

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung: Das gedankliche Schienennetz verlegen		2.6.10	Die neue Proportion	72
1.1	Die Hypothese	1	2.6.11	Die Theorie der Mikrovakuolen	73
1.2	Die Philosophie	3	3	Die Regeln des Spiels	81
1.3	Anatomische Zuglinien und Myofasziale Meridiane: Was steckt hinter den Begriffen?	5	3.1	Gleise verlaufen ohne Unterbrechung konsequent in eine Richtung	81
1.4	Die Geschichte	7	3.2	Gleise sind an „knöchernen Bahnhöfen“ oder Ansatzstellen verankert	84
1.5	Die Struktur des Buches	12	3.3	Gleise verbinden und verzweigen sich an Weichen und gelegentlich an Rangierscheiben	85
2	Die Welt aus Sicht der Faszien	15	3.4	Es gibt Expresszüge und Nahverkehrszüge ..	86
2.1	Gesegnet seien die Bände, die uns zusammenhalten: Faszien als Bindeglied der Zellen	16	3.5	Worum es bei den Anatomischen Zuglinien nicht geht	87
2.2	Die Bausteine des Körpers	21	3.6	Wie die Linien dargestellt werden	88
2.3	Die Plastizität des Bindegewebes	23	4	Die Oberflächliche Rückenlinie	91
2.3.1	Maßgeschneiderte Faserstruktur	24	4.1	Überblick	91
2.3.2	Muskeln sind elastisch, Faszien sind plastisch	26	4.2	Die Oberflächliche Rückenlinie im Detail ..	93
2.4	Die drei holistischen Netzwerke des Körpers	29	4.2.1	Von den Zehen zur Ferse	94
2.4.1	Das nervale Netz	30	4.2.2	Von der Ferse zum Knie	96
2.4.2	Das flüssige Netz	31	4.2.3	Die distale Ischiokruralmuskulatur	102
2.4.3	Das faserige Netz	33	4.2.4	Von den Knien zu den Hüften	103
2.4.4	Die drei holistischen Netzwerke: eine Zusammenfassung	38	4.2.5	Von der Hüfte zum Sakrum	104
2.5	Die Theorie der Doppelhüllen?	45	4.2.6	Von den Tuber ischiadicum zum Sakrum	105
2.5.1	Embryologischer Hintergrund	45	4.2.7	Vom Sakrum zum Okziput	105
2.5.2	Die Doppelhülle der Muskeln	50	4.2.8	Die Mm. suboccipitales	108
2.6	Das muskuloskeletale System als Tensegrity-Struktur	54	4.2.9	Von der Linea nuchalis zur Orbitahöhle	111
2.6.1	Makrotensegrity: Wie der Körper das Gleichgewicht zwischen Zugspannung und Kompression bewältigt	57	4.3	Generelle Überlegungen zu bewegungstherapeutischen Interventionen	112
2.6.2	Tensegrity-Strukturen weisen maximale Effizienz auf	57	4.3.1	Dehnungen der gesamten Linie	113
2.6.3	Tensegrity-Strukturen sind Spannungsverteiler	61	4.3.2	Dehnung spezifischer Regionen	113
2.6.4	Das Spektrum spannungsabhängiger Strukturen	63	4.4	Palpationshilfe für die ORL	114
2.6.5	Vor-Spannung	65	5	Die Oberflächliche Frontallinie	121
2.6.6	Myofibroblasten	66	5.1	Überblick	121
2.6.7	Tensegrity auf der zellulären Ebene: wie Zellen Zug und Druck ausgleichen	68	5.2	Die Oberflächliche Frontallinie im Detail ..	123
2.6.8	Integrine	70	5.2.1	Der Schienbeinbereich	124
2.6.9	Mikrotensegrity und optimale biomechanische Gesundheit	72	5.2.2	Der Oberschenkel	126
			5.2.3	Abzweigungen	127
			5.2.4	Das Abdomen	128
			5.2.5	Der Brustkorb	130
			5.2.6	Die OFL im Halsbereich	133
			5.3	Die Galea aponeurotica	135
			5.4	Überlegungen zu allgemeinen bewegungstherapeutischen Interventionen ..	136
				Palpation der OFL	137

6	Die Laterallinien	143	10.2.2	Der Oberschenkel – der untere posteriore Streckenabschnitt	227
6.1	Überblick	143	10.2.3	Der Oberschenkel: Der untere anteriore Streckenabschnitt	231
6.2	Die Laterallinie im Detail	144	10.2.4	Thorakolumbaler Übergang	236
6.2.1	Der Oberschenkel	146	10.2.5	Der obere posteriore Streckenabschnitt	240
6.2.2	Die Mm. abductor und der Trochanter major ..	148	10.2.6	Der obere mediale Streckenabschnitt	242
6.2.3	Die Crista iliaca und die Taille	149	10.2.7	Der obere anteriore Streckenabschnitt	244
6.2.5	Der Hals	150			
6.3	Allgemeine Überlegungen zu bewegungstherapeutischen Interventionen ..	152	11	Anatomische Zuglinien in Bewegung	251
6.4	Palpation der LL	154	11.1	Klassische Skulpturen	251
6.5	Lateral- versus Sagittalbewegung	158	11.2	Sportler	255
			11.3	Musiker	259
7	Die Spirallinie	163	11.4	Sitzen	262
7.1	Überblick	163	11.5	Gehen	266
7.2	Die Spirallinie im Detail	163	11.6	Eine Feldenkrais-Stunde	268
7.2.1	Der Komplex aus den Mm. obliquii externus et internus abdominis	168	11.7	Entwicklungsstadien der Bewegung	271
7.2.2	Die untere Hälfte der Spirallinie	169	11.8	Einige Beispiele aus der asiatischen Körperlehre	274
7.2.3	Der Unterschenkel	171	11.8.1	Yoga Asanas	274
7.2.4	Die Rückseite des Beines	172	11.8.2	Shiatsu, Akupressur oder Daumenarbeit	279
7.2.5	Die posteriore Spirallinie	174	11.8.3	Aikido oder Judo-Rolle	280
7.3	Generelle Überlegungen zur Bewegungstherapie: Wechselseitigkeit ..	175	11.8.4	Karate-Kick	281
7.4	Palpation der SPL	176	11.9	Zusammenfassung	283
			12	Strukturelle Analyse	285
8	Die Armlinien	185	12.1	Methode zur umfassenden Beurteilung der Haltung	286
8.1	Überblick	185	12.1.1	Schritt 1: Das Vokabular der Positionsbeschreibung	287
8.2	Die Armlinien im Detail	187	12.1.2	Schritt 2: Beurteilung des Bindegewebes	293
8.2.1	Tiefe Frontale Armlinie	187	12.1.3	Schritt 3: Entwicklung einer integrierenden Geschichte	294
8.2.2	Oberflächliche Frontale Armlinie	193	12.1.4	Schritt 4: Entwicklung einer Strategie	295
8.2.3	Tiefe Rückwärtige Armlinie	196	12.1.5	Schritt 5: Evaluation und Revision der Strategie	296
8.2.4	Oberflächliche Rückwärtige Armlinie	199	12.1.6	Tugend	296
8.3	Überblick zum Wechsel von Fazien und Muskeln	200	12.2	Strukturelle Analyse von fünf Klienten	296
			12.2.1	Klient 1	297
9	Die Funktionellen Linien	211	12.2.2	Klient 2	300
9.1	Überblick	211	12.2.3	Klient 3	303
9.2	Die Funktionellen Linien im Detail	212	12.2.4	Klient 4	306
9.2.1	Funktionelle Rückenlinie	212	12.2.5	Klient 5	308
9.2.2	Funktionelle Frontallinie	213	12.2.6	Zusammenfassung	311
9.3	Palpation der Funktionellen Linien	217	12.3	Subjektive Elemente	312
9.4	Einbeziehung der Linien	217	12.3.1	Assessment vor einem bodentiefen Spiegel, wobei Sie und der Klient in den Spiegel schauen	
					312
10	Die Tiefe Frontallinie	221			
10.1	Überblick	221			
10.2	Die Tiefe Frontallinie im Detail	223			
10.2.1	Fuß und Bein	223			

12.3.2	Achten Sie auf Ihren ersten Eindruck	312	Anhang	321	
12.3.3	Benennen Sie zunächst mindestens drei positive Aspekte	312	1	Horizontale Meridiane: Die Arbeit von Dr. Louis Schultz (1927–2007)	323
12.3.4	Beschreiben Sie die Aspekte, die Ihnen auffallen, in der zuvor beschriebenen objektiven Sprache	312	2	Strukturelle Integration	327
			3	Myofasziale Meridiane und östliche Medizin	341
			4	Begriffe zu den Anatomischen Zuglinien	351
				Literatur	355
				Register	359