

**Sieh den Körper aus der FASZIO® Perspektive:**

$$7 + 5 = 1$$

**7 Strategien und 5 Leitbahnen für die Gesunderhaltung unserer 1 Faszie**



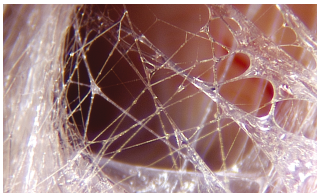
## 7 Strategien – Beschreibung & Übungsvideos

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](https://www.youtube.com/channel/UCIOyJEOMUIk-3IG8_Henrtw)

Link: [www.fascialnet.com](http://www.fascialnet.com)

Übung	Startpos. > Material	Kurzbeschreibung	Notiz
<b>Musik</b> I <b>Loslassen</b>	Stand > Matte	a) Matte aufrollen, mit Händen auf Boden schlagen b) Nach re und li	
II <b>Tief Lösen</b>	Stand > Matte	a) Auf aufgerollte Matte stellen und trampeln b) Nur re c) Nur li d) Hüpfen	

III	<b>Vordere Power</b>	Stand > Theraband	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Ausfallschritt hinten aufs Theraband, Arme über Kopf (Band an Oberschenkel, dann über Gesicht)</li> <li>b) Oberarm an Ohr und Vorderleitbahn aufspannen - Länge in Band bringen</li> </ul>	Vorderleitbahn
IV	<b>Hintere Power</b>	Stand eng > Theraband	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Hände auf Füße und Theraband an Beinrückseite über Rücken bis unter Füße</li> <li>b) Rückleitbahn aufspannen - Länge in Band bringen</li> </ul>	Rückleitbahn
V	<b>Spiralige Power</b>	Stand > Theraband	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Re Fuß vor Li auf Theraband und nach re drehen mit Band in Hand</li> <li>b) Spiralleitbahn aufspannen - Länge in Band bringen</li> <li>c) Seitenwechsel</li> </ul>	Spiralleitbahn
VI	<b>Seitliche Power</b>	Stand > Theraband	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Re Fuß hinter Li auf Außenkante und Theraband</li> <li>b) Band an re Oberschenkelseite hoch und mit Hand neben Kopf spannen</li> <li>c) Seitenleitbahn aufspannen - Länge in Band bringen</li> <li>d) Seitenwechsel</li> </ul>	Seitenleitbahn
VII	<b>Innere Power</b>	Stand eng > Theraband	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Auf das Theraband stellen und mit gestreckten Armen nach oben ziehen</li> <li>b) Zentralleitbahn aufspannen - Länge in Band bringen</li> </ul>	Zentralleitbahn
VIII	<b>Rippenfreiheit</b>	Seitenlage > FASZIO Ball	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Ball zwischen Rippen, auf Ball legen, einsinken lassen</li> <li>b) Seitenwechsel</li> </ul>	
IX	<b>Kleiner Schatz</b>	Stand > FASZIO Ball allround	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Ball auf einer Hand um den Körper balancieren</li> <li>b) Seitenwechsel</li> </ul>	