

Fascia in Focus

Una rete di connessioni per l'integrità corpo∞mente

12 Più 1 Benefici Corpo∞Mente per la Vita

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. Facilità posturale | 7. (Auto)consapevolezza |
| 2. Libertà di movimento | 8. Capacità di adattamento |
| 3. Amore per il movimento | 9. Relazione dinamica tra corpo e mente |
| 4. Pre-silenza | 10. Respons-abilità |
| 5. A casa nel corpo | 11. Umiltà Confidente |
| 6. Grazia Interiorizzata | 12. Radiante vitalità |



Più uno:

13. Risonanza positiva

12 Qualità' Fasciali

1. Forza Tensile
2. Collaborazione Muscolare
3. Trasmissione di forza
4. Reattività
5. Multidimensionalità
6. Fluidità
7. Scorrimento
8. Elasticità
9. Cedevolezza
10. Regolazione del Tono
11. Cinestesia
12. Stupore

12 Tecniche di Allenamento

1. Stabilizzazione
2. Tonificazione
3. Spinta, Trazione, Contro-trazione
4. Allungamento attivo, Espansione
5. Spiralizzazione
6. Idratazione
7. Scorrimento
8. Movimento a Domino
9. Elasticizzazione
10. Massaggio
11. Facilitazione attiva
12. Ammorbidimento e Rinvigorismento

12 Obiettivi della pratica

1. Stabilità Dinamica
2. Forza Multidimensionale
3. Scioltezza
4. Ritmo di Movimento
5. Recupero di molleggio elastico
6. Nutrimento dei Tessuti
7. Adattabilità
8. Resilienza
9. Fiducia Somatica
10. Coraggio di Movimento
11. Mañana Competence
12. Intelligenza Cinestetica

FAMO Fascia Movement
di Karin Gurtner

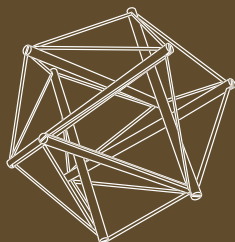
art of motion
www.art-of-motion.com

Manuale
indispensabile
per il movimento
focalizzato
alla fascia

Fascia in Focus

12 QUALITÀ DI MOVIMENTO FASCIALE

1. Forza Tensile



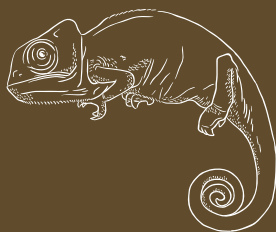
2. Collaborazione Muscolare



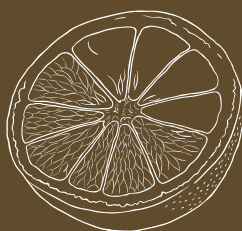
3. Trasmissione di forza



4. Reattività



5. Multidimensionalità



6. Fluidità



7. Scorrimento



8. Elasticità



9. Cedevolezza



10. Regolazione del Tono



11. Cinestesia



12. Stupore



Fascia in Focus

12 TECNICHE DI ALLENAMENTO

1. Stabilizzazione
2. Tonificazione
3. Spinta, Trazione, Contro-trazione
4. Allungamento attivo, Espansione
5. Spiralizzazione
6. Idratazione
7. Scorrimento
8. Movimento a Domino
9. Elasticizzazione
10. Massaggio
11. Facilitazione attiva
12. Ammorbidimento e Rinvigorimento



Fascia in Focus

12 OBIETTIVI DELLA PRATICA

1. Stabilità Dinamica
2. Forza Multidimensionale
3. Scioltezza
4. Ritmo di Movimento
5. Recupero di molleggio elastico
6. Nutrimento dei Tessuti
7. Adattabilità
8. Resilienza
9. Fiducia Somatica
10. Coraggio di Movimento
11. Mañana Competence
12. Intelligenza Cinestetica

