

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung: Das gedankliche Schienennetz verlegen	1	3	Die Regeln des Spiels	71
1.1	Die Hypothese	1	3.1	„Gleise“ verlaufen ohne Unterbrechung konsequent in eine Richtung	71
1.2	Die Philosophie	3	3.2	„Gleise“ sind an knöchernen „Bahnhöfen“ oder Ansatzstellen verankert	72
1.3	„Anatomische Zuglinien“ und „myofasziale Meridiane“: Was ist darunter zu verstehen?	5	3.3	„Gleise“ verbinden und verzweigen sich an „Weichen“ und gelegentlich an „Drehscheiben“	74
1.4	Die Geschichte	7	3.4	Es gibt Expresszüge und Nahverkehrszüge	75
1.5	Der Aufbau des Buchs	12	3.5	Was die Anatomischen Zuglinien nicht sind	76
2	Faszien und biomechanische Regulation	13	3.6	Die Darstellung der Linien	77
2.1	„Gesegnet seien die Bande, die uns binden“: Die Faszie als Bindeglied der Zellen	13	4	Die Oberflächliche Rückenlinie	79
2.1.1	Die extrazelluläre Matrix	15	4.1	Überblick	79
2.1.2	Die fibrilläre Matrix	16	4.2	Die Oberflächliche Rückenlinie im Detail	79
2.1.3	Die visköse Grundsubstanz	16	4.2.1	Allgemeine Überlegungen	81
2.2	Die Bausteine des Körpers	19	4.2.2	Von den Zehen zur Ferse	82
2.3	Die Plastizität des Bindegewebes	21	4.2.3	Von der Ferse zum Knie	85
2.3.1	Maßgeschneiderte Faserstruktur	22	4.2.4	Die distale Ischiokruralmuskulatur	90
2.3.2	Muskeln sind elastisch, Faszien sind plastisch	24	4.2.5	Von den Knien zu den Hüften	91
2.4	Die drei holistischen Netzwerke	26	4.2.6	Von der Hüfte zum Kreuzbein	92
2.4.1	Das Nervennetz	27	4.2.7	Vom Kreuzbein zum Hinterkopf	93
2.4.2	Das Flüssigkeitsnetz	28	4.2.8	Die Nackenmuskeln	95
2.4.3	Das Fasernetz	28	4.2.9	Von der Linea nuchalis zur Orbita	97
2.4.4	Die drei holistischen Netzwerke: Eine Zusammenfassung	34	4.3	Allgemeine Überlegungen zu bewegungstherapeutischen Interventionen	100
2.5	Die Theorie der Doppelhüllen	40	4.3.1	Dehnungen der gesamten Linie	100
2.5.1	Die Entstehung des Fasziennetzes	42	4.3.2	Dehnung spezifischer Regionen	100
2.5.2	Doppelhüllen im muskuloskeletalen System	45	4.4	Palpationshilfe für die ORL	101
2.6	Das muskuloskeletale System als Tensegrity-Struktur	48	5	Die Oberflächliche Frontallinie	107
2.6.1	Makrotensegrity: Wie der Körper das Gleichgewicht zwischen Zugspannung und Kompression bewältigt	51	5.1	Überblick	107
2.6.2	Tensegrity-Strukturen weisen maximale Effizienz auf	51	5.2	Die Oberflächliche Frontallinie im Detail	110
2.6.3	Tensegrity-Strukturen verteilen Spannung	53	5.2.1	Der Schienbeinbereich	110
2.6.4	Das Spektrum spannungsabhängiger Strukturen	55	5.2.2	Der Oberschenkel	112
2.6.5	Vorspannung und elastische Energiespeicherung	58	5.2.3	Abzweigungen	113
2.6.6	Myofibroblasten	60	5.2.4	Das Abdomen	115
2.6.7	Mikrotensegrity: Wie Zellen Zug und Druck ausgleichen	62	5.2.5	Der Brustkorb	118
2.6.8	Das „Adhäsom“	63	5.2.6	Die OFL im Halsbereich	119
2.6.9	Mikrotensegrity und optimale biomechanische Gesundheit	65	5.2.7	Die Galea aponeurotica	120
2.6.10	Die neue Proportion	66	5.3	Allgemeine Überlegungen zu bewegungstherapeutischen Interventionen	121
2.6.11	Das autoadaptive Mechanosom	66	5.4	Palpation der OFL	122
			6	Die Laterallinie	127
			6.1	Überblick	127
			6.2	Die Laterallinie im Detail	128
			6.2.1	Der Oberschenkel	130
			6.2.2	Die Abduktoren und der Trochanter major	132

6.2.3	Beckenkamm und Taille	133	11	Anatomische Zuglinien im Training	231
6.2.4	Der Brustkorb	133	11.1	Fascial Fitness®	232
6.2.5	Der Hals	134	11.2	Anatomische Zuglinien: Anwendung des Konzepts auf die Bewegungsanalyse	237
6.3	Allgemeine Überlegungen zu bewegungstherapeutischen Interventionen	135	11.2.1	Klassische Skulpturen	238
6.4	Palpation der LL	136	11.2.2	Sportler	242
7	Die Spirallinie	145	11.2.3	Musiker	244
7.1	Überblick	145	11.2.4	Sitzen	247
7.2	Die Spirallinie im Detail	145	11.2.5	Gehen	251
7.2.1	Der Komplex der schrägen Bauchmuskeln	150	11.2.6	Die Anatomischen Zuglinien und der Gang	253
7.2.2	Die untere Hälfte der Spirallinie	151	11.2.7	Eine Feldenkrais-Stunde	261
7.2.3	Der Unterschenkel	153	11.3	Entwicklungsstadien der Bewegung	263
7.2.4	Die Rückseite des Beins	154	11.4	Einige Beispiele aus der asiatischen Körperlehre	266
7.2.5	Die posteriore Spirallinie	156	11.4.1	Yoga-Asanas	266
7.3	Allgemeine Überlegungen zur Bewegungstherapie: Wechselseitigkeit	157	11.4.2	Shiatsu, Akupressur und andere Fingerdrucktechniken	269
7.4	Palpation der Spirallinie	157	11.4.3	Aikido- oder Judo-Rolle	270
8	Die Armlinien	167	11.4.4	Karate-Kick	271
8.1	Überblick	167	11.5	Zusammenfassung	273
8.2	Die Armlinien im Detail	167	12	Strukturelle Analyse	275
8.2.1	Tiefe Frontale Armlinie	170	12.1	Methode zur umfassenden Beurteilung der Haltung	276
8.2.2	Oberflächliche Frontale Armlinie	175	12.1.1	Schritt 1: Das Vokabular der Positionsbeschreibung ..	277
8.2.3	Tiefe Rückwärtige Armlinie	177	12.1.2	Schritt 2: Beurteilung des Bindegewebes	282
8.2.4	Oberflächliche Rückwärtige Armlinie	180	12.1.3	Schritt 3: Zusammenfassung zu einem Gesamtbild ..	283
8.3	Überblick 1: Der Vogelflügel	183	12.1.4	Schritt 4: Entwicklung einer Strategie	284
8.4	Überblick 2: Der Wechsel zwischen Faszien und Muskeln	183	12.1.5	Schritt 5: Evaluierung und Revision der Strategie	284
9	Die Funktionellen Linien	193	12.1.6	Werte	285
9.1	Überblick	193	12.2	Strukturelle Analyse am Beispiel von fünf Klientinnen und Klienten	285
9.2	Die Funktionellen Linien im Detail	195	12.2.1	Klientin 1	285
9.2.1	Die Funktionelle Rückenlinie	195	12.2.2	Klient 2	288
9.2.2	Die Funktionelle Frontallinie	195	12.2.3	Klientin 3	290
9.2.3	Die Ipsilaterale Funktionelle Linie	195	12.2.4	Klient 4	292
9.3	Palpation der Funktionellen Linien	196	12.2.5	Klientin 5	294
9.4	Aktivierung der Linien	197	12.2.6	Zusammenfassung	296
10	Die Tiefe Frontallinie	201	12.3	Subjektive Elemente	297
10.1	Überblick	201	12.3.1	Beurteilung vor einem Ganzkörperspiegel	297
10.2	Die Tiefe Frontallinie im Detail	204	12.3.2	Der erste Eindruck zählt!	297
10.2.1	Fuß und Unterschenkel – der unterste, gemeinsame Gleisabschnitt	204	12.3.3	Drei positive Aspekte sind das Mindeste	297
10.2.2	Oberschenkel – der untere posteriore Gleisabschnitt	208	12.3.4	Eine objektive Sprache wählen	297
10.2.3	Oberschenkel – der untere anteriore Gleisabschnitt	212		Anhang	305
10.2.4	Thorakolumbaler Übergang	216	1	Horizontale Meridiane	307
10.2.5	Der obere posteriore Gleisabschnitt	221	2	Strukturelle Integration	311
10.2.6	Der obere mediale Gleisabschnitt	223	3	Myofasziale Meridiane	325
10.2.7	Der obere anteriore Gleisabschnitt	224	4	Begriffe zu den Anatomischen Zuglinien	330
				Literatur	332
				Register	337