

Faszien im Fokus

Verbindendes Netz für Körper∞Geist-Integrität

12 plus 1 ausgezeichnete Gründe für faszienfokussiertes Training

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Haltungsgelassenheit2. Bewegungsfreiheit3. Bewegungsliebe4. Prä-silienz5. Im Körper zu Hause sein6. Verkörperte Anmut | <ol style="list-style-type: none">7. Selbst-Bewusstheit8. Ressourcen-Kreativität9. Verkörperte Selbstbestimmung10. Reaktionskompetenz11. Selbstbewusste Bescheidenheit12. Strahlende Vitalität |
|---|---|

Plus einer:

13. Positivitätsresonanz



12 Fasziale Qualitäten

1. Spannkraft
2. Muskelkollaboration
3. Kraftübertragung
4. Responsivität
5. Mehrdimensionalität
6. Fluidität
7. Gleitfähigkeit
8. Elastizität
9. Nachgiebigkeit
10. Tonusregulation
11. Kinästhesie
12. Staunen

12 Trainingstechniken

1. Stabilisieren
2. Kräftigen
3. Stossen, Ziehen, Gegenziehen
4. Aktives Verlängern, Weiten
5. Spiraliges Drehen
6. Hydrieren
7. Gleiten
8. Domino-Bewegung
9. Elastisieren
10. Massieren
11. Aktives Lösen
12. Schmelzen und Beleben

12 Trainingsziele

1. Dynamische Stabilität
2. Mehrdimensionale Kraft
3. Funktionelle Beweglichkeit
4. Bewegungsrhythmus
5. Schwung
6. Gewebenährung
7. Anpassungsfähigkeit
8. Resilienz
9. Körpervertrauen
10. Bewegungsmut
11. Mañana-Kompetenz
12. Kinästhetische Intelligenz

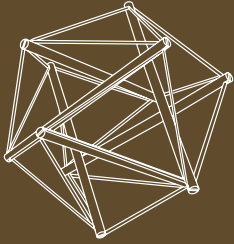
FAMO Fascia Movement
von Karin Gurtner

art of motion
www.art-of-motion.com

Unverzichtbarer
Begleiter für
faszienfokussierte
Bewegung

12 FASZIALE BEWEGUNGSQUALITÄTEN

1. Spannkraft



2. Muskelkollaboration



3. Kraftübertragung



4. Responsivität



5. Mehrdimensionalität



6. Fluidität



7. Gleitfähigkeit



8. Elastizität



9. Nachgiebigkeit



10. Tonusregulation



11. Kinästhesie



12. Staunen



Faszien im Fokus

12 TRAININGSTECHNIKEN

1. Stabilisieren
2. Kräftigen
3. Stossen, Ziehen, Gegenziehen
4. Aktives Verlängern, Weiten
5. Spiraliges Drehen
6. Hydrieren
7. Gleiten
8. Domino-Bewegung
9. Elastisieren
10. Massieren
11. Aktives Lösen
12. Schmelzen und Beleben



Faszien im Fokus

12 TRAININGSZIELE

1. Dynamische Stabilität
2. Mehrdimensionale Kraft
3. Funktionelle Beweglichkeit
4. Bewegungsrhythmus
5. Schwung
6. Gewebenahrung
7. Anpassungsfähigkeit
8. Resilienz
9. Körpervertrauen
10. Bewegungsmut
11. Mañana-Kompetenz
12. Kinästhetische Intelligenz

