

# 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

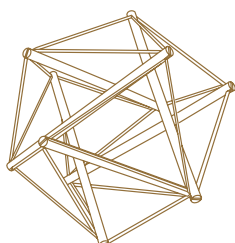
*art of motion*  
www.art-of-motion.com

Manuale  
indispensabile  
per il movimento  
focalizzato  
alla fascia

Fascia in Focus

# 12 QUALITÀ DI MOVIMENTO FASCIALE

1. Forza Tensile



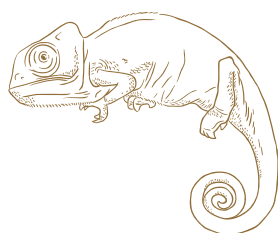
2. Collaborazione Muscolare



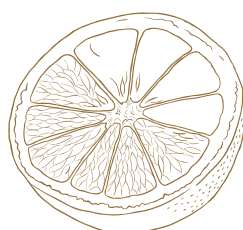
3. Trasmissione di forza



4. Reattività



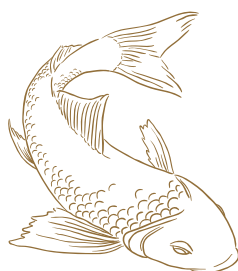
5. Multidimensionalità



6. Fluidità



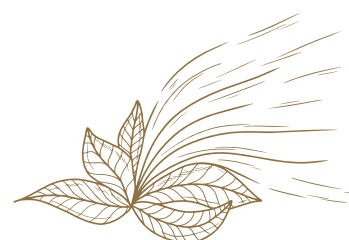
7. Scorrimento



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

