

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Das gedankliche Schienennetz verlegen</b> . . . .	<b>1</b>	<b>4.3</b>	<b>Allgemeine Überlegungen zur Bewegung und</b>	
1.1	Die Philosophie . . . . .	1		Behandlung . . . . .	76
1.2	Die Entdeckung . . . . .	6	<b>4.4</b>	Palpation der OFL . . . . .	78
1.3	Die Hypothese . . . . .	9			
1.4	Anatomische Zuglinien und myofasziale		<b>5</b>	<b>Die Laterallinie</b> . . . . .	85
	Meridiane: Was ist das überhaupt? . . . . .	11	5.1	Überblick . . . . .	85
1.5	Die Geschichte . . . . .	13	5.2	Die Laterallinie im Detail . . . . .	85
			5.2.1	Laterales Fußgewölbe . . . . .	86
<b>2</b>	<b>Die Schienenverkehrsordnung</b> . . . . .	<b>21</b>	5.2.2	Der Oberschenkel . . . . .	87
2.1	„Gleise“ verlaufen ohne Unterbrechung		5.2.3	Die Abduktoren und der Trochanter major . . . . .	90
	konsequent in eine Richtung . . . . .	21	5.2.4	Beckenkamm und Taille . . . . .	91
2.2	Gleise sind an knöchernen „Bahnhöfen“		5.2.5	Der laterale Brustkorb . . . . .	92
	oder Ansatzstellen verankert . . . . .	23	5.2.6	Der Hals . . . . .	93
2.3	An „Weichen“ (und gelegentlich an „Drehscheiben“)		5.3	<b>Allgemeine Überlegungen zur Bewegung und</b>	
	laufen Gleise zusammen oder auseinander . . . . .	25		Behandlung . . . . .	95
2.4	„Expresszüge“ und „Nahverkehrszüge“ . . . . .	26	5.4	Palpation der LL . . . . .	96
2.5	Was die Anatomischen Zuglinien nicht sind . . . . .	27			
2.6	Die Darstellung der Linien . . . . .	28	<b>6</b>	<b>Die Spirallinie</b> . . . . .	107
			6.1	Überblick . . . . .	107
<b>3</b>	<b>Die Oberflächliche Rückenlinie</b> . . . . .	<b>31</b>	6.2	Die Spirallinie im Detail . . . . .	109
3.1	Überblick . . . . .	31	6.2.1	Die obere Spirallinie . . . . .	109
3.2	Die Oberflächliche Rückenlinie im Detail . . . . .	31	6.2.2	Die untere Hälfte der Spirallinie . . . . .	114
3.2.1	Von den Zehen zur Ferse . . . . .	33	6.2.3	Die posteriore Spirallinie . . . . .	118
3.2.2	Von der Ferse zum Knie . . . . .	36	6.3	<b>Allgemeine Überlegungen zur Bewegung:</b>	
3.2.3	Die distale Ischiokruralmuskulatur . . . . .	42		Wechselseitigkeit . . . . .	120
3.2.4	Von den Knien zu den Hüften . . . . .	42	6.4	Palpation der Spirallinie . . . . .	120
3.2.5	Von der Hüfte zum Kreuzbein . . . . .	44			
3.2.6	Vom Kreuzbein zum Hinterkopf . . . . .	45	<b>7</b>	<b>Die Armlinien</b> . . . . .	131
3.2.7	Die Nackenmuskeln . . . . .	47	7.1	Überblick . . . . .	131
3.2.8	Von der Linea nuchalis zur Orbita . . . . .	50	7.2	Die Armlinien im Detail . . . . .	131
3.3	<b>Allgemeine Überlegungen zur Bewegung</b>		7.2.1	Tiefe Frontale Armlinie . . . . .	134
	<b>und Behandlung</b> . . . . .	51	7.2.2	Oberflächliche Frontale Armlinie . . . . .	139
3.3.1	Dehnungen der gesamten Linie . . . . .	51	7.2.3	Tiefe Rückwärtige Armlinie . . . . .	141
3.3.2	Behandlung spezifischer Regionen . . . . .	52	7.2.4	Oberflächliche Rückwärtige Armlinie . . . . .	144
3.4	Palpationshinweise zur ORL . . . . .	53	7.3	Zusammenfassung 1: Der Vogelflügel . . . . .	147
			7.4	Zusammenfassung 2: Der Wechsel zwischen	
				Faszien und Muskeln . . . . .	148
<b>4</b>	<b>Die Oberflächliche Frontallinie</b> . . . . .	<b>61</b>			
4.1	Überblick . . . . .	61	<b>8</b>	<b>Die Funktionellen Linien</b> . . . . .	159
4.2	Die Oberflächliche Frontallinie im Detail . . . . .	62	8.1	Überblick . . . . .	159
4.2.1	Der Schienbeinbereich . . . . .	63	8.2	Die Funktionellen Linien im Detail . . . . .	160
4.2.2	Anteriores Unterschenkelkompartiment . . . . .	64	8.2.1	Die Funktionelle Rückenlinie . . . . .	160
4.2.3	Der Oberschenkel . . . . .	67	8.2.2	Die Funktionelle Frontallinie . . . . .	160
4.2.4	Das Abdomen . . . . .	70	8.2.3	Die Ipsilaterale Funktionelle Linie . . . . .	161
4.2.5	Der Brustkorb . . . . .	72	8.3	Palpation der Funktionellen Linien . . . . .	163
4.2.6	Die OFL im Halsbereich . . . . .	74	8.4	Aktivierung der Linien . . . . .	163
4.2.7	Die Galea aponeurotica . . . . .	76			

<b>9</b>	<b>Die Tiefe Frontallinie</b> .....	<b>169</b>	11.2.2	Klient 2 .....	<b>264</b>
9.1	Überblick .....	169	11.2.3	Klientin 3 .....	267
<b>9.2</b>	<b>Die Tiefe Frontallinie im Detail</b> .....	<b>172</b>	11.2.4	Klient 4 und Klientin 5 .....	269
9.2.1	Fuß und Unterschenkel – der unterste, gemeinsame Gleisabschnitt .....	172	11.2.5	Zusammenfassung .....	269
9.2.2	Der Oberschenkel – unterer posteriorer Gleisabschnitt .....	175	<b>11.3</b>	<b>Subjektive Elemente</b> .....	<b>272</b>
9.2.3	Der Oberschenkel – unterer anteriorer Gleisabschnitt .....	180	11.3.1	Beurteilung vor einem Ganzkörperspiegel .....	272
9.2.4	Thorakolumbaler Übergang .....	184	11.3.2	Halten Sie Ihren ersten Eindruck fest .....	272
9.2.5	Der obere posteriore Gleisabschnitt .....	189	11.3.3	Drei positive Aspekte sind das Mindeste .....	272
9.2.6	Der obere mediale Gleisabschnitt .....	191	11.3.4	Eine objektive Sprache wählen .....	273
9.2.7	Der obere anteriore Gleisabschnitt .....	191			
<b>10</b>	<b>Anatomische Zuglinien in Bewegung</b> .....	<b>201</b>	<b>Anhang</b>		
	Mit Beiträgen von James Earls und Karin Gurtner		<b>1</b>	<b>Eine Faszienfibel</b> .....	<b>283</b>
<b>10.1</b>	<b>Anatomische Zuglinien: Anwendung des Konzepts auf die Bewegungsanalyse</b> .....	<b>202</b>	1.1	<b>Biomechanische Autoregulation</b> .....	<b>283</b>
10.1.1	Klassische Skulpturen .....	203	1.1.1	Die Metamembran – Warum haben wir Faszien entwickelt? .....	284
10.1.2	Sportler .....	206	<b>1.2</b>	<b>Definitionen</b> .....	<b>287</b>
10.1.3	Musiker .....	209	1.2.1	Faszie .....	288
10.1.4	Sitzen .....	212	1.2.2	Das Faszien-system .....	289
10.1.5	Gehen .....	217	1.2.3	Bindegewebe .....	290
10.1.6	Eine Feldenkrais-Stunde .....	227	1.2.4	Die extrazelluläre Matrix .....	291
<b>10.2</b>	<b>Entwicklungsstadien der Bewegung</b> .....	<b>229</b>	1.2.5	Das kollagene Netzwerk .....	292
<b>10.3</b>	<b>Einige Beispiele aus der asiatischen Körperlehre</b> .....	<b>232</b>	1.2.6	Die Grundsubstanz .....	293
10.3.1	Yoga-Asanas .....	232	1.2.7	Das Interstitium .....	293
10.3.2	Shiatsu, Akupressur und andere Fingerdrucktechniken .....	234	1.2.8	Die Muskelfaszie .....	296
10.3.3	Aikido- oder Judo-Rolle .....	235	1.2.9	Intermuskuläre Faszie – „Flaum“ .....	296
10.3.4	Karate-Kick .....	238	1.2.10	Faszien-„Schichten“ .....	298
<b>10.4</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>240</b>	<b>1.3</b>	<b>Fasziale Komponenten</b> .....	<b>300</b>
<b>10.5</b>	<b>Anatomy Trains in Motion – Strukturelle Integration durch Bewegung</b> .....	<b>241</b>	1.3.1	Wir bauen einen Körper .....	300
	von Karin Gurtner		1.3.2	Bestandteile der Faszie .....	300
10.5.1	Fasziale Eigenschaften trainieren .....	241	1.3.3	Diskussion .....	308
10.5.2	Die Slings-in-Motion-Strategie .....	246	<b>1.4</b>	<b>Eigenschaften der Faszie</b> .....	<b>309</b>
			1.4.1	Genetische Unterschiede .....	310
<b>11</b>	<b>BodyReading® – Strukturelle Analyse</b> .....	<b>251</b>	1.4.2	Flüssigkeitsgehalt und Fluidität .....	310
<b>11.1</b>	<b>Methode zur umfassenden Beurteilung der Haltung</b> .....	<b>252</b>	1.4.3	Viskosität .....	311
11.1.1	Schritt 1: Das Vokabular der Positionsbeschreibung .....	253	1.4.4	Gleitfähigkeit und Verschieblichkeit .....	311
11.1.2	Schritt 2: Beurteilung des Bindegewebes .....	259	1.4.5	Elastizität .....	311
11.1.3	Schritt 3: Zusammenfassung zu einem Gesamtbild .....	260	1.4.6	Kraftübertragung .....	313
11.1.4	Schritt 4: Entwicklung einer Strategie .....	261	1.4.7	Plastizität .....	314
11.1.5	Schritt 5: Evaluierung und Revision der Strategie ..	261	1.4.8	Remodeling – die Plastizität des Systems .....	314
11.1.6	Keine Wertung .....	261	<b>1.5</b>	<b>Reaktionen der Faszie auf Interventionen</b> .....	<b>317</b>
<b>11.2</b>	<b>Strukturelle Analyse am Beispiel von fünf Klienten</b> ..	<b>262</b>	1.5.1	Faszientraining .....	317
11.2.1	Klientin 1 .....	262	1.5.2	Manuelle Therapie der Faszie .....	321
			<b>1.6</b>	<b>Fasziale Kinästhesie</b> .....	<b>322</b>
			1.6.1	Propriozeption in der Faszie .....	323
			1.6.2	Interozeption .....	325
			1.6.3	Nozizeption – Faszie und Schmerz .....	327
			<b>1.7</b>	<b>Die Faszie als System</b> .....	<b>327</b>
			1.7.1	Die drei holistischen Netzwerke .....	327
			1.7.2	Faszien-netz und Zellversorgung .....	333
			1.7.3	Das Faszien-netz in der Dorsalhöhle .....	333
			1.7.4	Das Faszien-netz in der Ventralhöhle .....	334

1.7.5	Das Faszienetz des Bewegungssystems . . . . .	335	3.1.1	Oberflächliche Behandlungen . . . . .	383
1.7.6	Raummedizin . . . . .	335	3.1.2	Behandlungen der Kernstrukturen . . . . .	386
1.7.7	Die drei holistischen Netzwerke: Eine Zusammenfassung . . . . .	335	3.1.3	Integrierende Behandlungen . . . . .	388
<b>1.8</b>	<b>Die Theorie der Doppelhüllen . . . . .</b>	<b>341</b>	<b>3.2</b>	<b>Behandlungsprinzipien . . . . .</b>	<b>389</b>
1.8.1	Die Entstehung des Faszienetzes . . . . .	344	3.3	Leitlinien und Strategie . . . . .	389
1.8.2	Doppelhüllen im muskuloskelettalen System . . . . .	347	3.4	Prinzipien für den Einsatz von Körper und Händen . . . . .	389
<b>1.9</b>	<b>Faszie und Tensegrity – Das muskuloskelettale System als Tensegrity-Struktur . . . . .</b>	<b>351</b>	<b>3.5</b>	<b>Ziele . . . . .</b>	<b>390</b>
1.9.1	Makrotensegrity: Wie der Körper das Gleichgewicht zwischen Zugspannung und Kompression bewältigt . . . . .	353	<b>4</b>	<b>Myofasziale Meridiane und asiatische Medizin . . . . .</b>	<b>391</b>
1.9.2	Tensegrity-Strukturen weisen maximale Effizienz auf . . . . .	353	<b>5</b>	<b>Myofasziale Meridiane bei Vierbeinern – erste Untersuchungen . . . . .</b>	<b>401</b>
1.9.3	Tensegrity-Strukturen verteilen Spannung . . . . .	354	5.1	Einleitung . . . . .	401
1.9.4	Das Spektrum spannungsabhängiger Strukturen . . . . .	357	5.2	Die myofaszialen Meridiane beim Pferd . . . . .	402
1.9.5	Vorspannung und elastische Energiespeicherung . . . . .	361	5.2.1	Oberflächliche Dorsallinie . . . . .	402
1.9.6	Biomechanische Autoregulation – Mikrotensegrity: Wie Zellen Zug und Druck ausgleichen . . . . .	363	5.2.2	Oberflächliche Ventrallinie . . . . .	402
1.9.7	Das Adhäsom . . . . .	363	5.2.3	Tiefe Dorsallinie . . . . .	403
1.9.8	Mikrotensegrity und optimale biomechanische Gesundheit . . . . .	365	5.2.4	Tiefe Ventrallinie . . . . .	404
1.9.9	Die neue Proportion . . . . .	366	5.2.5	Laterallinie . . . . .	405
1.9.10	Das autoadaptive Mechanosom . . . . .	366	5.2.6	Funktionelle Linien . . . . .	406
1.9.11	Biomechanische Autoregulation . . . . .	368	5.2.7	Die Spirallinie . . . . .	406
<b>2</b>	<b>Horizontale Meridiane: Die Arbeit von Louis Schultz (1927–2007) . . . . .</b>	<b>375</b>	5.2.8	Vorderbeinlinien . . . . .	407
<b>3</b>	<b>Strukturelle Integration . . . . .</b>	<b>379</b>	<b>5.3</b>	<b>Behandlung der Linien bei Tieren . . . . .</b>	<b>408</b>
3.1	Der „Fahrplan“ für die Anatomischen Zuglinien . . . . .	383	<b>5.4</b>	<b>Schlussbemerkung . . . . .</b>	<b>409</b>
			<b>6</b>	<b>Begriffe zu den Anatomischen Zuglinien . . . . .</b>	<b>411</b>
				<b>Register . . . . .</b>	<b>413</b>