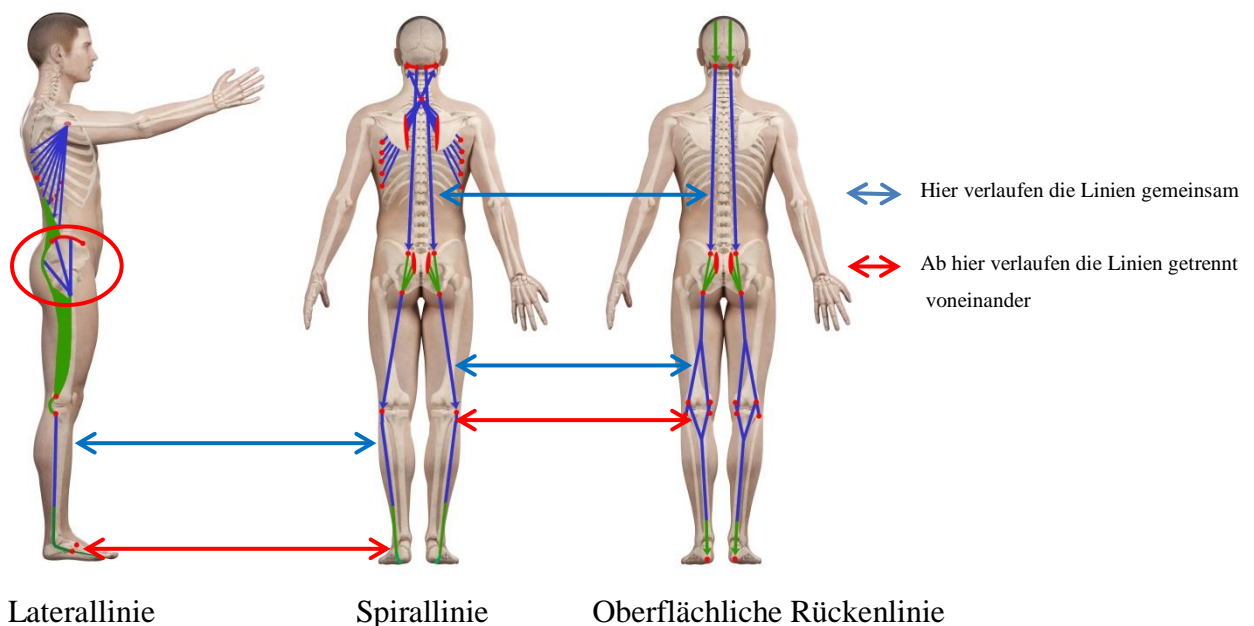


## Das Zusammenwirken der rückwärtigen myofaszialen Linien ORL, LL, SPL, ORAL und TRAL

Die ORL und der abwärts führende Teil der SPL verlaufen im Rücken und Gesäß gemeinsam. Im Oberschenkelbereich führt der Faszienzug der SPL gemeinsam mit der ORL über den *M. biceps femoris, caput longum* (die ORL schließt ebenfalls den *M. semitendinosus* ein). Die SPL trennt sich dann von der ORL und führt seitlich am Unterschenkel weiter in Richtung Fuß über den langen Wadenbeinmuskel (*M. fibularis longus*) zusammen mit der LL. Die LL bildet außerdem gemeinsam mit der ORAL ein Gegengewicht abwärts bei der Benutzung der Arme nach vorne gegenüber der OFAL, die denselben Ansatzpunkt am Oberarmknochen hat (*Crista tuberculi minoris humeri*). Im Gesäßbereich verläuft die LL über der ORL und SPL (*M. gluteus maximus*), auf der Abbildung unten mit dem roten Kreis kenntlich gemacht. Wie oben schon beschrieben verlaufen LL und SPL im Unterschenkelbereich ein Stück weit gemeinsam, trennen sich wieder an der Außenkante der Füße. Die LL verläuft weiter in Richtung zum kleinen Zeh, die SPL unterkreuzt den Fuß.

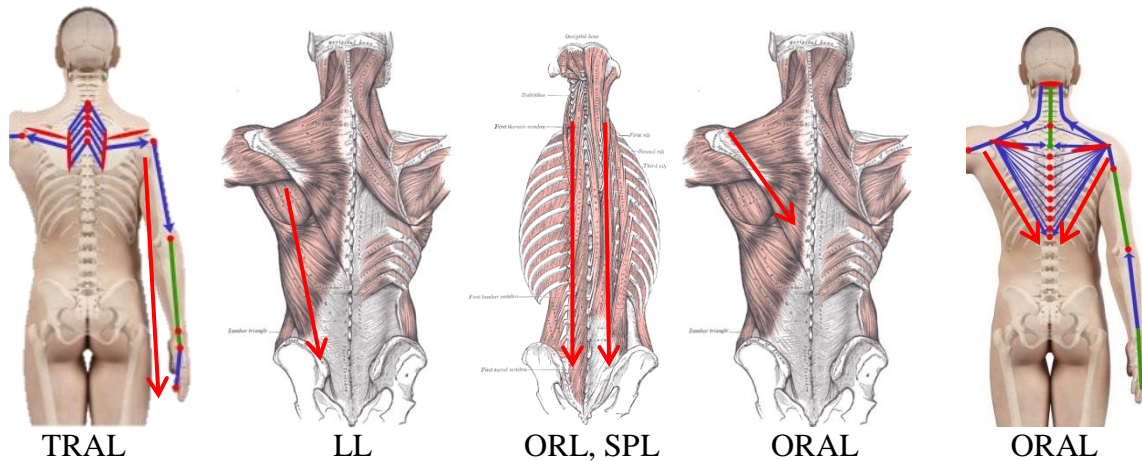


Alle drei Linien verlaufen im Rücken und an den beiden Körperseiten abwärts und ziehen den Körper in die senkrechte Position, beziehungsweise geben den abwärts führenden Gegenzug bei Bewegungen nach vorne beim Gehen und Laufen. Gemeinsam mit den beiden rückwärtigen Armlinien ermöglichen sie die Bewegungen der Arme nach vorne außerhalb des Schwerpunktes des Körpers.

Die SPL hat einen Sonderstatus, da sie nach dem „Abwärtszug“ durch die Aufwärtsbewegung ab dem Fußgewölbe an der Innenseite der Füße eine Verbindung zwischen den frontalen Linien und den rückwärtigen Linien herstellt und überhaupt durch ihren Verlauf die Hebung des Fußgewölbes und damit die Aktivierung der Aufrichtung durch die Zusammenarbeit des Fußgewölbes mit der Plantarfaszie ermöglicht. Siehe hierzu auch die Beschreibung der Funktionen der Füße (Seite 78) im Praxisbuch.

Wenn wir nun die rückwärtigen Armlinien betrachten, so ist es logisch, die von der Peripherie (Hand) zum Zentrum (Wirbelsäule) verlaufende ORAL zu dem abwärts wirkenden System

dazuzufügen. Aber auch die TRAL, die ja vom Zentrum weg zur Peripherie führt, zähle ich mit zu den abwärts führenden Strukturen. Ersichtlich wird dies bei hängenden Armen. Von der Rückseite des Körpers her betrachtet, verläuft die TRAL an der Seite der Arme zum kleinen Finger hin, parallel zum Rücken und wirkt ebenfalls wie eine verbreiterte Struktur der lateralen Stabilität (die LL mit dem *M. latissimus dorsi* und der ORL und SPL).



Abwärts verlaufende Strukturen

#### Zusammenfassung:

Die Körperlinien ORL, SPL und LL wirken gemeinsam körperaufrichtend durch Abwärtszug, der durch das Absetzen des Fußes von den Zehen auf die Ferse sowie das dadurch stattfindende Spannen der Achillessehnen und der Plantarfaszien möglich wird (Vierfüßler dagegen sind Zehengänger weil sie keinen Aufwärtszug benötigen).

Die Rückwärtigen Armlinien ORAL und TRAL folgen diesem Abwärtszug, um Bewegungen der Arme/Hände im aufrechten Stand nach vorne zu ermöglichen, ohne dass der Mensch nach vorne kippt.

#### Abkürzungen:

**ORL** – Oberflächliche Rückenlinie

**SPL** – Spirallinie

**LL** – Laterallinie

**ORAL** – Oberflächliche Rückwärtige Armlinie

**TRAL** – Tiefe Rückwärtige Armlinie

**OFAL** – Oberflächliche Frontale Armlinie

#### Literatur:

Petra Kunz Blunert: *Bodilance-Das Praxisbuch*; ISBN 978-3-00-047320-3