

Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive:

$$7 + 5 = 1$$

7 Strategien und 5 Leitbahnen für die Gesunderhaltung unserer 1 Faszie



7 Strategien – Beschreibung & Übungsvideos

Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/7-strategien/>



5 Leitbahnen – Beschreibung & Übungsvideos

Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/faszienleitbahnen/>



Quelle: Living Fascia at 25x Magnification. Photo Credit: "Strolling Under The Skin" by Dr J.C. Guimberteau

1 Faszie – Informationen & Bilder

Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/was-sind-faszien/>

FASZIO® YouTube Tensegrity-Modelle

Link: https://www.youtube.com/channel/UCIOyJEOMUIk-3IG8_Henrtw

Link: www.fascialnet.com

Übung <i>Musik</i>	Startpos. > Material	Kurzbeschreibung	Notiz
^I Hindernis-Tanz	Stand > Hocker	a) Hocker vor dem Körper aufstellen und ein Bein rechts und links drüber schwingen b) Kraft aus Vorderseite generieren durch Zurücklehnen	Vorderleitbahn
^{II} Weihnachtskiste	Stand eng > 1 kg Hantel:	a) Hantel über dem Kopf (Oberarme an die Ohren) mit beiden Händen greifen b) Hinten gegen imaginäre Wand tippen c) Hinten rechts und links wiederholen	Vorderleitbahn

III	Lendenaktivität	Ausfallschritt > 1 kg Hanteln	a) Nach vorne hängen lassen mit aufgespanntem Rücken und wippen b) Nach rechts und links vom Bein wippen c) Seitenwechsel	Rück- leitbahn
IV	Koordinations- Skills	Stand > Hocker	a) Hocker in beide Hände nehmen und werfen b) Hocker heben und senken c) Hocker in der Luft drehen	Rück- leitbahn
V	Seitlich wachsen	Stand	a) Rechten Fuß hinter Linken und rechten Arm ans Ohr; Hüfte zur rechten Seite b) Zur Seite lehnen und bounzen c) Nach oben und unten öffnen d) Seitenwechsel	Seiten- leitbahn
VI	Starke Seiten	Stand > 1 kg Hantel	a) Rechten Fuß hinter Linken und Hantel in linke Hand b) links von der Hantel runterziehen lassen und aus der Bauchkraft wieder hoch c) Seitenwechsel	Seiten- leitbahn
VII	Eleganz	Stand > Hantel	a) Rechten Fuß hinter Linken und Hantel in linke Hand b) Geschmeidige Bewegungen zum vorderen Fuß und dann spiralig zur linken Seite c) Seitenwechsel	Spiral- leitbahn
VIII	Dreh dich	Stand > Hocker: Ende je 1 Hand	a) Hocker seitlich werfen in Rotationsbewegung b) Nur rechts c) Nur links	Spiral- leitbahn
IX	Summen	Stand eng	a) Summen und Hände über dem Kopf zusammen pressen	Zentral- leitbahn
X	Innere Stabilität	Stand eng > Hantel	a) Hantel über den Kopf, zusammendrücken und kreisende Bewegungen um den Körper b) Seitenwechsel	Zentral- leitbahn