

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 Lendenaktivität	Ausfallschritt > 1 kg Hanteln	a) Nach vorne hängen lassen mit aufgespanntem Rücken und wippen b) Nach re und li vom Bein wippen c) Seitenwechsel	Strategie: Dehnfähigkeit
^{II} Einknicken	Stand > Matte	a) Matte aufrollen und ein Knie nach innen auf die Matte kippen b) re und li im Wechsel c) Oberkörper mitnehmen	Strategie: Elastizität

III	Rückenflow	Stand > 1 kg Hantel	a) Theraband um Rückleitbahn spannen b) vor dem Gesicht halten und in alle Richtungen bewegen	Strategie: Geschmeidigkeit
IV	Matte als Powertool	Stand > Matte	a) Matte aufrollen b) über krummen Rücken Matte heben und über Kopf c) re und links wiederholen	Strategie: Kraft
V	Tief Lösen	Stand > Matte	a) Auf aufgerollte Matte stellen und trampeln b) Nur re c) Nur li d) Hüpfen	Strategie: Lösung
VI	Persönlich	Beliebig > beliebig	a) Jeder persönliche Position b) Beispiel: hinlegen und atmen	Strategie: Regeneration
VII	Wirbel fühlen	Stand eng > Therband	a) Wirbel für Wirbel nach unten gleiten und wieder aufrichten	Strategie: Wahrnehmung