Schmerzen hervorgerufen werden. Die Blockade kann aber auch die Ursache für die Schmerzen sein. Da an sämtlichen Verletzungen immer auch Bindegewebe beteiligt ist, sind Schädigungen damit automatisch faszialer Natur und haben körperweite Auswirkungen.

## Faszienrolle (Foam Rolling)

Das Rollen auf einer Hartschaumrolle soll meist als Selbstmassage zur Lockerung der Faszie dienen. Es ist eine populäre Technik, um Muskelverspannungen zu reduzieren und Verklebungen zu lösen. Inzwischen haben unsere Erfahrungen allerdings ergeben, dass ein anschmiegsameres Material in den meisten Fällen bevorzugt werden



*Bewegung als Anforderung ist der Schlüssel für Gesundheit und der wichtigste Aspekt für Prävention und Reha. Deshalb verschwimmen in der Faszienbehandlung die Grenzen zwischen Therapie und Training.*

sollte, da es organischer in das Gewebe eindringen und von diesem nachgebender aufgenommen werden kann. Eine weitere Technik, um mit der Faszie und nicht gegen diese zu arbeiten, ist das Liftten mit flexiblen Saugnäpfen. Dabei werden durch Unterdruck die faszialen Schichten abgehoben, um mehr Raum zwischen ihnen zu schaffen, damit die einzelnen Strukturen besser gegeneinander verschieblich werden (Releasing und Cupping, siehe ab Seite 108).

## Faszie und Bewegung

Das Verständnis der faszialen Anatomie hat auch die Art und Weise beeinflusst, wie wir Bewegung und Training betrachten. Sie spielt eine wichtige Rolle im Sport und in der Leistungsoptimierung von Athleten. Moderne Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass dieses Gewebe eine entscheidende Wirkung auf Beweglichkeit, Flexibilität, Kraftübertragung und Verletzungsprävention hat. Die Faszie ist die Basis für eine funktionale Kraftübertragung entlang körperweiter Leitbahnen innerhalb einer Bewegung. Ein optimales, langkettiges Faszie-Muskel-Konstrukt kann also die Leistungsfähigkeit steigern und spielt eine wichtige Rolle bei der Speicherung und Freisetzung von Bewegungsenergie.

## Angewandtes Faszienwissen

In der Medizin und Therapie findet das Faszien-system immer mehr Beachtung und wird zunehmend in die Behandlung einbezogen.

## Die moderne Medizin

Die Bedeutung der Faszie und ihre Rolle in verschiedenen medizinischen Disziplinen hat stark zugenommen. Faszienforschung und -praxis entwickeln sich weiter und es werden kontinuierlich neue Erkenntnisse und Techniken gefunden, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen zu verbessern. Dieses Hintergrundwissen ist über die Jahre Teil des Alltags von Ärzten und Therapeuten geworden. Bei Operationen werden die faszialen Zusammenhänge im Körper wesentlich detaillierter berücksichtigt und in der Nachsorge beachtet. Rehamaßnahmen werden systemischer gestaltet und beziehen alltagsnahe Kraftübertragungswege mit ein. Therapiebereiche wie Osteopathie und Rolfing® erfahren deutlich mehr Anerkennung und Therapeuten der Physiotherapie finden Ursprünge von Schmerzen an unerwarteten Orten im Körper. Die allgemeine Sichtweise des Körpers hat sich von einer isolierten Betrachtung einzelner Bereiche zu einem ganzheitlichen Ansatz entwickelt, der nun das Fundament für nachhaltige Gesundheit darstellt.

## Medizinischer Alltag

In der Medizin findet allgemein ein Umdenken statt. Zwischen Erkrankungen und Faszie wird immer mehr ein Zusammenhang gesehen, unter anderem in Bezug auf den Stoffwechsel, aber auch die Interaktion verschiedener Strukturen miteinander wird zunehmend stärker berücksichtigt. Die Faszie hat auch in der inneren Medizin an Bedeutung gewonnen, da sich Reaktionen von Krankheiten und Verletzungen im faszialen

# DIE FÜNF LEITBAHNEN

Auf den nächsten Seiten lernst du die fünf Hauptleitbahnen (basierend auf *Anatomy Trains*) durch Ansicht, Beschreibung und eine Anleitung zum Erfühlen kennen. Steige ein in dieses perspektivverändernde Konzept mit erlebbarem Hintergrundwissen.



## Vorderleitbahn (VLB)

Die Vorderleitbahn verläuft zwischen Kopf und Füßen auf der Körpervorderseite. Besonderheit ist der Kopfbereich, in dem die VLB wie eine Schlaufe um den Hinterkopf – also hinten – Richtung Brustbein und gerade Bauchmuskeln verläuft. Das verlängert buchstäblich den Blick auf Bauchmuskeltraining.



## Längenaufspannung der Vorderleitbahn

Um die Vorderleitbahn in voller Länge zu spüren, hebe einen Arm gestreckt neben das Ohr nach oben, mit der Handfläche nach vorn ausgerichtet («O-O-Regel»). Stelle den Fuß auf der gleichen Körperseite möglichst weit nach hinten auf den Spann. Neige dich nun bogenförmig nach hinten und schiebe das Brustbein sowie die Hüfte dabei vor, wobei das vordere Knie beugt. Atme mehrmals tief in den Bogen hinein und wechsele dann die Seite. Stütze dich gegebenenfalls mit der freien Hand an einer Wand, Stuhllehne oder Ähnlichem ab.

# FÜHLE DIE VORDERLEITBAHN

## Verlauf oberes Ende

Lege die Hände von links und rechts an den Hinterkopf, sodass sich die Fingerspitzen berühren. Führe die Finger wie bei einer Schlaufe jeweils hinter den Ohren entlang, schräg den Hals runter zum oberen Ende des Brustbeins, wo sich die Hände wieder treffen.

**Erspüre Spannungsveränderungen:** Drehe den Kopf aufrecht zu einer Seite. Berühre unterhalb des nach vorn zeigenden Ohres den hervortretenden Muskelstrang und zeichne diesen bis zum Brustbein nach. Wechsle die Seite. Diese Kopf-Brustbein-Verbindungen gehören zur Kopfschlaufe, die zur Generierung der Bauchmuskelfkraft benötigt wird.

## Verlauf Mitte

Für den Armbereich lege eine Hand auf das Brustbein und streife damit auf der gegenüberliegenden Seite über die Brustmuskulatur an der Arminnenseite entlang bis in die Handfläche und Fingerinnenseiten. Für den Rumpfabschnitt beginnst du mit beiden Händen am oberen Ende des Brustbeins und wanderst mit den Fingern entlang der Brustbeinfaszie über die geraden Bauchmuskeln bis zum Schambein.

**Erspüre Spannungsveränderungen:** Breite einen Arm zur Seite aus. Biege die Finger zurück und schiebe den Handballen nach außen. Ziehe darüber den Arm auf Schulterhöhe nach hinten. Hebe gleichzeitig das Brustbein nach vorn an.

## Verlauf unteres Ende

Setze die Hände links und rechts vorn an die Hüftknochen. Von dort bewege sie über die Oberschenkelvorderseiten, die Kniescheiben, die Schienbeine und Fußrücken bis auf die Zehennägel.

**Erspüre Spannungsveränderungen:** Setze einen Fuß auf den Spann nach hinten. Kippe nun das Becken mehrmals intensiv vor und leicht zurück. Halte dich gegebenenfalls mit einer Hand seitlich an einer Stuhllehne oder Ähnlichem fest. Wechsle die Seite. Durch vieles Sitzen ist dieser Bereich oft verkürzt, deshalb ist es wichtig, Spann und Hüftbeuger bei Übungen mit einzubeziehen.





## Rückleitbahn (RLB)

Die Rückleitbahn verläuft zwischen Kopf und Füßen auf der Körperrückseite. Besonderheiten sind die Endbereiche, die sich am Kopf bei den Augenbrauen – also vorn – und bei den Füßen auf der Zehenunterseite – also vorn unten – befinden. Das erweitert buchstäblich den Blick auf Rückenschmerzen, deren Ursache und therapeutische Ansätze.



## Längenaufspannung der Rückleitbahn

Um die Rückleitbahn in voller Kontinuität zu spüren, gehe in eine Hocke und forme mit dem Körper einen geschlossenen Kreis. Dazu ziehe die Stirn Richtung Knie und lege die Fingerinnenseiten unter die Zehen. Richte nun den Rücken-Nacken-Bereich bogenförmig auf, bis die Arme gestreckt sind, ziehe dabei die Zehen mit hoch. Drücke mit den Armen nach außen, bis die Schulterblätter aktiviert sind. Die Beine strecken nur so weit durch, dass die Finger unter den Zehen verbleiben können.

# FÜHLE DIE RÜCKLEITBAHN

## Verlauf oberes Ende

Lege die Finger auf die Augenbrauen. Von dort wandere mittig über den Kopf hinweg zum Nacken.

**Erspüre Spannungsveränderungen:** Spreize die Finger entlang der Strecke zwischen Augenbrauen und Nacken. Schiebe per Fingerdruck die Kopfhaut hin und her, neige die Stirn hinunter und spiele mit den Augenbrauen. Eine Verschieblichkeit der Sehnenhaube ist wichtig für den Spannungsausgleich in der Leitbahn.

## Verlauf Mitte

Für den Armbereich lege eine Hand an das gegenüberliegende Schulterblatt. Streiche von dort über die Armrückseite und den Handrücken bis zu den Fingernägeln. Die Verbindung vom Nacken zum Becken verläuft an der Wirbelsäule entlang und ist lagebedingt nur eingeschränkt zu ertasten. Führe eine Hand von der Schädelkante mittig den Rücken herunter, bis es nicht weiter geht. Setze die andere Hand von unten so hoch wie möglich wieder an und gleite bis zum Kreuzbein herunter.

**Erspüre Spannungsveränderungen:** Stelle dich hin und umspanne mit Oberkörper und Armen eine große imaginäre Kugel, sodass der Rücken sich bogenförmig aufspannt und die Arme einen Kreis bilden, bei dem die Fingerkuppen zueinander zeigen. Lasse die imaginäre Kugel sich drehen, größer und kleiner werden. Die Arme sind wichtig, um die Körperrückseite dreidimensional aufzuspannen und zu zentrieren.

## Verlauf unteres Ende

Lege beide Hände zusammen an das Kreuzbein. Ziehe sie dann jeweils nach rechts und links schräg zu den Pobacken runter. Von dort geht es an den Beinrückseiten über die Kniekehlen, die Waden und die Achillessehnen entlang zu den Fersen und weiter über die Fußsohlen bis unter die Zehen.

**Erspüre Spannungsveränderungen:** Stelle eine Ferse nach vorn und lasse das Knie locker gebeugt. Zeitgleich neigst du den Oberkörper nach unten, streckst das Bein durch und ziehst die Zehen Richtung Schienbein. Wechsle die Seite. Die Kontinuität von den Rückenstreckern über den unteren Rücken und das Gesäß zum Beinabschnitt bildet ein stabilisierendes »Gummiband« in Bewegung.



# 4-4-4-4-ATMUNG

**Equipment:** Matte oder Sitzgelegenheit, ggf. etwas zum Anlehnen

**Wiederholungen:** mindestens 10-mal

**Ausgangsposition:** aufrechter Oberkörper (Sitz oder Stand)

1. Begib dich in eine Haltung, in der der Oberkörper in sich aufgerichtet ist, jedoch keine Haltespannung aufwenden muss und du ungehindert atmen kannst, zum Beispiel im Schneidersitz.
2. Atme über die Nase ein und spanne dich dabei auf, um so dreidimensional mehr Volumen im Brustkorb zu schaffen. Zähle dabei möglichst langsam bis 4. Damit alle Leitbahnen im Rumpf von dieser Übung profitieren, dirigiere die Atembewegung in alle Rumpfbereiche.
3. Halte den Atem für die gleiche Zeit ein (Atemfülle).
4. Mit der Ausatmung über die Nase zentriere die Strukturen des Rumpfes, um eine maximale Leerung der Lungen zu unterstützen, und zähle erneut bis 4.
5. Bleibe für die gleiche Zeitlänge ausgeatmet (Atemleere). So entsteht ein Muster von 4-4-4-4, welches du mehrfach wiederholst (wenn du magst, als Atemmeditation).







## Sanfter Einstieg

Sollte es dir schwerfallen, dich zu entspannen und auf den Rhythmus einzulassen, starte mit weniger Wiederholungen und erhöhe nach und nach den Übungsumfang.

## Benefit

Während der Atempause nach der Einatmung bekommen die Lungenbläschen einen Dehnreiz, mit dem sie sich zu ihrer vollen Kapazität aufspannen können. Die Kontraktionsfähigkeit wird mit der Atempause in der vollen Ausatmung trainiert, was einer besseren Elastizität sowohl der Lungenbläschen als auch der Lungenlappen und der Zwischenrippenstrukturen dient. Dies führt zu einer bestmöglichen Versorgung und Entsäuerung des faszialen Gewebes.

		
<b>STÄRKEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hohe Geschmeidigkeit und Dehnfähigkeit unterstützen differenzierte Bewegung durch höheres Einatmungspotenzial und Temposteuerung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kraftvolle Rumpfmuskulatur ermöglicht lange Ausatmung</li> </ul>
<b>HERAUSFORDERUNGEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geringe Kraft in der Atemmuskulatur beschränkt Druck für die vollständige Ausatmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Typbedingte Stabilität des Gewebes limitiert langsame und tiefe Einatmung und Feinkoordination des Rippen- und Lungenfells</li> </ul>
<b>NEXT LEVEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewege den Bauch in den Atempausen – nach der Ein- beziehungsweise Ausatmung – ohne zu atmen 4-mal rein und raus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beginne, dich nach der vollständigen Einatmung in alle Richtungen zu bewegen. Komme wieder in die Ausgangsstellung und atme langsam wieder aus.</li> </ul>

# SCHNELLE $\frac{1}{3}$ -ATMUNG

**Equipment:** Matte oder Sitzgelegenheit, ggf. etwas zum Anlehnen

**Wiederholungen:** 3-mal à 20–60 Sekunden

**Ausgangsposition:** aufrechter Oberkörper (Sitz oder Stand)



1. Begib dich in eine Haltung, in der der Oberkörper in sich aufgerichtet ist, jedoch keine Haltespannung aufwenden muss und du ungehindert atmen kannst, zum Beispiel im Schneidersitz. Lege die Hände seitlich auf die unteren Rippen.
2. Atme über die Nase ein, bis die Lunge zwei Drittel gefüllt ist, und spanne dich dabei auf, um so dreidimensional mehr Volumen im Brustkorb zu schaffen.
3. Atme nun ein Drittel durch die Nase aus und behalte diese Volumenwechsel bei den folgenden Atemzügen bei. Dabei sind Ein- und Ausatmung gleich lang und stark und der Rumpf variiert nur geringfügig die zentrierte Spannung. Steigere nach und nach das Tempo. Die Übung entfaltet ihre volle Wirkung, wenn du 2 Atemzüge pro Sekunde ausführst. Atme auf diese Weise 20 bis 60 Sekunden.



## Sanfter Einstieg

Fällt dir der Austausch der geringen Luftmenge schwer, wiederhole die Übung zunächst kürzer und mit geringerem Tempo. Achte auf einen entspannten Grundtonus und lasse besonders die Muskeln im Kiefer- und Nackenbereich locker.

## Benefit

Die Übung hat neben ihrer entsäuernden Funktion auch noch eine kräftigende Wirkung auf die Zentralleitbahn. Damit diese Übung ihren entsprechenden Effekt hat, ist es wichtig, im mittleren Drittel des normalen Atemzugvolumens zu atmen.

		
<b>STÄRKEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoher Grad an Geschmeidigkeit ermöglicht Feinkoordination der zentrierten Ein- und Ausatmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hohe Kraft der Atemhilfsmuskulatur unterstützt Halten tiefer Rumpfstrukturen auf höherem Spannungsniveau für kontinuierliche Atembewegung</li> </ul>
<b>HERAUSFORDERUNGEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geringe Kraftausdauerfähigkeit, um Übung länger auszuführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Große Stabilität im Gewebe beschränkt feinmotorische, schwingende Ausführung und Flexibilität des Zwerchfells</li> </ul>
<b>NEXT LEVEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erhöhe das Tempo und konzentriere dich auf das Halten der Aufspannung im Rumpf während des schnellen Wechsels zwischen Ein- und Ausatmung, um die Kraftausdauer zu fördern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nimm Tempo aus der Übung und konzentriere dich auf die Koordination und Gleichmäßigkeit der <math>\frac{1}{3}</math>-Atmung.</li> </ul>

# PFERDEATMUNG

**Equipment:** Matte oder Sitzgelegenheit, ggf. etwas zum Anlehnen

**Wiederholungen:** ca. 10-mal

**Ausgangsposition:** aufrechter Oberkörper (Sitz oder Stand)

1. Begib dich in eine Haltung, in der der Oberkörper in sich aufgerichtet ist, jedoch keine Haltespannung aufwenden muss und du ungehindert atmen kannst, zum Beispiel im Schneidersitz.
2. Atme tief durch die Nase ein und lasse während der Ausatmung über den Mund die Lippen vibrieren, wie wenn ein Pferd schnaubt. Wiederhole mehrfach.



### Sanfter Einstieg

Fällt es dir schwer, das Vibrieren der Lippen herzustellen, lege Daumen und Zeigefinger einer Hand aneinander und führe sie an die Lippen. Atme kraftvoll in den Fingerspalt hinein.

### Benefit

Durch die Vibration wird der gesamte Faszienkörper stimuliert und massiert, wodurch eine grundsätzliche Entspannung erreicht wird.

		
<b>STÄRKEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Raumschaffende Dehnfähigkeit begünstigt hohes Lungenvolumen als Potenzial für lange Ausatmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gute Kraftgenerierung aus der Zentralleitbahn ermöglicht kraftvolle Atmung gegen Widerstand</li> </ul>
<b>HERAUSFORDERUNGEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mangelnde Kraft in der Atemmuskulatur erschwert Ausatmen bei gleichzeitiger Widerstandsarbeit der Lippen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Geringere feinkoordinative Fähigkeiten erschweren das Ausführen der Lippenbewegung</li> </ul>
<b>NEXT LEVEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presse für mehr Intensität die Lippen fester aneinander, während du die Lippenvibration ausführst, sodass die Zentralleitbahn stärker trainiert wird.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewege zusätzlich in der Ausatmung den Oberkörper, um die Verschieblichkeit im Brustraum zu fördern.</li> </ul>