

DOAK Alive

Biomechanik Guide

18. – 28. AUGUST 2026



Inhalt

DOAK Alive Biomechanik	3
Dein Fahrplan	5
Release: Grundlagen	6
DIE ZEHN TAGE	
Tag 2 — Strukturanalyse und erster Release	9
Tag 3 — Die Hüfte lösen	14
Tag 4 — Druckverhältnisse: die Rumpfkapsel stabilisieren	17
Tag 5 — Druckverhältnisse: Längenverhältnisse herstellen	20
Tag 6 — Bauchlage: Brustwirbelsäule strecken	23
Tag 7 — Vierfüßler: die Beckenposition	25
Tag 8 — Neutraler Stand an der Wand	27
Tag 9 — Neutraler Stand — freies Stehen	30

Was wir unter Biomechanik verstehen

Biomechanik ist die Mechanik des lebendigen Körpers. Mechanik beschreibt, wie etwas funktioniert — wie Teile zusammenwirken, damit das Ganze seinen Zweck erfüllt. Bei einem Auto sind das Bauteile, die ineinandergreifen. Beim Menschen sind es Knochen, Muskeln, Faszien und Spannungszüge, gesteuert von einem Nervensystem.

Wofür ein Körper gebaut ist, sieht man in der Tierwelt am schnellsten: Ein Fischkörper ist zum Schwimmen gemacht, ein Vogelkörper zum Fliegen, ein Pferdekörper für den Gang auf vier Beinen. Könnte ein Pferd auf zwei Beinen laufen, würde es nicht morgen umfallen — aber sein Körper würde sich an etwas anpassen, wofür er nicht gebaut ist, und früher verschleiben, als er müsste.

Der menschliche Körper ist primär dafür gemacht, aufrecht auf zwei Beinen zu stehen, zu gehen und zu rennen. Das steht in seinem Bauplan. Wenn ein Körper ihn erfüllt, geht es ihm in der Regel gut und er hat Stabilität: Die Knochen stapeln sich übereinander, die Spannung verteilt sich gleichmäßig über das Gewebe, und jeder Bereich macht das, wofür er gebaut ist. Wofür Dein Körper dagegen nicht gebaut ist: acht Stunden am Tag auf einem Stuhl zu sitzen und abends noch auf dem Sofa vor dem Fernseher.

Der Körper merkt sich, was er oft tut. Wer den halben Tag sitzt, hält die Hüfte über Stunden gebeugt und den Brustkorb nach vorn. Das Gewebe passt sich an: vorne kürzer, hinten länger und schwächer. Irgendwann fehlt eine Funktion, und ein anderer Bereich übernimmt sie: Streckt die Hüfte nicht mehr richtig, streckt eben der untere Rücken mit. Das funktioniert — nur ist er dafür nicht gebaut. Nach Jahren wird daraus ein Befund.

Der Schmerz kommt zum Schluss. Er ist die Kontrollleuchte im Cockpit: Sie zeigt an, dass etwas nicht stimmt. Wer sie überklebt, hat kein Problem gelöst. Wer nur an der Leuchte selbst schraubt, auch nicht. Man muss dahin, wo die Mechanik nicht mehr zusammenspielt — und das ist selten die Stelle, die weh tut.

Deshalb schauen wir bei einem Knie, das seit Jahren Beschwerden macht, nicht nur auf das Knie, sondern darauf, welche Strukturen für andere mitarbeiten — wie in einem Unternehmen, in dem eine Abteilung dauerhaft die Arbeit einer anderen miterledigt. Eine Weile geht das gut. Irgendwann brennt sie aus, und das Problem zeigt sich dort, wo nicht die Ursache liegt.

Gehalten wird das alles von einem zusammenhängenden Netz aus Muskeln und Faszien — dem **myofaszialen** System. Es zieht vom Fuß bis zum Kopf und trägt die Spannung durch den ganzen Körper. Deshalb bleibt keine Veränderung lokal: Zieht es an einer Stelle, verschiebt sich woanders die Position. Genau da setzen wir an.

Was wir in diesen zehn Tagen machen

Vom **18. bis 28. August 2026** begleiten wir — Alma und Rasmus von Blueprint Mechanics — Dich jeden Morgen mit einem Impuls. Live, zum Mitmachen, kein Zuschauen.

Zehn Tage sind eine kurze Zeit. In ihnen lernst Du unsere Arbeit kennen, spürst das Erste am eigenen Körper, bemerkst vielleicht die eine oder andere Veränderung — und Du lernst etwas über Deinen eigenen Körper: wo er hält, wo er ausweicht, wo Spannung sitzt.

Konkret fangen wir so an: **Zuerst nehmen wir Spannung heraus** — die Spannung, die aus Restriktionen im Gewebe kommt. Das ist der Release. **Danach geben wir erste Impulse für eine neue Spannung:** Der Körper lernt, welche Bereiche halten und welche loslassen. Das nennen wir aktive Ansteuerung, und ab Tag 4 üben wir sie jeden Morgen — von der Rückenlage bis in den freien Stand.

Damit der Rahmen klar ist: Unsere Kunden durchlaufen einen Prozess, der mindestens vier Monate dauert, oft länger — so lange braucht es, bis Biomechanik immer automatischer wird und sich verfestigt. Hier machen wir den Anfang: das Bewusstsein dafür, was in Deinem Körper passiert, und den Einstieg in die Arbeit.

Wofür dieser Guide da ist

Manches gehen wir in den Live-Sessions gemeinsam durch, anderes nicht — dieser Guide ist dafür da, dass Du selbstständig weiterarbeiten und wiederholen kannst, so wie es in Deine Tage passt. Er bleibt Dir auch nach DOAK Alive: zum Nachblättern, für den Release und für die Ansteuerungen.

Ein Hinweis dazu, weil er zu unserer Arbeit gehört: Bei Blueprint Mechanics geht es um **Präzision**. Unsere Übungen sind keine Bewegungen zum Nachmachen — entscheidend ist, wie jeder einzelne Bereich dabei steht und arbeitet. Den Release kannst Du nach den Beschreibungen hier gut allein machen. Die Ansteuerungen kannst Du ebenso ausprobieren, und Du wirst etwas davon spüren — nur wird die Präzision anfangs höchstwahrscheinlich nicht die sein, die es für nachhaltige und tiefgreifende strukturelle Veränderungen braucht. Dafür arbeiten wir mit unseren Kunden über einen ausführlichen Videokurs und in Live-Sessions, in denen ein Biomechaniker korrigiert.



Dein Fahrplan

Die biomechanischen Impulse starten an Tag 2 von DOAK Alive. **Tag 2 und 3** widmen wir ausschließlich dem Lösen von myofaszialem Gewebe und der Analyse Deiner eigenen Körperstruktur — über ein Foto und eine einfache Checkliste.

Ab Tag 4 machen wir in den Live-Sessions aktive, aufeinander aufbauende biomechanische Praxis. Jede Übung und Ansteuerung findest Du in diesem Guide verschriftlicht. Zusätzlich gibt es für jeden Tag empfohlene Release-Punkte: Löst Du sie vor der Ansteuerung, wirst Du höchstwahrscheinlich besser ansteuern und üben können. Geht sich das vor der Praxis nicht aus, kannst Du sie auch später am Tag lösen.

TAG	RELEASE	AKTIVE ANSTEUERUNG U. Ä.
Tag 2	Großer Brustmuskel · Breiter Rückenmuskel	Strukturanalyse: Dein Foto lesen
Tag 3	Oberschenkelbindenspanner · Großer Gesäßmuskel	—
Tag 4	Zwerchfell	Druckverhältnisse: die Rumpfkapsel stabilisieren
Tag 5	Gerader Bauchmuskel	Druckverhältnisse: Längenverhältnisse herstellen
Tag 6	Gerader Oberschenkelmuskel	Bauchlage: Brustwirbelsäule strecken
Tag 7	Quadratischer Lendenmuskel	Vierfüßler: die Beckenposition
Tag 8	Fußsohlenfaszie · Zwillingswadenmuskel	Neutraler Stand an der Wand
Tag 9	Oberer Trapez	Neutraler Stand — freies Stehen

Release: Spannung herausnehmen

Release ist das Lösen von myofaszialem Gewebe. Über die Jahre verkleben und verhärten Stellen im Gewebe, verlieren Flüssigkeit und stehen dauerhaft unter Zug. Mit anhaltendem Druck an genau diesen Stellen nimmst Du die Spannung heraus: Das Gewebe gibt nach, wird wieder aufnahmefähig für Flüssigkeit und beweglicher. Was Du dafür brauchst, sind zwei Werkzeuge.



Ein kleiner, harter Ball

Etwa 6 bis 7 cm Durchmesser. Ein Lacrosseball ist ideal, ein Tennisball tut es auch, ein Faszienball aus Hartschaum ebenso — im Grunde jeder runde, feste Gegenstand, den Du im Haus findest.



Ein Stiel oder Stab

Für Stellen, die mit dem Ball nicht gut erreichbar sind — etwa unter dem Rippenbogen am Zwerchfell oder im Nacken. Einen Massagehaken musst Du nicht kaufen: Ein Kochlöffel, ein Besenstiel oder ein stabiler Stock erfüllt denselben Zweck.

So arbeitest Du

- **Konstanter, flächiger Druck — nicht rollen.** Du suchst Dir eine Stelle und bleibst dort. Nur so kommst Du in die Tiefe.
- **Den Punkt finden:** Such im beschriebenen Bereich die Stelle, die unter Druck deutlich schmerzt. Findest Du keine, gib ein paar Minuten Flächendruck — oft taucht der Reiz dann in einer tieferen Schicht auf.
- **Wie stark:** Auf einer Skala von 1 bis 10 arbeitest Du zwischen 6 und 8. Nie über 9. Im Zweifel weniger.
- **Wie lange:** Bleib auf dem Punkt, bis der Schmerz spürbar nachgelassen hat — meist 5 bis 20 Minuten. Am Ende langsam aus dem Gewebe herausgehen, nicht ruckartig.

Was Du spüren wirst

- **Druckschmerz auf dem Punkt** — der Kern der Sache. Du wartest ihn ab.
- **Ausstrahlung, Wärme, Muskelzucken** — normal. Faszial fühlt sich dumpf und ziehend an und folgt einer Linie: dabei bleiben.
- **Scharf, elektrisch, kribbelnd oder taub** — dann liegst Du auf einem Nerv oder Gefäß. Raus und die Stelle ein Stück verändern.

Trinken und Sicherheit

Zwei Dinge, die Du wissen solltest, bevor Du das erste Mal arbeitest.

Trinken

Release macht Dein Gewebe wieder aufnahmefähig für Flüssigkeit — dafür muss sie da sein. Wenn Du viel löst, trink entsprechend mehr. Wasser allein reicht dabei oft nicht: Es braucht auch Natrium und Kalium. Eine Prise gutes Salz am Morgen deckt das Natrium, Kalium kommt über Kartoffeln, Bananen, Tomatenmark. Am Urin abzulesen: leichte Gelbfärbung ist gut.

Wann Du nicht arbeitest

Frische Verletzungen und akute Entzündungen lässt Du aus — Druck stört die Heilung, die dort gerade läuft. Vorsichtiger und sanfter gehst Du vor bei Osteoporose, bei Blutverdünnern und bei starker Neigung zu blauen Flecken. Auf sichtbaren Krampfadern arbeitest Du nicht, sondern daneben. Und generell gilt: Bei anhaltenden oder starken Schmerzen, bei Taubheit oder Kribbeln in Armen oder Beinen, bei nachlassender Kraft oder nach einer frischen Verletzung klärst Du das erst ärztlich ab. Dieser Guide beschreibt, wie Du aus biomechanischer Sicht mit Druck arbeiten kannst — er ersetzt keine Behandlung und stellt keine Diagnose.

Nach dem Release ist oft mehr Beweglichkeit da, ein leichteres Gefühl, weniger Spannung — manchmal auch woanders als dort, wo Du gearbeitet hast. Das ist normal: Das myofasziale Netz hängt zusammen.

AB HIER GEHT ES LOS

Die zehn Tage

Zum Mitmachen am Morgen — und zum Nachlesen an jedem
Tag danach.

Dieser Guide ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung und stellt keine Diagnose. Er beschreibt, wie aus biomechanischer Sicht mit Druck und Ansteuerung gearbeitet werden kann; ein bestimmtes Ergebnis ist damit nicht zugesagt. Bei anhaltenden oder starken Schmerzen, nach Verletzungen oder Operationen sowie bei bestehenden Erkrankungen kläre vorab ärztlich ab, ob und wie Du damit arbeiten kannst. Die Umsetzung erfolgt eigenverantwortlich und auf eigene Gefahr.



Tag 2

Strukturanalyse: der Blick von außen

Das Erste, was wir tun, um zu verstehen wie ein Körper arbeitet, ist ein Foto von der Seite. Es zeigt, wie Dein Körper im Raum steht: was zu weit vorne steht, was zu weit hinten, was eingesunken ist, was komprimiert wirkt und was zu lang gezogen ist. Wer den ganzen Tag sitzt, nimmt die eigene Haltung meist nicht mehr wahr — auf dem Foto ist sie sichtbar.

An Tag 2 gehen wir die Strukturanalyse live gemeinsam durch. Mach dafür Dein erstes Foto und, wenn Du magst, nach den zehn Tagen noch eines, um zu vergleichen.

So entsteht das Foto

- 1 **Barfuß**, in Kleidung, die die Körperkontur zeigt — enges Shirt oder oberkörperfrei, kurze und enge Hose.
- 2 Geh ein paar Schritte auf der Stelle und **bleib dann so stehen, wie Du normalerweise stehst** — so, wie Du an einer roten Ampel wartest. Nicht gerade machen, nichts korrigieren: Ein korrigiertes Foto täuscht und ist für die Analyse wertlos.
- 3 **Blick geradeaus**, Arme locker hängen lassen.
- 4 Lass Dich **von der Seite** fotografieren: Kamera auf Hüfthöhe, der ganze Körper im Bild, das Handy gerade gehalten — nicht von schräg oben oder unten.



Ausgerichtet: Becken, Brustkorb und Kopf stehen mittig auf der Lotlinie übereinander.



Verschoben: Der Brustkorb schiebt nach hinten, der obere Rücken rundet sich übermäßig, während Becken und Kopf nach vorne schieben.

Checkliste für Deine eigene Analyse

Zieh, nachdem Du das Foto gemacht hast, in einer Foto-App oder in Gedanken eine **senkrechte Linie nach oben durch das Würfelbein** — ein Knochen am äußeren Fußrand, etwas vor dem Knöchel, wie Du ihn auf den Bildern der vorigen Seite eingezeichnet siehst. Von dieser Linie aus liest Du ab, was bei Dir vor und was hinter der Schwerkraftlinie steht. In einer ausgerichteten Statik stapeln sich Becken, Brustkorb und Kopf mittig auf dieser Linie übereinander.

- ☐ **Becken** — Liegt deutlich mehr Masse vor der Lotlinie oder dahinter? Oder steht das Becken mittig darüber?
- ☐ **Rumpf** — Wölbt sich der Bauch nach außen oder wirkt er stark nach innen eingezogen? Hält er eine gute Spannung zwischen Becken und Brustkorb, oder wirkt er eher lose, ausgeleiert oder aufgebläht?
- ☐ **Brustkorb** — Steht er über dem Becken, oder liegt er deutlich vor bzw. hinter der Lotlinie? Wirkt die Brust zusammengesunken? Und: Folgen die Konturen der Wirbelsäule gleichmäßigen Rundungen — der natürlichen Doppel-S-Form —, oder siehst Du Knicke, zu starke Rundungen oder zu flache Abschnitte?
- ☐ **Kopf** — Steht er über dem Brustkorb, oder schiebt er sich davor?

Mach Dir ein paar Notizen direkt auf dem Foto oder auf einem Blatt Papier. Damit weißt Du, wo Deine Körperstruktur sich angepasst hat, und kannst später in den aktiven Ansteuerungen bestimmte Stellen gezielter angehen.

Der erste Release: Brust und Rücken

Der erste Praxistag gehört zwei großen Spielern des Sitzalltags. Der **große Brustmuskel** arbeitet bei allem, was vor dem Körper passiert — Lenkrad, Tastatur, Telefon — und wird dabei dauerhaft in einer verkürzten Position belastet: Die Schultern wandern nach vorn, der Brustkorb sinkt ein, die Streckung der Brustwirbelsäule wird schwerer. Der **breite Rückenmuskel** verbindet Arm, Rumpf und Becken; steht er unter Dauerspannung, schränkt er die Armhebung ein und macht die Aufrichtung des Brustkorbs weniger frei.

Heute geht es also nicht um „irgendwo massieren“, sondern um die beiden Strukturen, die Deinen Oberkörper in die Schreibtischform ziehen. Nimm Dir pro Punkt und Seite ein paar ruhige Minuten.

Zuerst die kurze Einführung

Falls noch nicht geschehen: Lies vor dem ersten Punkt die **Seiten 8 und 9** — Werkzeug, Druck, Dosierung und die Sicherheitshinweise. Das ist die Grundlage für alle acht Tage.

Zum Vertiefen

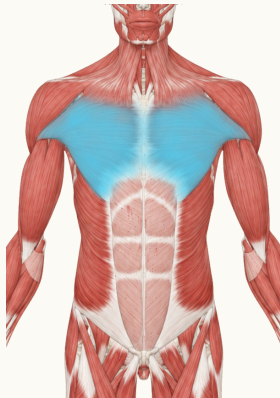
Zum großen Brustmuskel haben wir ein ausführliches Praxisvideo, in dem Du die Durchführung in Ruhe vorgemacht bekommst — dort findest Du auch weitere vertiefende Videos: blueprintmechanics.com/doak-alive

Heutiger Release

- **Großer Brustmuskel** (Pectoralis major)
- **Breiter Rückenmuskel** (Latissimus dorsi)

Großer Brustmuskel (Pectoralis major)

Leitbahn: Armlinie



Brustvorderseite, oben und außen ist die Muskelschicht dicker

Der große Brustmuskel verläuft vom Schlüsselbein, Brustbein und den oberen Rippen zum Oberarm. Er führt den Arm nach vorne und zur Körpermitte und dreht ihn nach innen. Besonders beim Drücken und Aufstützen entwickelt er viel Kraft.

Bei viel Sitzen oder Arbeit vor dem Körper kann der Muskel dauerhaft in einer verkürzten Position belastet werden. Dadurch kann die Schulter nach vorne gezogen und die Außenrotation oder das Öffnen des Arms nach hinten eingeschränkt werden. Ebenfalls wird die Streckung der Brustwirbelsäule eingeschränkt. Du löst den Muskel, um Spannung aus der Brustvorderseite zu nehmen und die Beweglichkeit von Schulter und Brustkorb zu erleichtern.

Wann kann Release hier besonders relevant sein?

- Spannung oder Druckgefühl vorne an Schulter oder Brust
- Brustwirbelsäule lässt sich schwer strecken
- Eingesunkener Brustkorb
- Schultern hängen im Sitzen oder Stehen nach vorne
- Eingeschränkte Außenrotation der Schulter
- Arm bewegt sich nur schwer zur Seite oder nach hinten
- Schmerz oder Spannung beim Drücken und Aufstützen

Durchführung

In Bauchlage: Lege den Arm seitlich ab — 90 Grad zum Körper — und platziere den Ball im Bereich des Muskels, beginnend außen nahe der vorderen Achselfalte. Für mehr Intensität drehe den Oberkörper leicht auf den Ball, während Du Dich mit dem Arm der nicht massierten Seite leicht vom Boden abdrückst.

An der Wand (-): Platziere den Ball zwischen Brustmuskel und Wand und dosiere den Druck über das Hineinlehnen und den Abstand der Füße zur Wand. Für mehr Druck drehe Dich auf der nicht zu massierenden Seite leicht von der Wand weg.



Achtung: Bei leichtem Kribbeln im Arm, das nach ein paar Minuten vergeht, massierst Du grundsätzlich weiter. Bei komplettem oder plötzlichem Taub-Werden des Armes, was darauf hindeutet, dass Du einen Nerven getroffen hast, machst Du eine Pause und veränderst dann die Stelle.

Breiter Rückenmuskel (Latissimus dorsi)

Leitbahn: Armlinie



Breitflächig am Rücken und Brustkorb, von knapp unterhalb der Achsel vorne bis Richtung Becken hinten

Der breite Rückenmuskel verbindet den Oberarm mit dem unteren Rücken, der Lendenfaszie und dem Becken. Er zieht den Arm nach hinten und unten, dreht ihn nach innen und überträgt Kraft zwischen Arm, Rumpf und Becken. Über die funktionelle Rückenlinie (siehe unten) arbeitet er beim Gehen und Ziehen mit dem gegenüberliegenden Gesäßmuskel zusammen.

Ist der Muskel dauerhaft angespannt, kann er die Armhebung und Außenrotation der Schulter einschränken. Auch der Armschwung beim Gehen und die Aufrichtung des Brustkorbs können dadurch weniger frei werden. Du löst ihn, um Spannung aus der seitlichen Rumpfwand zu nehmen und Schulter, Brustkorb und Becken wieder besser miteinander bewegen zu können.

Wann kann Release hier besonders relevant sein?

- Spannung seitlich am Rücken oder unterhalb der Achsel
- Eingeschränkte Armbewegung über Kopf
- Arm dreht beim Heben stark nach innen
- Wenig Armschwung beim Gehen oder Laufen
- Spannung im unteren Rücken oder im ISG-Bereich
- Schwache oder eingeschränkte Zug- und Ruderbewegungen

Durchführung

In Seitenlage: Lege den kleinen Ball knapp unterhalb der Achsel, seitlich hinten am Brustkorb. Strecke den Arm der behandelten Seite nach vorne aus, winkle ihn optional an und lasse den Unterarm nach hinten zum Boden sinken.

An der Wand (-): Stelle Dich seitlich zur Wand und lege den kleinen Ball knapp unterhalb der Achsel, seitlich hinten am Brustkorb. Strecke den Arm der behandelten Seite nach oben oder vorne aus und lehne Dich gegen die Wand.



Tag 3

Was langes Sitzen mit der Hüfte macht

Sitzen heißt: gebeugte Hüfte. Acht, zehn, zwölf Stunden am Tag, jahrelang. Die **Hüftbeugemuskulatur** stellt sich darauf ein und wird kürzer. Ein wichtiger Hüftbeuger ist der **Oberschenkelbindenspanner** — ein kleiner, aber sehr einflussreicher Muskel vorne seitlich am Becken. Zieht er dauerhaft, kippt das Becken nach vorne, der untere Rücken wird in die Kompression gezogen, und eine saubere Hüftstreckung ist kaum noch möglich.

Auf der Gegenseite steht der **große Gesäßmuskel**: der kräftigste Hüftstrecker Deines Körpers. Funktioniert die Hüftstreckung, entsteht der Vortrieb beim Gehen aus der Hüfte — und muss nicht durch eine verstärkte Bewegung im unteren Rücken ersetzt werden. Genau diese Aufgabenteilung geht im Sitzalltag verloren: Vorne hält es fest, hinten passiert zu wenig, und die Last landet dort, wo sie nicht hingehört.

Beide Punkte zusammen sind deshalb das Paket für alle, die viel sitzen und einen unzufriedenen unteren Rücken kennen: vorne den Zug herausnehmen, hinten das Gewebe wieder geschmeidig machen.

Heutiger Release

- **Oberschenkelbindenspanner** (Tensor fasciae latae, TFL)
- **Großer Gesäßmuskel** (Gluteus maximus)

Oberschenkelbindenspanner (Tensor fasciae latae, TFL)

Leitbahn: Laterallinie



Vorne seitlich am Becken, zwischen der vorderen Beckenspitze und dem Rollhügel

Der Oberschenkelbindenspanner ist ein kleiner, aber sehr einflussreicher Muskel. Er beugt die Hüfte, dreht sie nach innen und spannt die seitliche Faszie. Er ist der obere Muskelteil des IT-Bands — ist er fest, ist am Band meist auch zu viel Spannung.

Durch viel Sitzen verkürzt er und kippt das Becken nach vorn, was den unteren Rücken nach vorne zieht und komprimiert und eine saubere Hüftstreckung einschränkt. Du löst ihn, um eine chronische Beckenkipfung nach vorne und dessen Folgen zu deblockieren und den seitlichen Zug herauszunehmen.

Wann kann Release hier besonders relevant sein?

- Schmerz vorne seitlich an der Hüfte
- Hohlkreuz, Beckenkipfung nach vorne
- Eingeschränkte Hüftstreckung und Steckenbleiben im Beugemuster
- Viel Sitzen im Alltag

Durchführung

Halbe Bauchlage: Starte in Rückenlage und setze den kleinen Ball auf den Muskel. Strecke das Bein, wo der Muskel massiert wird, aus, während das andere angewinkelt bleibt. Drehe Dich in die Seitenlage — und dann noch ein Stück weiter in Richtung Bauchlage, bis der Druck auf dem richtigen Punkt ist. Das obere Bein bleibt angewinkelt vor dem Körper. Wenn das zu intensiv ist, kannst Du Dich auf dem Unterarm abstützen.



An der Wand (-): Stelle Dich im 45 Grad Winkel zur Wand und platziere den kleinen Ball zwischen der Wand und dem Muskel. Bleib mit den Füßen in einem guten Abstand zur Wand, sodass Du dann durch das nach vorne-seitlich Lehnen des Körpers einen guten Druck auf den Punkt bekommst.

Großer Gesäßmuskel (Gluteus maximus)

Leitbahn: Funktionelle Rückenlinie



Mittig bis außen im Gesäß, von der hinteren Beckenkante bis zur Gesäßfalte und Richtung äußerer Oberschenkel

Der große Gesäßmuskel ist der größte und kräftigste Hüftstrecker. Er führt das Bein nach hinten, dreht es nach außen und unterstützt beim Gehen über seine Verbindung zum IT-Band die Stabilität von Hüfte und Knie. Eine funktionierende Hüftstreckung sorgt dafür, dass der Vortrieb aus der Hüfte entsteht und nicht durch eine verstärkte Bewegung im unteren Rücken ersetzt werden muss. Über die Lendenfaszie ist der Muskel außerdem mit dem gegenüberliegenden breiten Rückenmuskel verbunden. Diese diagonale Verbindung überträgt beim Gehen Kraft zwischen Becken und Oberkörper.

Bei eingeschränkter Hüftstreckung durch eine feste Körpervorderseite kann der Gesäßmuskel seine Aufgabe nicht gleichmäßig erfüllen: Einzelne Bereiche werden wenig genutzt, während andere dauerhaft Spannung übernehmen. Du löst ihn, um diese Spannung zu reduzieren und ihn anschließend durch biomechanische Übungen wieder gezielt in seine Funktion zu bringen.

Wann kann Release hier besonders relevant sein?

- Harte, verspannte Gesäßmuskulatur
- Schmerz oder Druckgefühl mittig oder außen am Gesäß
- Wenig Kraft beim Aufstehen, Treppensteigen oder Bergaufgehen
- Schwache Hüftstreckung und kurze Schritte beim Gehen
- Spannung im unteren Rücken oder im ISG-Bereich

Durchführung

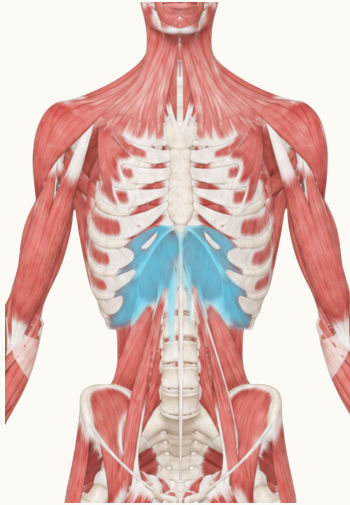
In Rückenlage: Lege Dich auf den Rücken mit angestellten Beinen und platziere den kleinen Ball unter einer Gesäßhälfte. Stelle zur Intensivierung den Fuß der zu massierenden Seite auf das andere Knie und lass das angewinkelte Bein nach außen sinken. Über die Gewichtsverlagerung und eine leichte Beckenkipfung steuerst Du den Druck. Du kannst Dich auch auf den Unterarmen abstützen oder sogar auf den Händen und Dich dabei nach hinten lehnen. Da eignet sich auch ein mittelgroßer Ball sehr gut.

An der Wand (-): Stelle Dich mit dem Rücken zur Wand und positioniere den kleinen Ball zwischen Gesäß und Wand. Durch den Abstand der Füße zur Wand und dem nach hinten Lehnen kannst Du den Druck dosieren.



Zwerchfell (Diaphragma)

Leitbahn: Tiefe Frontallinie



Entlang des unteren Rippenbogens nach innen oben

Das Zwerchfell ist eine kuppelförmige Muskelplatte zwischen Brust- und Bauchraum und der wichtigste Atemmuskel. Beim Einatmen senkt es sich ab und unterstützt die Ausdehnung des unteren Brustkorbs. Beim Ausatmen steigt es wieder nach oben. Gemeinsam mit Bauchwand und Beckenboden reguliert es den Druck im Rumpf und unterstützt dessen Stabilität.

Bei einer dauerhaft flachen Atmung bewegt sich das Zwerchfell häufig nur wenig und die Atmung verlagert sich stärker in den oberen Brustkorb. Du arbeitest hier sanft, um die Bewegung des unteren Rippenbogens wieder zu befreien, eine tiefere Atmung zu unterstützen und die wichtige Rolle des Zwerchfells für die Druckverhältnisse der Rumpfkapsel wiederherzustellen.

Wann kann Release hier besonders relevant sein?

- Flache Atmung vor allem in den oberen Brustkorb
- Untere Rippen bewegen sich und expandieren beim Einatmen nur wenig
- Schultern heben sich bei jedem Atemzug deutlich an
- Schwierigkeiten, vollständig und ruhig auszuatmen
- Brustkorb bleibt bei Belastung oder unter Stress dauerhaft angespannt

Zwerchfell (Diaphragma)

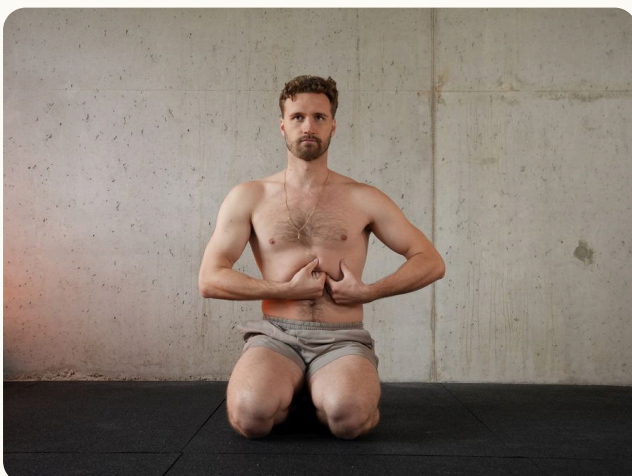
Durchführung

Sitzend oder in Rückenlage: Setze mit dem Massagehaken entlang des Rippenbogens an und drücke sanft nach innen oben in Richtung Innenraum des Brustkorbs. Beim Einatmen erhöht sich der Druck leicht, weil das Zwerchfell in den Massagehaken drückt — lasse es zu. Alternativ kannst Du für eine sanftere Massage mit den Fingerspitzen arbeiten. Lasse sie bei der Ausatmung sanft nach innen und oben folgen und atme anschließend in den Kontakt hinein.



Achtung: Nicht zu tief unter die Rippen drücken. Bei ungeklärter Atemnot, Brustschmerz, Schwindel oder plötzlich veränderter Atmung nicht massieren.

Nahaufnahme — so triffst Du den Punkt genau.



Mit den Fingern — für die feine Kontrolle.

Tag 4

Druckverhältnisse: die Rumpfkapsel stabilisieren

Ab heute kommt zum Lösen das Ansteuern dazu. Dein Rumpf ist ein geschlossener Druckraum: das **Zwerchfell** als Deckel, der **Beckenboden** als Boden, **Bauchwand** und **Rücken** als Wände. Stell Dir eine geschlossene Getränkedose vor: Stabil ist sie, weil der Druck von innen gegen die Wände arbeitet. Genauso stabilisiert ein gut regulierter Innendruck Deinen Rumpf von innen, ohne dass Du Dich versteifen musst.

Atmung ist für den Körper deshalb vor allem eine mechanische Angelegenheit. Richtig ausgeführt gibt sie enorm viel Stabilität von innen. Läuft sie ungünstig, fehlt genau dieser Druck — und der Rumpf sackt in sich zusammen, statt sich selbst zu tragen.

Die Ansteuerung in drei Schritten

- 1 **Ausatmen und die Rippenbögen zueinander ziehen** — wie ein Reißverschluss, der sich zur Brustbeinspitze hin schließt.
- 2 **Die Beckenspitzen zueinander ziehen**, bis der Unterbauch auf Spannung steht — nicht mit voller Kraft, eher 30 bis 50 Prozent. Wie viel genau, ist individuell und hängt davon ab, wie gut Du den Bereich ansteuern kannst.
- 3 **Einatmen:** Die Atmung geht in den Brustkorb und drückt das Zwerchfell nach unten. Der Druck weitet den Rumpf leicht und elastisch in alle Richtungen. Der Beckenboden lässt dabei reguliert nach unten los, während die Rippen angebunden bleiben.



Rückenlage, Beine angestellt — die Ausgangsstellung für die Ansteuerung.

Beim Ausatmen ziehst Du den Beckenboden wieder aktiv nach oben, die Rumpfwand hält. So arbeiten Zwerchfell und Beckenboden zusammen: Kommt das Zwerchfell mit der Einatmung nach unten, gibt der Beckenboden nach unten nach. Geht es mit der Ausatmung wieder nach oben, hält der Beckenboden von unten leicht angespannt dagegen. Übe genau diesen Zyklus — halten im Rumpf, atmen —, um den Brustbereich zu dekomprimieren und den Druck im Rumpf sauber aufzubauen.

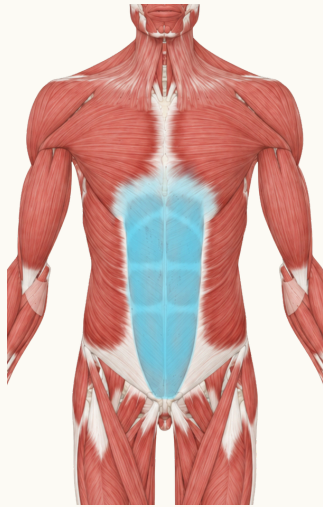
Wichtig zu wissen: Die meisten Beckenböden sind nicht zu schwach, sondern **zu fest und stehen zu hoch**. Der eigentliche Lernschritt ist das Loslassen bei der Einatmung — nicht das Anspannen.

Heutiger Release (Seiten 17–18)

- **Zwerchfell** (Diaphragma) — löse es vor der Ansteuerung, dann bewegt sich der Rippenbogen freier

Gerader Bauchmuskel (Rectus abdominis)

Leitbahn: Oberflächliche Frontallinie



Rechts und links neben der Mittellinie zwischen Schambein und unteren Rippen

Der gerade Bauchmuskel verläuft vom Schambein zu den unteren Rippen und zum Brustbein. Er beugt den Rumpf, kippt das Becken nach hinten und unterstützt die Ausatmung. Wenn er richtig funktioniert, hält er die Rippen durch alle Atemphasen in der richtigen Position und erlaubt so dem Zwerchfell, richtig zu arbeiten. Gemeinsam mit den übrigen Bauchmuskeln hilft er also, Brustkorb und Becken übereinander zu kontrollieren.

Bleibt der Muskel dauerhaft angespannt, kann er die Streckung des Rumpfes begrenzen und Brustkorb und Becken stärker zueinander ziehen. Oft ist der obere Teil zusammengezogen, während der untere eher loslässt. Das zeigt sich häufig in einer eingesunkenen Haltung, wo der Brustkorb wenig Volumen hat und, wenn auch der untere Bauch festhält, in einer nach hinten gekippten Beckenposition. Du löst ihn, um Spannung aus der vorderen Rumpfwand zu nehmen und die Aufrichtung zu erleichtern.

Wann kann Release hier besonders relevant sein?

- Harte oder druckempfindliche Bauchvorderseite
- Zug zwischen Schambein und unteren Rippen
- Eingeschränkte Streckung des Oberkörpers
- Beckenkipfung nach hinten
- Brustkorb sinkt nach vorne und unten ein
- Rib-Flare
- Bauch bleibt auch in Ruhe dauerhaft eingezogen oder angespannt

Gerader Bauchmuskel (Rectus abdominis)

Durchführung

In Bauchlage: Lege den kleinen Ball rechts oder links neben die Mittellinie. Wenn Du oben ansetzt, fange unterhalb der Rippen an und nicht darauf. Lasse den Bauch mit der Ausatmung locker. Arbeite alternativ großflächig mit einem Slam- oder Medizinball. Stütze Dich auf die Unterarme und lege Dich auf den großen Ball. Lasse auch hier die Spannung im Rumpf los. Wenn Du beim großflächigen Arbeiten ein stärkeres Pulsieren spürst, ist es an dieser Stelle normal, das ist die Aorta.

In Rückenlage (-): Arbeite den Muskelverlauf mit dem Massagehaken ab. Setze neben der Mittellinie an, links oder rechts und lass den Haken hauptsächlich durch die Schwerkraft, statt durch aktives Hineindrücken, einsinken. Du kannst in Rückenlage auch mit einem Slam- oder Medizinball arbeiten, indem Du ihn auf den Bauch legst und mit ruhigem Atmen und ohne aktiven dagegen Spannen einsinken lässt.

Nahaufnahme — so triffst Du den Punkt genau.



Mit größerem Ball — breitere Fläche.

Achtung: Nicht bei ungeklärten Bauchschmerzen, Schwangerschaft, Bauchwandbruch oder einer frischen Operation anwenden.

Tag 5

Druckverhältnisse: Längenverhältnisse herstellen

Gestern hast Du den Rumpf von innen stabilisiert. Heute geht es um die Längen: Wo ist der Körper zusammengefallen, wo überstreckt er? Bei viel Sitzen ist der Abstand zwischen Rippenbogen und Becken vorne verkürzt, während die Brustwirbelsäule dahinter rund steht — und ein einzelner Abschnitt am Übergang zur Lendenwirbelsäule gleicht das mit zu viel Bewegung aus. Wir stellen die Verhältnisse wieder her: Länge dort, wo sie fehlt, Stabilität dort, wo zu viel Bewegung ist. Der Hebel dafür sind Deine Arme; ein Band oder Gerät brauchst Du nicht.

So gehst Du vor

- 1 **Rumpfkapsel aufbauen wie an Tag 4:** Rippen zueinander, Unterbauch auf Spannung, Druck in den Rumpf atmen.
- 2 **Mit der Einatmung die Arme kontrolliert nach hinten über den Kopf führen** — als würdest Du sie hinter dem Kopf nach hinten ziehen. Der Brustkorb weitet sich, die Wirbelsäule bekommt Länge, die Brustwirbelsäule kann sich strecken. Die Arme unterstützen diese Dekompression.
- 3 **Der Rumpf hält dabei.** Stellen, die ausweichen wollen — meist der Übergang zwischen Lenden- und Brustwirbelsäule —, hältst Du fest: Dort nicht überstrecken und nicht pressen. Gestreckt wird der Bereich darüber, der zu wenig Länge hat.
- 4 **Mit der Ausatmung die Arme wieder senkrecht nach oben führen** und alles halten, was Du an Tag 4 gelernt hast: Rippen angebunden, Unterbauch auf Spannung, Beckenboden aktiv.
- 5 **Weiter zyklisch mit der Atmung arbeiten** und den Fokus jedes Mal ein Stück weiter in die Streckung der Brustwirbelsäule legen. Das Becken bleibt ruhig, es kippt nicht mit.



Rückenlage, Beine angestellt, Arme lang über dem Kopf abgelegt.

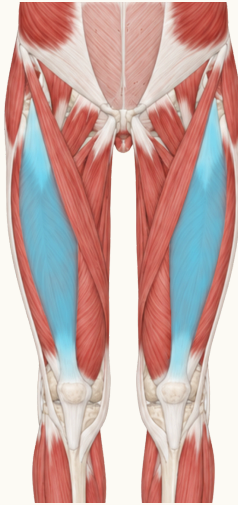
Der Muskel des Tages passt dazu: Der **gerade Bauchmuskel** zieht Brustkorb und Becken zueinander. Bleibt er dauerhaft angespannt, hält er genau die Verkürzung fest, die Du hier auflösen willst. Erst lösen, dann Länge herstellen.

Heutiger Release (Seiten 20–21)

- **Gerader Bauchmuskel** (Rectus abdominis)

Gerader Oberschenkelmuskel (Rectus femoris)

Leitbahn: Oberflächliche Frontallinie



Mittige Vorderseite des Oberschenkels

Der Rectus femoris ist der einzige der vier Oberschenkelmuskeln — die den Quadriceps bilden —, der über zwei Gelenke läuft: Er beugt die Hüfte und kippt so das Becken nach vorne, und streckt das Knie. Von allen Oberschenkelmuskeln passt er sich am stärksten ans Sitzen an und verkürzt.

Zieht er zu stark nach unten an der Hüfte, kippt das Becken chronisch nach vorn, die Hüftstreckung blockiert und der untere Rücken bekommt mehr Last. Du löst ihn, um die Spannung an der Oberschenkelvorderseite zu nehmen und die Hüftstreckung wieder möglich zu machen.

Wann kann Release hier besonders relevant sein?

- Spannung an der vorderen Hüfte oder Leiste
- Vorderer Knieschmerz, wenig Streckkraft beim Aufstehen oder Treppensteigen
- Hohlkreuz, Beckenkipfung nach vorne
- Eingeschränkte Hüftstreckung und Steckenbleiben im Beugemuster
- Viel Sitzen im Alltag

Durchführung

In Bauchlage: Lege Dich auf den Bauch und platziere den kleinen Ball unter der Vorderseite des Oberschenkels im Verlauf des Muskels. Den Fuß kannst Du leicht in der Luft lassen oder eventuell ein Kissen darunterlegen. Alternativ kannst Du auch den anderen Fuß nutzen, um das Bein zu stützen. Für mehr Intensität beugst Du das Knie etwas an und bringst damit den Muskel auf Länge. Wenn Du flächiger massieren möchtest, kannst Du auch eine Faszienrolle oder einen größeren Ball nehmen, und Dich auf die Unterarme aufstützen.



An der Wand (-): Arbeite mit dem kleinen oder mittleren Ball an der Wand. So kannst Du den Druck besser dosieren und die Intensität wenn nötig reduzieren.

Tag 6

Bauchlage: Brustwirbelsäule strecken

Heute wandert die Streckung von gestern in die **Bauchlage** — anspruchsvoller, weil Du jetzt gegen die Schwerkraft streckst, und wertvoller, weil Du dabei gleichzeitig eine gestreckte Hüfte übst: genau die Position, die dem Sitzalltag fehlt.

So gehst Du vor

- 1 **Leg Dich auf den Bauch**, Unterarme seitlich aufgestellt. Der Nacken bleibt neutral — schieb das Kinn nicht nach vorn; wenn nötig, leg Dir ein gefaltetes Handtuch unter die Stirn.
- 2 **Drück die Hüfte in den Boden und kippe das Becken leicht nach hinten**, bis die Beckenspitzen symmetrisch aufliegen oder nur ganz leicht abheben. *(Das brauchen die allermeisten, aber nicht alle: Wenn Dein unterer Rücken ohnehin flach ist, drückst Du die Hüfte in den Boden und kippst das Becken stattdessen ganz leicht nach vorne. Schau, wie Dein Becken von selbst steht.)* Nicht so weit nach hinten kippen, dass der untere Rücken ganz flach wird — eine leichte Wölbung bleibt.
- 3 **Rumpfkapsel schließen wie an Tag 4**: Rippen zueinander, Bauchnabel sanft nach innen — der Übergang zwischen Lenden- und Brustwirbelsäule wird stabil, kein Knick.
- 4 **Tief einatmen, und mit der Ausatmung den Oberkörper minimal anheben**: Stell Dir vor, Deine Brustbeinspitze ist ein Stift, der eine Linie nach vorne zeichnet.
- 5 **Streckung halten und mit der Einatmung verstärken** — diesmal gezielt oben unters Brustbein atmen, nicht in den Bauch. Wenn Du magst: Unterarme sanft in den Boden drücken und nach hinten ziehen, das zieht die Brustwirbelsäule weiter in die Streckung.



Bauchlage: Becken Richtung Boden, Unterarme aufgestellt, Nacken lang.

Länger als 10 bis 20 Sekunden lässt sich das anfangs kaum präzise halten — dann Pause und von vorn. Wiederholungen sind wichtig, aber nur präzise: Wird die Ansteuerung ungenau, bringt die nächste nichts. Und wenn sich anfangs kaum Bewegung zeigt, ist das normal — bei einer steifen Brustwirbelsäule kommt zuerst die Umverteilung von Aktivität, dann die Bewegung.

Der Muskel des Tages ist der Türsteher dieser Position: Der **gerade Oberschenkelmuskel** verkürzt durchs Sitzen am stärksten und blockiert dann die Hüftstreckung — also genau das Aufliegen des Beckens, das Du hier brauchst.

Heutiger Release (Seite 23)

- **Gerader Oberschenkelmuskel** (Rectus femoris)

Quadratischer Lendenmuskel (Quadratus lumborum)

Leitbahn: Tiefe Frontallinie



Zwischen Beckenkamm und unterster Rippe, seitlich neben den Rückenstreckern

Der Quadratus lumborum verläuft vom Beckenkamm zur untersten Rippe und zu den Lendenwirbeln. Er stabilisiert den unteren Rücken und verbindet Becken und Brustkorb miteinander. Über seine Verbindung zur untersten Rippe beeinflusst er außerdem deren Stabilität während der Atmung.

Besonders fest und kurz wird er, wenn zwischen Becken und Brustkorb dauerhaft ein Knick steht — dann arbeitet er ständig gegen diese Position an. Oft siehst Du das schon in Deinem Strukturanalyse-Foto, wenn der Abstand zwischen unterster Rippe und Beckenkamm komprimiert wirkt. Du löst ihn, um Spannung zwischen Becken und unterster Rippe zu reduzieren und die seitliche Beweglichkeit des Rumpfes zu erleichtern.

Wann kann Release hier besonders relevant sein?

- Einseitige Spannung im unteren Rücken oder am seitlichen Rumpf
- Zug zwischen Beckenkamm und unterster Rippe
- Beckenschiefstand
- Rumpf weicht beim Stehen oder Gehen zur Seite aus
- Eingeschränkte Seitneigung des Rumpfes
- Einseitige Spannung beim tiefen Einatmen

Durchführung

In Rückenlage: Lege den Ball zwischen Beckenkamm und unterster Rippe, in der Kuhle seitlich neben die Rückenstrecker. Steuere den Druck über ein leichtes Drehen zur zu massierenden Seite.

An der Wand (-): Platziere den Ball zwischen Beckenkamm und unterster Rippe, in der Kuhle seitlich neben die Rückenstrecker und drehe Dich mit der nicht massierten Seite etwas von der Wand weg. Lehne Dich nach hinten, und wenn Du so nicht genug Druck spürst, kippe das Becken leicht nach hinten und entferne die Füße mehr von der Wand.

Im Sitzen: Auf einem Stuhl sitzend kannst Du auch mit dem Massagehaken arbeiten. Setze punktuell in dem Bereich zwischen Beckenkamm und unterster Rippe, in der Kuhle seitlich neben die Rückenstrecker, an und drücke nach vorne und leicht schräg in Richtung Rückenstrecker.



Tag 7

Vierfüßler: die Beckenposition

Im Vierfüßlerstand arbeitet der Rumpf gegen die Schwerkraft, und Du siehst sofort, wohin Dein Becken von selbst geht. Genau darum geht es heute: Viele Becken stehen in einer festen Kippung — die einen halten es nach hinten gekippt fest, sodass der untere Rücken flach wird, die anderen kippen zu weit nach vorne und lassen die Mitte durchhängen. Beides lernt hier, in die Mitte zu finden.

So gehst Du vor

- 1 **Hände unter die Schultern, Knie unter die Hüfte.**
- 2 **Schulterblätter anbinden:** Nicht in die Position hineinsacken lassen. Schieb den Brustkorb leicht vom Boden weg — die Schulterblätter gleiten an den Brustkorb heran und bleiben dort. Damit wird auch die echte Rundung Deiner Brustwirbelsäule sichtbar. Die Schultergelenke bleiben neutral, weder hochgezogen noch nach unten gepresst.
- 3 **Bauchdecke sanft nach innen ziehen** und die Druckverhältnisse aufbauen wie an Tag 4.
- 4 **Beckenposition einstellen** — je nachdem, wohin Dein Becken von selbst geht. *Kippt es nach hinten:* Halte die Bauchdecke fest und kipp das Becken aktiv dagegen nach vorne. *Kippt es nach vorne und die Mitte hängt durch:* Schließ den Reißverschluss vorne und atme Druck in den Rumpf — und zieh, wenn das noch nicht reicht, den durchhängenden Bereich über die Rumpfspannung aktiv nach oben.
- 5 **Stehen Rumpf und Becken richtig**, kannst Du die Brustwirbelsäule dazunehmen und die Abschnitte, die zu rund sind, gezielt in die Streckung bringen.



Rumpf, Becken und Schulterblätter stabil — so sieht die Ausgangsposition aus.

Wiederhol das ruhig oft — aber nur so lange, wie Du präzise bleibst. Sobald die Ansteuerung ungenau wird, ist eine Pause mehr wert als die nächste Wiederholung.

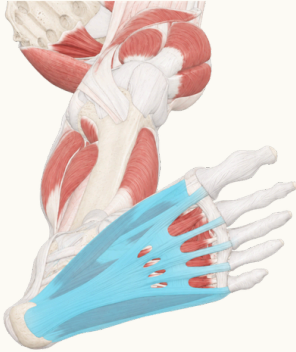
Der Muskel des Tages arbeitet genau in dieser Zone: Der **quadratische Lendenmuskel** spannt zwischen Beckenkamm und unterster Rippe. Besonders fest und kurz wird er, wenn zwischen Becken und Brustkorb ein Knick steht — also genau da, wo Du heute Ordnung hineinbringst. Erst lösen, dann das Becken einstellen.

Heutiger Release (Seite 25)

- **Quadratischer Lendenmuskel** (Quadratus lumborum)

Fußsohlenfaszie (Fascia plantaris)

Leitbahn: Oberflächliche Rückenlinie



Zwischen Ferse, erstem und fünftem Zehengrundgelenk

Die Plantarfaszie ist eine kräftige Bindegewebsplatte an der Fußsohle, die von der Ferse bis zu den Zehengrundgelenken zieht und den Anfang der oberflächlichen Rückenlinie bildet. Sie stabilisiert das Fußgewölbe wie ein gespannter Bogen, der beim Gehen oder Laufen die Stoßkraft aufnimmt und durch ihre elastische Spannung wieder freisetzt, wodurch der Fuß wie eine natürliche Feder wirkt.

Sitzt der Körperschwerpunkt nicht sauber über den Füßen, also zu weit vorne oder hinten, muss der Fuß ausgleichen, was andere Körperbereiche nicht tun — und die Plantarfaszie steht so dauerhaft unter einer dysfunktionalen Spannung. Sie kann steif und empfindlich werden. Du löst sie, um diese Spannung aus dem Fuß und dem unteren Ende der Rückenlinie zu nehmen.

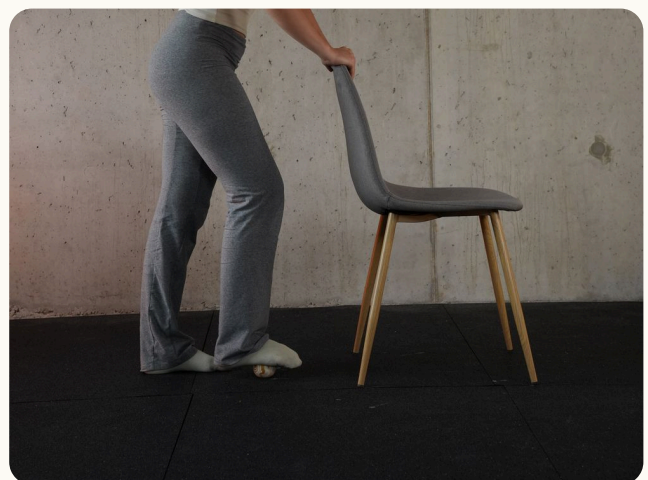
Wann kann Release hier besonders relevant sein?

- Harte, steife oder ziehende Fußsohle
- Schmerzen oder Ziehen von der Ferse bis in die Wade
- Hohlfuß oder Flachfuß
- Instabilität im Fuß beim Gehen

Durchführung

Stehend: Lege den kleinen Ball unter die Sohle, dort, wo Du Schmerzpunkte findest — es kann eher vorne oder hinten, eher innen oder außen sein. Halte Dich an einer Wand oder einem Stuhl fest für mehr Stabilität.

Sitzend (-): Platziere den kleinen Ball unter die Sohle und intensiviere wenn nötig den Druck, indem Du Dich etwas nach vorne lehnst und mit dem Gewicht Deines Oberkörpers auf den Oberschenkel drückst.



Zwillingswadenmuskel (Gastrocnemius)

Leitbahn: Oberflächliche Rückenlinie



Die obere Wade, oberhalb der Wadenmitte

Der Zwillingswadenmuskel ist der oberflächlichste Muskel an der Wade und besteht aus zwei Köpfen. Er läuft von oberhalb des Knies über die Achillessehne zur Ferse. Beim Gehen stößt er Dich ab und lädt die Achillessehne wie ein Gummiband.

Wenn Dein Gewicht im Stand zu weit vorne auf den Fußballen ruht, muss die Wade dagegen halten, während sie permanent langgezogen wird. Das kann zu Überlastung und ungünstiger Spannung führen. Diese löst Du mit Release, um später mit biomechanischer Aktivierung den Bereich zurück in seine Funktion zu bringen.

Wann kann Release hier besonders relevant sein?

- Harte, verspannte Wade
- Wadenkrämpfe
- Zuggefühl an Ferse oder Knie hinten
- Gereizte Achillessehne
- Gewicht ruht beim Stehen zu weit vorne auf den Fußballen

Durchführung

In Rückenlage: Leg Dich auf den Rücken und platziere den kleinen Ball unter die Wade auf den Boden. Alternativ kannst Du Dich mit den Armen hinten abstützen und in einer sitzenden Position arbeiten. Das Knie bleibt leicht gebeugt, nicht durchgestreckt. Suche Schmerzpunkte mittig, innen und außen. Zur Verstärkung kannst Du das andere Bein obendrauf legen oder für einen leichten extra Dehnreiz die Zehen heranziehen und dabei den Fuß langsam bewegen.



An der Wand (-): Platziere den kleinen Ball zwischen der Wade und einer Wand und finde den für Dich richtigen Winkel und Fußabstand zur Wand, mit dem Du einen guten Druck auf den Muskel bekommst.

Tag 8

Neutraler Stand an der Wand

Ab heute geht es dorthin, wo Dein Alltag stattfindet: in den Stand. Die Wand gibt Dir dabei eine ehrliche Rückmeldung — sie zeigt Dir, wo Dein Becken wirklich steht, und hilft Dir, es zu halten, statt auszuweichen.

Die Fußposition

Bevor Du an die Wand gehst, stell die Füße ein: etwa hüftbreit, annähernd gerade nach vorne ausgerichtet, gern eine Spur einwärts, wenn sich das für Dich schmerzfrei anfühlt. Eine deutlich ausgedrehte Fußstellung überlastet eher die Außenrotatoren und bringt das Becken ins Rutschen — probier den Unterschied bewusst aus. Erzwingen musst Du dabei nichts: Die Beinachse bleibt im Blick, die Knie kippen nicht übertrieben nach innen. Knochenstellungen sind individuell; wir arbeiten hier nicht dogmatisch, sondern in Richtung dieser Position.



Füße annähernd gerade nach vorn — so baut sich der Stand von unten auf.

So baust Du den Stand an der Wand auf

- 1 **Stell Dich etwa 15 cm vor eine Wand**, mit dem Rücken zu ihr.
- 2 **Schieb das Becken nach hinten**, bis es die Wand berührt. Der Oberkörper lehnt sich dabei ganz leicht nach vorne — das gehört dazu.
- 3 **Bau die Rumpfkapsel auf** wie an Tag 4: Rippen zueinander, Unterbauch auf Spannung, ruhig weiteratmen.
- 4 **Neutralisiere die Beckenkipfung** — weder stark nach vorne gekippt noch flach nach hinten gezogen.
- 5 **Streck die Brustwirbelsäule**, ohne den Übergang zur Lendenwirbelsäule zu überstrecken.
- 6 **Halte das Tauziehen**: Der Rumpf hält von vorne dagegen, während die Brustwirbelsäule nach oben in die Streckung zieht. Genau in dieser Gegenspannung entsteht die Position.

Die Punkte des Tages bereiten den Boden dafür vor. Die **Fußsohlenfaszie** stabilisiert das Fußgewölbe wie ein gespannter Bogen, und der **Zwillingswadenmuskel** arbeitet bei jedem Schritt und jedem Stehen mit. Erst lösen, dann darauf stehen.

Heutiger Release (Seiten 27–28)

- **Fußsohlenfaszie** (Fascia plantaris)
- **Zwillingswadenmuskel** (Gastrocnemius)

Oberer Trapez (Trapezius descendens)

Leitbahn: Armlinie



Oberer Nacken bis zur Schulter

Der obere Trapez verläuft vom Hinterkopf und Nacken zum äußeren Schlüsselbein und Schulterblatt. Er hebt das Schulterblatt und unterstützt die Aufwärtsrotation des Schulterblatts beim Armheben. Damit ist er nicht nur ein Spannungsmuskel, sondern auch ein wichtiger Muskel für die Schulterfunktion.

Bei vorgeschobenem Kopf, hochgezogenen, aber auch tiefhängenden Schultern oder dauerhafter Anspannung kann der obere Trapez empfindlich und überlastet werden. Oft ist seine Dysfunktion aber eher das sichtbare Symptom einer gesamten Kette aus Brustkorb, Schulterblatt, Nacken und Hüfte, die in keiner funktionalen Haltung stehen. Du löst ihn, um die Spannung zwischen Nacken und Schulter zu reduzieren, um später im Training die korrekte Schulter- und Nackenposition zu erlernen.

Wann kann Release hier besonders relevant sein?

- Nackenschmerzen und -verspannungen
- Hochgezogene Schultern, die schwer loslassen
- Tiefhängende Schultern
- Vorgeschobener Kopf
- Armheben fühlt sich schwer oder verspannt an

Durchführung

In Rückenlage: Arbeite mit dem kleinen Ball und platziere ihn in Rückenlage unter den Muskelwulst zwischen Nacken und Schulter. Wenn er Dir abrutscht, kannst Du auch an einer Wand massieren.

An der Wand (-): Arbeite mit dem kleinen Ball und platziere ihn zwischen den Muskel und die Wand. Passe den Druck durch das nach hinten Lehnen und den Abstand der Füße zur Wand an.

Im Sitzen: Massiere punktuell mit dem Massagehaken im Verlauf des Muskels.



Tag 9

Neutraler Stand — freies Stehen

Heute fällt die Wand weg. Zuerst klärst Du das Größte: **die Verschiebung zwischen Becken und Brustkorb**. Fast jeder Körper steht in einem von zwei Mustern — entweder **schiebt das Becken nach vorne**, die Hüfte geht in die Überstreckung und der Brustkorb sackt nach hinten unten, oder das **Becken bleibt hinten** und Du steckst in der Hüftbeugung fest. Aus Deinem Strukturanalyse-Foto weißt Du meist schon, welcher Fall Deiner ist.

Wenn Dein Becken nach vorne schiebt

- 1 **Fußposition wie gestern** einstellen: hüftbreit, annähernd gerade nach vorne.
- 2 **Schieb den Brustkorb nach vorne und das Becken nach hinten** — gegen Dein Muster. Fällt Dir das schwer, übertreib den Kontrast: weiter gegeneinander schieben, leicht in die Knie, Gesäß nach hinten. Aus der deutlichen Gegenbewegung findest Du die Mitte leichter.
- 3 **Rumpfkapsel schließen und halten** — Rippen zueinander, Unterbauch auf Spannung, gegen die Schwerkraft.
- 4 **Richte den Brustkorb auf**, ohne den Übergang zur Lendenwirbelsäule zu überstrecken.
- 5 **Zieh die Brustwirbelsäule in die maximale Streckung**. Kommt sie nicht weiter, folgt die Hüfte: Sie geht vertikal, das Becken kommt nach vorne — bis Du in der Neutralstellung stehst.
- 6 **Nimm die Spannung wieder heraus**. Halte die Position, aber reduziere die Anstrengung so weit, dass die Stellung gerade noch getragen wird — Du hältst sie, ohne zu verkrampfen, und bleibst funktional beweglich.



Der neutrale Stand: gestapelt statt gehalten.

Wenn Dein Becken hinten bleibt

Dann lässt Du Schritt 2 weg — Du schiebst das Becken nicht zusätzlich nach hinten — und startest bei Schritt 3. Der Fokus liegt auf der **Hüftstreckung**: Das Becken kommt nach vorne, der Brustkorb sinkt dabei nicht ein.

Heutiger Release (Seite 30)

- **Oberer Trapez** (Trapezius descendens)

Nach den zehn Tagen

Du kannst diesen Guide behalten und mit ihm weiterarbeiten — gerade dann, wenn Du noch nicht alles umgesetzt hast. Die Punkte, die bei Dir am deutlichsten reagiert haben, sind Deine wichtigsten: Es lohnt sich, genau diese weiter zu massieren. Ein Ball, ein paar ruhige Minuten, mehr braucht es nicht.

Dasselbe gilt für die Ansteuerungen: Alle, die Du hier gelernt hast, leben von Wiederholung — von der Rumpfkapsel über die Bauchlage bis zum freien Stand. Wichtig ist, dass Du dabei präzise bleibst; lieber wenige saubere Durchgänge als viele ungenaue. Und sei nachsichtig mit Dir, wenn sich das anfangs unklar anfühlt: In zehn Tagen und ohne jemanden, der von außen korrigiert, ist diese Präzision kaum zu erreichen. Wer biomechanisch arbeiten will, braucht dafür eine genauere Anleitung und Begleitung, als ein Guide sie geben kann.

Was Du in diesen zehn Tagen gemacht hast, ist ein Ausschnitt. Biomechanisch zu arbeiten heißt, den ganzen Körper als ein System zu lesen: welche Bereiche halten, welche ausweichen, wo die Last landet, die eigentlich woanders hingehört. Dieselbe innere Stabilität, die Du hier im Liegen und im Stand geübt hast, trägt auch im Gehen, unter Last und am Ende eines langen Tages — wenn der Körper gelernt hat, sie selbst herzustellen.

Wenn Du beim Mitmachen gemerkt hast, dass Dich das betrifft — dass Dein Rücken, Dein Nacken oder Deine Hüfte seit Jahren etwas kompensiert, das sich verändern lässt —, dann findest Du unter **blueprintmechanics.com** den vollständigen Weg dorthin.

Danke, dass Du dabei warst. — Alma & Rasmus