

Tensegrity Flow

Tensegrity Flow ist ein spannungsgeladenes Ganzkörpertraining, welches Kraft und Beweglichkeit im Einklang trainiert. Vielfältige Bewegungsmuster und das Berücksichtigen des gesamten Gelenkausmaßes bei einer Bewegung sorgen für Versorgung.

Tensegrity ist eine Wortschöpfung aus den beiden Wörtern
Tension = Spannung und
Integrity = Einheit / Verbindung.

Dieser Begriff, der zunächst in Architektenkreisen seinen Ursprung fand, ist mittlerweile ein oft verwendeter Terminus im Trainingskontext der faszialen Strukturen.

So soll er auch Namensgeber dieser Trainingskonzeptes sein.
Tensegrity Flow bedient die Trainingssäulen:

- Fascia Stretch
- Fascial Power
- Fascial Flow

Und legt die Bausteine:

- Faszientraining
- Muskeltraining
- Beweglichkeitstraining
- Sensomotoriktraining
- Entspannungs- & Achtsamkeitstraining

zugrunde.

Es entsteht ein fließend, dynamisches, dem Rhythmus der Musik folgendes Bewegungsprogramm.

Gearbeitet wird mit unterschiedlichen Intensitäten, den verschiedenen Trainingszielen entsprechend, in Übungssequenzen, Bewegungsflows.

Bewegungsflows, die versorgen, Energien wecken, Kräfte hervorzaubern und weiterleiten, die mobilisieren und die Beweglichkeit erweitern.

Einige zentrale Elemente ziehen sich durch das Programm:

- Der Tanz der Wirbelwelle mit verschiedenen Ausgangspositionen
 - Lockerung der Strukturen
 - Mobilisation und Versorgung
- Vier-Füßler-Position
 - die Wirbelsäule ist stabil zwischen zwei Achsen
 - wechselseitiges Heben und Senken der Arme und Beine lädt zur Mobilisation ein und kann „ent-blockieren“
- aufrechter Stand
 - Alltagbewegungsmuster,
 - Ansteuerung der Leitbahnen im geschlossenen System
- Einbeinstände
 - Stabilitätstraining, alltagsrelevant, im geschlossenen System
- Becken
 - die volle Beweglichkeit des Beckens muss erreicht sein. Es ist die Basis unseres Wirbelsäulenaufbaus und ermöglicht, beziehungsweise verhindert die Beweglichkeit Wirbelwelle im Verlauf.
 - Die Stellung des Beckens entscheidet über die Spannung in der dorsalen, wie ventralem Kette
- Sprunggelenk
 - ein Mangel an Beweglichkeit im Sprunggelenk ist ein Mangel an Koordination und Orientierung im Raum
 - Elastizität in den Beinen
- Beine
 - eine ausreichende Elastizität in den Beinen ermöglicht dem Hüftgelenk eine gute Beweglichkeit zu entwickeln.

PRAXIS

* Rückenlage *

Einstieg

- Rückenlage
 - den Atem als innere Welle wahrnehmen
 - Atemfelder spüren
- Beckenmobilisation
- Beckenlift
 - hip extension
 - alternierende Zugbewegung
- Tanz der Wirbelwelle
- Pandikulation - Recken und strecken

* Rückenlage - Sitz *

Flow 1

- Knie über Stirn
- Pflug
- Pflug wechselseitiges Beinheben
- Knie zu den Ohren / Kerze im Wechsel
- Roll Up / WS Extension-Flexion
- Knie nach rechts und links kippen aus einer mehr als beckenbreiten Ausgangsposition/vor- und nachlaufend üben
- In der Grundposition die Füßen heben und die Hände, mit den Fingerspitzen nach außen, etwas weiter nach hinten platzieren
- Pendel: oberen Bein ausstrecken/ein Arm stützt /seitliche Planke /im Wechsel
- Hold auf einer Seite /Abduktion dynamisch/Längenreiz zum Abschluss
 - ➔ von vorne beginnen

*** Bank - Planke - Peak ***

Flow 2

Vierfüßler- Stand

- Tanz der Wirbelwelle
- Welle Kind - Katze - Flexion/Extension
- Vierfüßler- Knie weg vom Boden; alternierend tief
- WS Welle
- Vierfüßler - Knie weg vom Boden; diagonales Knie und Fuß heben
- WS Welle
- Peak / Berg
- Fersentreten
- Zirkus/Taube

*** Planke - Sprinter***

Flow 3

Tensegrity Works

- Planke/ tiefer Sprinter
- Loadet Beast /Sprinter
- Sprinter / Spann zieht zur vorne stehenden Ferse
- Sprinter mit Durchziehen des Spielbeins nach vorn

*** Planke - Hocke - Stand ***

Flow 4

Tensegrity Stretch

- Planke - Kobra (Beckenarbeit) - Child Position als dynamische Welle
- aus der Child Position in den aufrechten Fersensitz
Knie heben Stretch Plantarextension
- Planke - Kobra (Schulterarbeit) - Child Position als dynamische Welle
- Fersensitz Fuß flex / Ripp Cage Circle (Heiligenschein)
- Tiefe Hocke ganzer Fuß
- Tiefe Hocke Ballenstand/ Beine strecken -Kopf tief im Wechsel mit tiefer Hocke
- Dyn. Ischio Stretch in der Vorbeuge
- Aufrollen zum Stand

- geschlossener Stand *

Flow 5

Geschlossener Stand

- Squat - in der Vorneige Flexion und Extension der WS /zum Stand /erneut tief
- Arme umspannen Oberschenkel
- Stand Arch & Curl
- Sieger Position und tiefe Rotation
- In der maximalen Rotation halten / aufrichten
- Von vorne beginnen und die andere Seite in der Rotation trainieren

- Einbeinstand - - Standwaage - Ausfallschritt - Zirkus *

Flow 6

Einbeinstand

- 1 Knie anheben hoch/Dehnung m. gluteus maximus
- Knie fixieren mit beiden Händen /strecken und beugen des Beins
- Aktiv halten /beugen/ rückführen
- Standwaage
- Bein senken /tiefer Splitsquat
- Windmühle rückwärts
- Hold in der Extensionsposition
- Tiefe Standwaage
- Hände tief -Zirkus (einbeiniger Berg mit Hüftöffnung)
- Bein senken /aufrollen
- andere Seite

- Rückenlage *

Stundenende

Entspannung und Körperwahrnehmung in der Rückenlage

Tagesausbildung zum Programm:

12. Februar 2019 Hannover
20. Mai 2019 Bergisch Gladbach

Informationen & Musik & Praxis als Download: www.gunda-slomka.de