

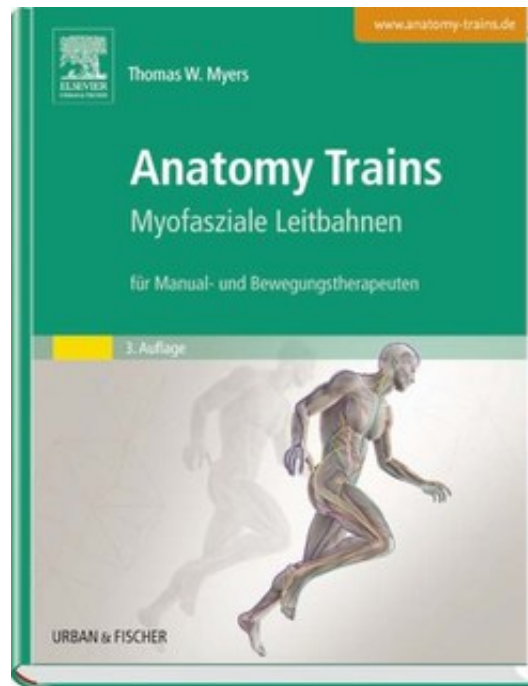
Thomas Myers Anatomy Trains

Leseprobe

[Anatomy Trains](#)

von [Thomas Myers](#)

Herausgeber: Elsevier Urban&Fischer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b18913>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

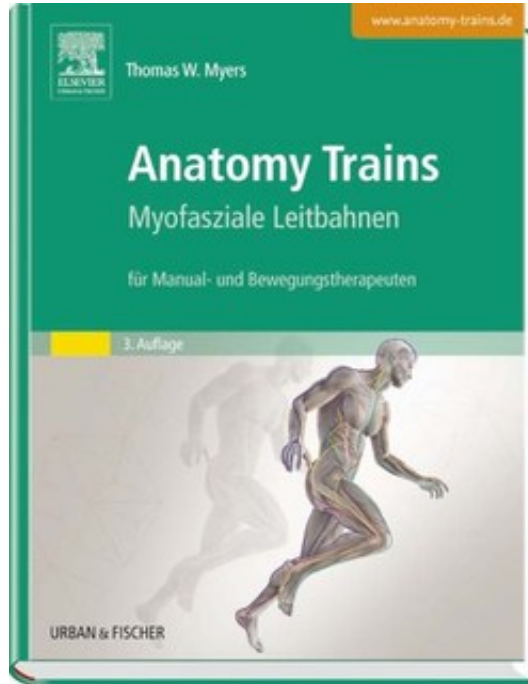
Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



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	„Geseget 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 viskose 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 Nervenetz	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 muskuloskelettalen System	45	4.4	Palpationshilfe für die ORL	101
2.6	Das muskuloskelettale 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		
6.2.4	Der Brustkorb	133		
6.2.5	Der Hals	134		
6.3	Allgemeine Überlegungen zu bewegungstherapeutischen Interventionen	135		
6.4	Palpation der LL	136		
7	Die Spirallinie	145		
7.1	Überblick	145		
7.2	Die Spirallinie im Detail	145		
7.2.1	Der Komplex der schrägen Bauchmuskeln	150		
7.2.2	Die untere Hälfte der Spirallinie	151		
7.2.3	Der Unterschenkel	153		
7.2.4	Die Rückseite des Beins	154		
7.2.5	Die posteriore Spirallinie	156		
7.3	Allgemeine Überlegungen zur Bewegungstherapie: Wechselseitigkeit	157		
7.4	Palpation der Spirallinie	157		
8	Die Armlinien	167		
8.1	Überblick	167		
8.2	Die Armlinien im Detail	167		
8.2.1	Tiefe Frontale Armlinie	170		
8.2.2	Oberflächliche Frontale Armlinie	175		
8.2.3	Tiefe Rückwärtige Armlinie	177		
8.2.4	Oberflächliche Rückwärtige Armlinie	180		
8.3	Überblick 1: Der Vogelflügel	183		
8.4	Überblick 2: Der Wechsel zwischen Faszien und Muskeln	183		
9	Die Funktionellen Linien	193		
9.1	Überblick	193		
9.2	Die Funktionellen Linien im Detail	195		
9.2.1	Die Funktionelle Rückenlinie	195		
9.2.2	Die Funktionelle Frontallinie	195		
9.2.3	Die Ipsilaterale Funktionelle Linie	195		
9.3	Palpation der Funktionellen Linien	196		
9.4	Aktivierung der Linien	197		
10	Die Tiefe Frontallinie	201		
10.1	Überblick	201		
10.2	Die Tiefe Frontallinie im Detail	204		
10.2.1	Fuß und Unterschenkel - der unterste, gemeinsame Gleisabschnitt	204		
10.2.2	Oberschenkel - der untere posteriore Gleisabschnitt	208		
10.2.3	Oberschenkel - der untere anteriore Gleisabschnitt	212		
10.2.4	Thorakolumbaler Übergang	216		
10.2.5	Der obere posteriore Gleisabschnitt	221		
10.2.6	Der obere mediale Gleisabschnitt	223		
10.2.7	Der obere anteriore Gleisabschnitt	224		
11	Anatomische Zuglinien im Training	231		
11.1	Fascial Fitness®	232		
11.2	Anatomische Zuglinien: Anwendung des Konzepts auf die Bewegungsanalyse	237		
11.2.1	Klassische Skulpturen	238		
11.2.2	Sportler	242		
11.2.3	Musiker	244		
11.2.4	Sitzen	247		
11.2.5	Gehen	251		
11.2.6	Die Anatomischen Zuglinien und der Gang	253		
11.2.7	Eine Feldenkrais-Stunde	261		
11.3	Entwicklungsstadien der Bewegung	263		
11.4	Einige Beispiele aus der asiatischen Körperlehre	266		
11.4.1	Yoga-Asanas	266		
11.4.2	Shiatsu, Akupressur und andere Fingerdrucktechniken	269		
11.4.3	Aikido- oder Judo-Rolle	270		
11.4.4	Karate-Kick	271		
11.5	Zusammenfassung	273		
12	Strukturelle Analyse	275		
12.1	Methode zur umfassenden Beurteilung der Haltung	276		
12.1.1	Schritt 1: Das Vokabular der Positionsbeschreibung ..	277		
12.1.2	Schritt 2: Beurteilung des Bindegewebes	282		
12.1.3	Schritt 3: Zusammenfassung zu einem Gesamtbild ..	283		
12.1.4	Schritt 4: Entwicklung einer Strategie	284		
12.1.5	Schritt 5: Evaluierung und Revision der Strategie . . .	284		
12.1.6	Werte	285		
12.2	Strukturelle Analyse am Beispiel von fünf Klientinnen und Klienten	285		
12.2.1	Klientin 1	285		
12.2.2	Klient 2	288		
12.2.3	Klientin 3	290		
12.2.4	Klient 4	292		
12.2.5	Klientin 5	294		
12.2.6	Zusammenfassung	296		
12.3	Subjektive Elemente	297		
12.3.1	Beurteilung vor einem Ganzkörperspiegel	297		
12.3.2	Der erste Eindruck zählt!	297		
12.3.3	Drei positive Aspekte sind das Mindeste	297		
12.3.4	Eine objektive Sprache wählen	297		
	Anhang	305		
1	Horizontale Meridiane	307		
2	Strukturelle Integration	311		
3	Myofasziale Meridiane	325		
4	Begriffe zu den Anatomischen Zuglinien	330		
	Literatur	332		
	Register	337		



Thomas Myers

[Anatomy Trains](#)

Myofasziale Leitbahnen (für Manual- und Bewegungstherapeuten) - mit Zugang zum Elsevier-Portal

352 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de