

Faszien im Fokus

Verbindendes Netz für Körper∞Geist-Integrität

12 plus 1 ausgezeichnete Gründe für faszienfokussiertes Training

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1. Haltungsgelassenheit | 7. Selbst-Bewusstheit |
| 2. Bewegungsfreiheit | 8. Ressourcen-Kreativität |
| 3. Bewegungsliebe | 9. Verkörperte Selbstbestimmung |
| 4. Prä-silienz | 10. Reaktionskompetenz |
| 5. Im Körper zu Hause sein | 11. Selbstbewusste Bescheidenheit |
| 6. Verkörperte Anmut | 12. 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

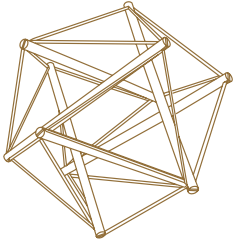
art of motion
www.art-of-motion.com

Unverzichtbarer
Begleiter für
faszienfokussierte
Bewegung

Faszien im Fokus

12 FASZIALE BEWEGUNGSQUALITÄTEN

1. Spannkraft



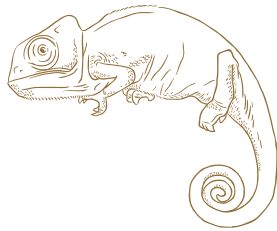
2. Muskelkollaboration



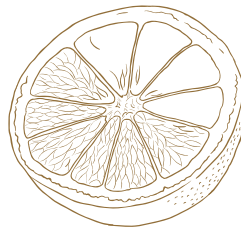
3. Kraftübertragung



4. Responsivität



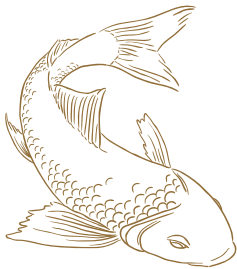
5. Mehrdimensionalität



6. Fluidität



7. Gleitfähigkeit



8. Elastizität



9. Nachgiebigkeit



10. Tonusregulation



11. Kinästhesie



12. Staunen



Faszien im Fokus

12 FAMO 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 FAMO 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

