

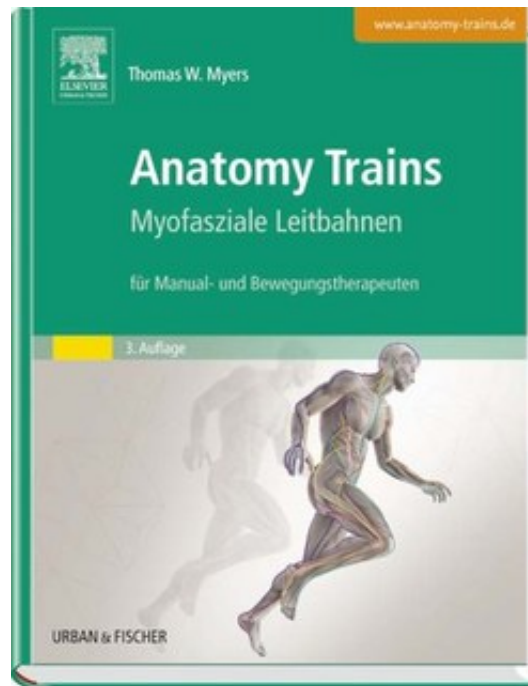
# Thomas Myers Anatomy Trains

Leseprobe

[Anatomy Trains](#)

von [Thomas Myers](#)

Herausgeber: Elsevier Urban&Fischer Verlag



<http://www.unimedica.de/b18913>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

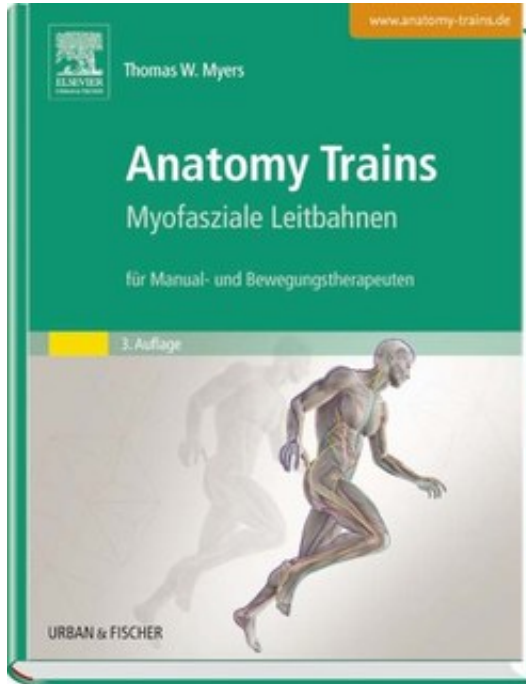
<http://www.unimedica.de>



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung: Das gedankliche Schienennetz verlegen</b> .....	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Die Regeln des Spiels</b> .....	<b>71</b>
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			
1.5	Der Aufbau des Buchs .....	12	3.4	Es gibt Expresszüge und Nahverkehrszüge .....	75
<b>2</b>	<b>Faszien und biomechanische Regulation</b> .....	<b>13</b>	3.5	Was die Anatomischen Zuglinien nicht sind .....	76
2.1	„Geseget seien die Bande, die uns binden“: Die Faszie als Bindeglied der Zellen .....	13	3.6	Die Darstellung der Linien .....	77
2.1.1	Die extrazelluläre Matrix .....	15	<b>4</b>	<b>Die Oberflächliche Rückenlinie</b> .....	<b>79</b>
2.1.2	Die fibrilläre Matrix .....	16	4.1	Überblick .....	79
2.1.3	Die viskose Grundsubstanz .....	16	4.2	Die Oberflächliche Rückenlinie im Detail .....	79
2.2	Die Bausteine des Körpers .....	19	4.2.1	Allgemeine Überlegungen .....	81
2.3	Die Plastizität des Bindegewebes .....	21	4.2.2	Von den Zehen zur Ferse .....	82
2.3.1	Maßgeschneiderte Faserstruktur .....	22	4.2.3	Von der Ferse zum Knie .....	85
2.3.2	Muskeln sind elastisch, Faszien sind plastisch .....	24	4.2.4	Die distale Ischiokruralmuskulatur .....	90
2.4	Die drei holistischen Netzwerke .....	26	4.2.5	Von den Knien zu den Hüften .....	91
2.4.1	Das Nervenetz .....	27	4.2.6	Von der Hüfte zum Kreuzbein .....	92
2.4.2	Das Flüssigkeitsnetz .....	28	4.2.7	Vom Kreuzbein zum Hinterkopf .....	93
2.4.3	Das Fasernetz .....	28	4.2.8	Die Nackenmuskeln .....	95
2.4.4	Die drei holistischen Netzwerke: Eine Zusammenfassung .....	34	4.2.9	Von der Linea nuchalis zur Orbita .....	97
2.5	Die Theorie der Doppelhüllen .....	40	4.3	Allgemeine Überlegungen zu bewegungstherapeutischen Interventionen .....	100
2.5.1	Die Entstehung des Fasziennetzes .....	42	4.3.1	Dehnungen der gesamten Linie .....	100
2.5.2	Doppelhüllen im muskuloskelettalen System .....	45	4.3.2	Dehnung spezifischer Regionen .....	100
2.6	Das muskuloskelettale System als Tensegrity-Struktur .....	48	4.4	Palpationshilfe für die ORL .....	101
2.6.1	Makrotensegrity: Wie der Körper das Gleichgewicht zwischen Zugspannung und Kompression bewältigt .....	51	<b>5</b>	<b>Die Oberflächliche Frontallinie</b> .....	<b>107</b>
2.6.2	Tensegrity-Strukturen weisen maximale Effizienz auf .....	51	5.1	Überblick .....	107
2.6.3	Tensegrity-Strukturen verteilen Spannung .....	53	5.2	Die Oberflächliche Frontallinie im Detail .....	110
2.6.4	Das Spektrum spannungsabhängiger Strukturen .....	55	5.2.1	Der Schienbeinbereich .....	110
2.6.5	Vorspannung und elastische Energiespeicherung .....	58	5.2.2	Der Oberschenkel .....	112
2.6.6	Myofibroblasten .....	60	5.2.3	Abzweigungen .....	113
2.6.7	Mikrotensegrity: Wie Zellen Zug und Druck ausgleichen .....	62	5.2.4	Das Abdomen .....	115
2.6.8	Das „Adhäsom“ .....	63	5.2.5	Der Brustkorb .....	118
2.6.9	Mikrotensegrity und optimale biomechanische Gesundheit .....	65	5.2.6	Die OFL im Halsbereich .....	119
2.6.10	Die neue Proportion .....	66	5.2.7	Die Galea aponeurotica .....	120
2.6.11	Das autoadaptive Mechanosom .....	66	5.3	Allgemeine Überlegungen zu bewegungstherapeutischen Interventionen .....	121
			5.4	Palpation der OFL .....	122
			<b>6</b>	<b>Die Laterallinie</b> .....	<b>127</b>
			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		
<b>7</b>	<b>Die Spirallinie .....</b>	<b>145</b>		
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		
<b>8</b>	<b>Die Armlinien .....</b>	<b>167</b>		
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		
<b>9</b>	<b>Die Funktionellen Linien .....</b>	<b>193</b>		
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		
<b>10</b>	<b>Die Tiefe Frontallinie .....</b>	<b>201</b>		
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		
<b>11</b>	<b>Anatomische Zuglinien im Training .....</b>	<b>231</b>		
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		
<b>12</b>	<b>Strukturelle Analyse .....</b>	<b>275</b>		
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		
	<b>Anhang .....</b>	<b>305</b>		
1	Horizontale Meridiane .....	307		
2	Strukturelle Integration .....	311		
3	Myofasziale Meridiane .....	325		
4	Begriffe zu den Anatomischen Zuglinien .....	330		
	Literatur .....	332		
	<b>Register .....</b>	<b>337</b>		



Thomas Myers

## [Anatomy Trains](#)

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

352 Seiten, geb.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)