

TENSEGRITY FLOW



TENSEGRITY FLOW

„For the movement system created“ – Tensegrity ([Castaneda](#))

Was heißt eigentlich “Tensegrity”?

Tensegrity ist ein englisches Kofferwort aus den beiden Wörtern: tension und integrity / Spannung und Einheit. Es bezeichnet die von zwei Architekten ([Richard Buckminster Fuller](#) und [Kenneth Snelson](#)) zugeschriebene Erfindung eines stabilen Stabwerks, in dem sich die Stäbe nicht untereinander berühren, sondern lediglich durch Zugelemente (zum Beispiel Seile) miteinander verbunden sind (Wikipädia). Vergleiche können wir im Menschlichen Körper finden. Das knöcherne System bildet eine stabile Architektur, ohne dass sich an irgendeiner Stelle des Körpers die Knochen berühren. Myofasziale Verbindungen dienen als Spannungsüberträger und bilden die Einheit Körper.

Auf sportwissenschaftlicher Forschung beruhend, sind in den letzten Jahren einige Modelle entstanden, wie das fasziale System als Spannungsüberträger funktioniert und vor allem wie die Myofascial Lines optimal trainiert werden können, dann es zu einem optimalen und störungsfreien Kräfte-transport kommen kann. „Funktionieren“ die tensegralen Systeme gut:

- wird die Muskulatur in der Kraftentwicklung unterstützt,
- werden Belastungsspitzen und damit Überlastungen vermieden,
- unterstützen wir die aufrechte Haltung
- und Energieressourcen können geschützt werden.

Tensegrity Flow - ist ein Training für die myofaszialen Einheiten.

Tensegrity Flow – trainiert Kraft und Beweglichkeit im Einklang

Tensegrity Flow – ist ein intensives Workout!

TENSEGRITY FLOW

Das Training

Vom Trampelpfad zur Autobahn!

Je häufiger wir einen zunächst neuen Weg gehen, desto besser wird er gangbar und desto leichter erscheint er uns. Die Spannungsweiterleitung im myofaszialen System muss trainiert werden.

Um die Körperhaltung, die Aufrichtung zu unterstützen, trainieren wir

- die myofasziale Linie der Körpervorderseite
- die myofasziale Linie der Körperrückseite
- die myofasziale Linien der Körperseiten

Für die Stabilität, Rotationskontrolle und funktionelle Bewegungen des Sports und des Alltags ergänzen wir:

- die myofaszialen Spirallinien
- die funktionellen Linien der Körpervorder- und Rückseite

Tensegrity Flow 2.0 wird Thema eines Tagesseminars 2023 sein.

Info: www.gunda-slomka.de

(Ausschreibung ab Oktober 2022 – Bleib aktuell über den Newsletter, Instagram oder Facebook)

Tensegrity Flow 1.0

<https://gunda-slomka.de/produkte/fitnessschool/>



FITNESSSCHOOL.TV -
TENSEGRITY FLOW

Musik zum Programm

(<https://gunda-slomka.de/produkte/>)



PURE DRUM TENSEGRITY